**Конспект проведения физкультурного занятия с элементами игры баскетбол в старшей группе**

Цель: Приобретение двигательного опыта метания мяча в цель и отбивание мяча в процессе выполнения физических упражнений и подвижной игры.

Задачи:

Обучающая: освоить технику метания меча в цель способом от груди, выполнять точно прицеливаясь.

Оздоровительная: отрабатывать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча на месте правой и левой рукой.

Воспитательная: демонстрировать осознанное выполнение движений в процессе подвижной игры

Материал и оборудование: Мячи среднего размера по количеству детей, 2 кольца, баскетбольная площадка, баскетбольный мяч.

Ход занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия.Содержание упражнений  | Дозировка  | Дыхание  | Темп  | Организационно-методические указания  |
| **1.Вводная часть**Построение в шеренгу.Ходьба обычнаяХодьба на носках Ходьба на пяткахБег змейкой Ходьба змейкойБег приставным шагомХодьба с высоким подниманием коленаХодьба обычная  | 30 сек10 с10 с20 с20 с20 с20 с20 с | Произвольное | Быстрый  | Вход детей в залВ одну шеренгу становись!Ребята, на физкультурных занятиях мы выполняем разные упражнения и играем в разные игры. Какие игры с мячом вы знаете?Дети: волейбол, футбол, теннис, пионербол, баскетбол. -хорошо, очень много вы назвали разных видов спорта с мячом, но сегодня речь пойдет о спортивной игре баскетбол. Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.Баскетболисты много тренируются, чтобы быть физически подготовленными к этой игре. Они быстро бегают и высоко прыгают, а еще им нужно быть меткими, чтобы попадать в цель (баскетбольное кольцо). В этой игре необходимо быть ловким и увертливым, для того чтобы передавать мяч своим партнерам по команде и перебрасывать мяч на дальние расстояния. Давайте сегодня попробуем с вами побыть настоящими баскетболистами?На право, за направляющим шагом марш Руки вверх ходьба на носкахРуки на пояс ходьба на пяткахЗа направляющим бег змейком, переходим на ходьбу змейкой.Бег приставным шагом, руки на поясеПереходим на ходьбу с высоким подниманием колена, колено тянем выше, стараемся поднять как можно больше.Переходим на обычную ходьбу, вдыхаем через нос, выдыхаем ртом, вдох выдохЧерез центр зала в колону по 2 становись. На месте стой раз, два.От направляющего на вытянутые руки разомкнись. |
| **2.Основная часть**ОРУ с мячом**1.**И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (8 раз)    1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом    2 – опускаемся, мяч за голову    3 - поднимаемся на носки, мяч вверх    4 – и.п.  **2.**И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (8 раз, в каждую сторону по 4 раза)    1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола    2 – возвращаемся в и.п.    3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках4 – и.п.  **3**. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (7 раз)    1 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, ноги не сгибаем    2 – наклон вниз, мяч в руках и касается пола    3 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, глазами смотрим на мяч    4 – и.п.   **4.** И.п. – сидя, ноги вытянуты вместе, мяч сбоку    1 – ноги согнули в коленях    2 – ноги приподняли    3 – мяч прокатили под коленями    4 – и.п.- Теперь в другую сторону  (в каждую сторону по 4 раза)**5**. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбрасываем мяч и ловим столько раз, сколько вам лет.**6.** Прыжки, мяч лежит впереди на полу.1-8 прыжки на правой ноге1-8 на левой ноге1-4 на двух ногах**7.** И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, локти в стороны     1 - вдох (через нос) – руки разводим чуть в стороны (как будто мяч надувается),     2 - выдох (через рот) – руки чуть соединяются (мяч сдувается). (4 раза)**Основные движения:** 1. Отбивание мяча правой и левой рукой стоя на месте (выполняется фронтально всей группой).2.Ведение мяча правой рукой вдоль границы зала (выполняется с изменением направления и темпа, с соблюдением интервала движения.) 3. «Попади точно» Броски мяча в корзину с места (расстояние 2-2,5 метра от лицевой линии), выполняются подгруппами в форме соревнования. Побеждает та команда, у которой было больше всех точных бросков.