**Физкультурное занятие**

**«Тренировка баскетболистов»**

(Старшая группа)

Инструктор по физической культуре Кобелева Т.И.

**Задачи:**

* Закрепить навыки подбрасывания и прокатывания мяча, подлезание в вертикальный обруч в группировке боком.
* Совершенствовать технику ведения мяча.
* Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер, ориентировку в пространстве.
* Способствовать формированию правильной осанки, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* Закреплять полученные знания у детей в названии спортивных игр с мячом.
* Воспитывать интерес у детей к играм с мячом, самостоятельность, выдержку, чувство ответственности, уважения друг к другу.

**Интеграция образовательных областей:**

* **«Физическое развитие»** - осознание необходимости занятий физическими упражнениями, самостоятельное безопасное поведение на основе правил безопасного поведения**.**
* **«Социально – коммуникативное развитие»** - участие в игровой деятельности, владение навыками общения со сверстниками и взрослыми, бережное отношение к вещам и предметам, уборка вещей и предметов на место. **«Познавательное развитие»** - проявление любознательности, высказывание мнения, впечатлений, называние спортивных игр с мячом.

**Оборудование:**

Мячи-ежи, резиновые мячи большие на каждого ребёнка, 2 обруча на стойке, гимнастическая доска, гимнастическая скамейка, 4 конуса-ориентира, 4 мягких модуля разных цветов.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№н/п** | **Содержания занятия** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
|  | Предлагаю провести тренировку баскетболистов**.** |  | ***Беседа по картинкам.***Назовите виды спорта на картинке.(Футбол, баскетбол, гандбол, теннис, водное поло, хоккей с мячом). Что у них общего? (МЯЧ).Сколько радости приносит мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте с ним чаще.К какому виду спорта относятся эти предметы? (Баскетбольная площадка, мяч, баскетбольное кольцо, Кроссовки,спорт. форма)(БАСКЕТБОЛ) |
| **I** | **Подготовительная часть** | **2 мин.** |  |
|  | Обычная ходьба с мячом в руках:Мяч впереди, мяч за спиной; на носках-мяч вверху в руках;на пятках-мяч за головой;ходьба с высоким подниманием колен, перекладывая мяч под коленом; в полуприседе-мяч впереди прокатываем в ладонях.***Игровое упражнение «Слушай сигнал»***Бег в колонне по одному, по сигналу – прыжок с поворотом на 180 градусов, бег в обратную сторону.***Игровое упражнение «Найди свой ориентир»***Бег врассыпную, по сигналу построение по цвету повязки на голове.Обычная ходьба, перекладывая мяч перед собой и за спиной;Ходьба врассыпную подбрасывая и ловя мяч двумя руками.Упражнение на дыхание «Насос». | 6-8 шагов2 раза3 раза8 шагов10 сек. | Следить за осанкой.Тянуться за руками вверх.Высоко поднимать колено, Спину держать ровно. |
| **II** | **Основная часть** | **21 мин.** |  |
|  | **ОРУ** |  |  |
| 1.2.3.4.5.6. | **И.п.** – мяч в руках, ноги на ширине плеч. Мяч вверх, вернуться в и.п.**И.п.** – руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед грудью, вернуться в и.п. Тоже самое в пр. руку.**И.п.** – мяч в руках над головой. Наклон вперёд, доставая мячом носки ног, вернуться в и.п.**И.п.** – мяч в руках на уровне груди. Выпад пр. ногой в сторону одновременно с поворотом туловища в пр. сторону и руки с мячом вперёд, вернуться в и.п. То же в другую сторону.**И.п.** – мяч в руках за головой. Приседание с касанием мячом пола справа, вернуться в и.п.То же в др. сторону.**И.п.** – стоя, мяч на полу. Прыжки через мяч и обратно, чередуя с ходьбой вокруг мяча. | 6 раз6раз6 раз4-6 раз6 раз20 раз | Тянуться за руками вверх.Руки прямые, ровная спина.Колени не сгибать.Спина ровная, руки выпрямлять до конца.Ровная спина, пятки оторвать от пола.Прыгать на носках. |
|  | **Основные движения** |  |  |
| 1.2.3.4. | ***Работа по карточкам***.Карточки 4-х цветов:*Красный, жёлтый, синий, зелёный.*Ходьба по доске, подбрасывая мяч вверх.Передача мяча в парах.Ведение мяча вокруг ориентира.Метание мяча в горизонтальную цель; пролезание в вертикальный обруч правым-левым боком, назад ведение мяча по прямой.**Игровое упражнение «Мяч над головой»**По сигналу, стоя в колонне, дети передают мяч над головой назад. Последний бежит вперёд и передаёт мяч опять назад. Итак, до тех пор, пока впереди стоящий опять не будет первым.**Подвижная игра «Мяч капитану»** | 4 раза4 раза5 раз5 раз1 мин.1 мин. | *Смотреть вперёд, ловить мяч двумя руками.**От груди, снизу.**Ведение мяча дальней рукой от ориентира.**Основная стойка баскетболиста, руки согнуты в локтях.**Дети делятся на 2 команды.**Побеждает та команда. Которая быстрее выполнит упражнение.**Дети делятся на 2 команды. Выбирается капитан, который становится в конце чужой площадки. Игроки одной команды**Бросают мяч своему капитану, а игроки др. стараются его перехватить и передать своему капитану.* |
| **III** | **Заключительная часть** |  |  |
|  | ***Мало подвижная игра «Что лишнее?»*** |  | Перед детьми разложены предметы или картинки с изображением спортивного инвентаря. Они должны сказать, что лишнее. *(Мяч футбольный, баскетбольный теннисный, волан, шайба и т.д.)* |