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/влево2-4 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 движенияА 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 носКто 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.613мин5-6 раз4-5раз5-6раз6-7раз5-6раз.2-3раза2раза | 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 прямаяЛегко 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! |