Конспект занятия для детей старшего возраста

«Школа мяча»

Задачи:

1.Продолжать знакомить с игрой в баскетбол.

2.Закрепить навык ведения мяча в движении, в броске и ловле.

3. Развивать координацию движения, глазомер, быстроту.

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебного материала | Методические указания |
| Подготовительная часть занятия | | |
| Организовать группу  Развивать ритм, координацию движений.  Включить боковые мышцы туловища.  Соизмерять действия с мячом в броске и ловле  Организовать группу | Построение в одну шеренгу, команды «Равняйсь!», «Смирно!»  Беседа: Спортивная игра баскетбол .то эта за игра? Какие бывают мячи?  **Ритмический комплекс «Бег по кругу»**  Перестроение в движении из одной колонны в три колонны: «В три колонны становись!»  ОРУ с мячами  И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу;  1 – мяч вверх, посмотреть на него – вдох;  2 – опустить мяч на лопатки – выдох;  3 – мяч вверх;  4 – вернуться в и.п.;  Повторить 8-10 раз.  И.П.: ноги врозь, мяч внизу.  1 – поворот вправо, одновременно ударить мяч о пол у пятки правой ноги, поймать мяч;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в другую сторону;  Повторить 5-6 раз.  И.П.: о.с., мяч на полу.  1 – 4 – поставив ступню на мяч, катать его вперед назад. Поменять ногу.  Повторить на каждую ногу по 3 – 4 раза.  И.П.: о.с.  1 – быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол;  2 – быстро встать, поймать отскочивший мяч.  Повторить 8 раз.  И.П.: ноги на ширине ступни, зажать мяч  Прыжки на месте.  Повторить 8 раз  Построение в одну шеренгу | Добиваться правильного выполнения команд в строю  Упражнение танцевально – бегового характера (программа «Фитнес – Данс»)  Следить за тем, чтобы при выполнении поворота пятки ног не отрывались от пола  Стараться удержать равновесие  Акцентировать внимание на порядке построения |
| Основная часть | | |
| Продолжать развивать внимание; быстро реагировать на сигнал  Соизмерять действия с мячом в броске и ловле | 1. Игровое упражнение «Светофор»  На красный цвет принять стойку баскетболиста.  Повторить 3 – 4 раза. Темп быстрый.  2. Броски мяча об пол двумя руками, одной рукой. На месте и в движении.  Подвижная игра «Один хвост хорошо, а два лучше» | Дети с мячом в руках бегают врассыпную. Педагог поднимает красный флажок – дети останавливаются и принимают стойку баскетболиста  Обратить внимание на стойку ног, на постановку рук и ладоней при ловле мяча  Игроки с мячами стоят произвольно. Каждому сзади прикрепляют «хвост» (лента на кольцах, например). По сигналу игроки перемещаются и ведут мячи, стараясь оторвать друг у друга хвосты .  Побеждают те, у кого окажется наибольшее количество оторванных хвостов. |
| Заключительная часть | | |
| Снять напряжение, привести функцию организма к нормальному состоянию  Организовать детей  Развивать мелкую моторику рук  Подвести итоги | **Образное танцевальное упражнение, направленное на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия «Желтые ботинки»**  Беседа «Нравится ли вам играть в мяч?» «Что сегодня вам понравилось?» | См.  программу «Фитнес – Данс» Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина |