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 группуРазвивать ритм, координацию движений.Включить боковые мышцы туловища.Соизмерять действия с мячом в броске и ловлеОрганизовать 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 мячамиИ.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 разПостроение в одну шеренгу | Добиваться правильного выполнения команд в строюУпражнение танцевально – бегового характера (программа «Фитнес – Данс»)Следить за тем, чтобы при выполнении поворота пятки ног не отрывались от полаСтараться удержать равновесие Акцентировать внимание на порядке построения |
| Основная часть |
| Продолжать развивать внимание; быстро реагировать на сигналСоизмерять 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 баскетболистаОбратить внимание на стойку ног, на постановку рук и ладоней при ловле мячаИгроки 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 состояниюОрганизовать детейРазвивать мелкую моторику рукПодвести 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 |