Спортивная игра «Баскетбол»  | 7 раз8 раз7 раз 8 раз5-6 раз2 раз4 раза20 р1 р1р. |  |  | Маша, Артем, раздайте всем мячи из корзины И так встаем в исходное положение ноги на ширине плеч, мяч опущен в руках на 1 поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом    2 – опускаемся, мяч за голову    3 - поднимаемся на носки, мяч вверхНа 4 возвращаемся в исходное положение Исходное положение принять упражнение начинай Упражнение закончили 2 упражнение исходное положение ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (8 раз, в каждую сторону по 4 раза)    1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола    2 – возвращаемся в и.п.    3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках4 – и.п.3 упражнение, исходное положение ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены     1 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, ноги не сгибаем    2 – наклон вниз, мяч в руках и касается пола    3 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, глазами смотрим на мяч    4 – и.п. Исходное положение принять упражнение начинайУпражнение закончили 4 упражнение исходное   сидя, ноги вытянуты вместе, мяч сбоку (8 раз)    1 – ноги согнули в коленях    2 – ноги приподняли    3 – мяч прокатили под коленями    4 – возвращаемся в исходное положение, теперь влевоЗакончили упражнение5 упражнение исходное положение ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбрасываем мяч и ловим столько раз, сколько вам лет.Закончили упражнение6 упражнение исходное положение мяч лежит впереди на полу.1-8 прыжки на правой ноге1-8 на левой ноге1-4 на двух ногахИсходное положение принять упражнение начинайЗакончили 7 упражнение исходное положение ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, локти в стороны     1 - вдох (через нос) – руки разводим чуть в стороны (как будто мяч надувается),     2 - выдох (через рот) – руки чуть соединяются (мяч сдувается).А теперь складываем мячи и встаем в 1 шеренгу.На первый второй рассчитайся. Вторые номера два шага вперед.Миша, Ваня раздайте всем баскетбольные мячи. Теперь все берем мячи в правую руку и отбиваем как самые настоящие баскетболисты. 1. Не бить по мячу, а толкать его вниз. 2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.Смена руки на левую. Теперь в одну колонну становись, за направляющим шагом марш, отбиваем правой рукой мяч рядом с собой.Ребята, куда в баскетболе забиваются очки? (кольцо) теперь мы тоже с вами попытаемся забрасывать мяч в кольцо встаем руки в локтях опущены и прижаты к туловищу, ноги в коленях сгибаем, смотрим на кольцо прицеливаемся, делаем толчок вперед выпрямляя ноги и руки, совершая бросок.В одну колонну становись за направляющим.Сбор детей на игруСвистокДети, дети все сюда, есть веселая играСоздание интереса к игреРебята, вот мы сейчас разминались как настоящие баскетболисты, а вы хотите сыграть в баскетбол как они?Объяснение игрыРебята, правила игры баскетбол такие 2 команды играют на поле.Командам нужно забить гол противникам в кольцо, закинув в него мяч. Но при этом они должны соблюдать некоторые правила, не толкаться, не сбивать.Использовать в игре ведение мяча и бросок мяча от груди в кольцо.Распределение ролей на игруДети, нам нужно разделится на 2 команды по 5 человек, это вы сделаем с помощью считалки.Руководством ходом игрыТак мы разделись на командыТеперь встаем на точки, которые отмечены желтыми кружками.Так по свистку начинаем играть, сбрасывать мяч у нас будет Саша и Ваня. И так начинаем Звук свистка.Так Аня у тебя хорошо получается ведение мяча, можешь передать его Степе чтобы тот забросил в кольцо….Так здорово ребята, у нас очень хорошо получилось поиграть, мы как настоящие баскетболисты поиграли и у нас победила дружба, сыграли мы в ничью.Теперь в одну шеренгу становись, на право. |
| **Заключительная часть** Ходьба обычнаяХодьба с высоким подниманием коленаХодьба обычная  | 30 сек30 сек30  |  |  | За направляющим шагом марш.Переходим на ходьбу с высоким подниманием колена, колено тянем выше, стараемся поднять как можно больше.Переходим на обычную ходьбу, вдыхаем через нос, выдыхаем ртом, вдох выдохКолонной по одному выходим из спортивного зала. |