**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 шагов  2 раза  3 раза  8 шагов  10 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 раз  6раз  6 раз  4-6 раз  6 раз  20 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 раза  4 раза  5 раз  5 раз  1 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.)* |