Конспект занятия по физическому развитию«Юные баскетболисты»

Старшая группа.

Молотилова Н.М.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения в ходьбе между предметами «змейкой»;
2. Повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места;
3. Упражнять в пролезании через обруч

.

**Оборудование:**

**Ход занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| ***I.Подготовительная часть***  **1.Построение, сообщение темы занятия**  – Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем занятие как настоящие баскетболисты. Для начала нам нужно размяться.  **2.Ходьба**   * Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу.   **3.Бег.** Баскетболисты очень выносливые, сейчас и мы с вами проверим на сколько мы выносливые.   * Бег между предметами   На играх баскетболистам приходится обводить соперников, давайте потренируемся и мы это сделать, но вместо соперников у нас будут кубики.  **4.Восстановление дыхания.**  Сейчас мы с вами восстановим дыхание и продолжим проверять нашу выносливость.  **II Основная часть**  **ОРУ с большими мячами.**   1. И.п.- мяч внизу, пятки вместе, носки врозь.   1-3 подняться на носках;  2-4 и.п.   1. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч вперёд.   1-3 поворот туловища вправо/влево  2-4 и.п.   1. И.п.-. ноги на ширине плеч, мяч вперёд.   1-3 наклон, положить/взять мяч;  2-4 и.п.   1. И.п.- сидя, руки в упоре сзади, мяч на голеностопном суставе;   1-3 поднять ноги так, чтобы мяч скатился к бёдрам;  2-4 поднять таз, упираясь на ноги так, чтобы мяч покатился обратно.   1. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч в руках;   1-3 наклон, коснуться пола мячом;  2-4 и.п.  Основные движения  А сейчас, ребята, мы с вами возьмем мячи, и выполним упражнения, которые баскетболисты выполняют на своих тренировках.   1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. Не касаясь верхнего обода.   **Подвижная игра « Мороз- красный нос»**  На противоположных сторонах зала обозначается «дом» и «детский сад», дети находятся в «детском саду». По середине зала встаёт водящий( выбранный по считалке), он произносит:  - « Я Мороз- красный нос  Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?  Играющие отвечают хором:  -« Не боимся мы угроз и не страшен на мороз!»  **III.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук по сигналу.**  **Рефлексия.**  Чем сегодня занимались на занятии? Какие упражнения выполняли? Что оказалось самым сложным для вас? А самым простым? | .  30сек.  1.5 мин.  1.5 мин.  6  13мин  5-6 раз  4-5раз  5-6раз  6-7раз  5-6раз  .  2-3раза  2раза | Направо 1-2, за направляющим в обход по залу шагом -марш!  Руки вверх ставь, на носках марш! Руки за спину ставь, на пятках марш! Спина прямая  Легко бегом- марш! Соблюдаем дистанцию, не толкаемся.  Легко бегом, марш! Под бубен ускоряемся! Теперь бежим медленнее. Переходим на спокойную ходьбу.  Вдох- носом, выдох- ртом!  В колонну по три становись!  Упражнения показываю. Тянемся выше, спина прямая!  Упражнение показываю. Руки прямые.  Упражнение показываю. Ниже наклон, ноги прямые.  Упражнение показываю. Ноги прямые.  Упражнение показываю. Ноги прямые. Ниже наклон.  В колонну по два- становись!  Упражнение показываю. На касаемся обода дуги. Возвращаемся в свою колонну(у стены/окна) .Передам мяч, встаём в конец колонны.  В колонну становись! Направо! В обход по залу шагом-марш! Руки на пояс ставь- на пятках марш! Руки вверх ставь-на носках марш! |