МБДОУ детский сад № 127 г.Данилова Ярославской области

Занятие по физической культуре с элементами баскетбола.

Инструктор по физкультуре Васильева Ольга Евгеньевна

**Программное содержание:**

1. Упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, передаче мяча двумя руками в парах, отбивании мяча об пол правой и левой рукой на месте и с продвижением вперёд, броскам мяча в баскетбольное кольцо.

2. Развивать глазомер, координацию движений, ритмичность, ловкость, внимание, умение согласовывать действие между партнёрами.

3. Воспитывать выдержку, взаимопонимание, желание достичь положительного результата.

4. Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям по физической культуре, желание играть в подвижные игры с элементами баскетбола.

**Оборудование:**

фотографии с изображением спортивных игр ( футбол, баскетбол, волейбол), мячи по количеству детей, 2 баскетбольных кольца, конусы, обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение.

### Ход занятия

*Дети входят в спортивный зал.*

1. Вводная часть (10-12 минут)

**Инструктор по физической культуре:** Ребята, скажите мне, в каких спортивных играх главным атрибутом является МЯЧ?

**Дети:** футбол, волейбол, баскетбол, пионербол, водное поло.

**Инструктор по физической культуре:** Отгадайте о какой спортивной игре идёт речь в моей загадке:

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это...
 ***баскетбол***

Посмотрите на эти фотографии. (показывает фотографии спортсменов, играющих в футбол, баскетбол, волейбол). Я предлагаю вам выбрать фотографии с изображением спортсменов, играющих в баскетбол. А почему вы выбрали эти фотографии?

**Дети:** потому, что здесь есть игроки с баскетбольным мячом, есть баскетбольное кольцо.

**Инструктор по физической культуре:** А вы хотите стать настоящими баскетболистами? Тогда начнём нашу тренировку!

• Ходьба: в колонне друг за другом; на носках, руки в стороны; на пятках, руки за спиной; с высоко поднятыми коленями.

• Бег: в колонне друг за другом; «змейкой»; галопом правым и левым боком; с остановкой по сигналу (стойка баскетболиста).

**2. Основная часть** (20 минут)

Построение в одну колонну. Пересчёт на первый-второй. Перестроение в две колонны.

### Комплекс ОРУ с мячами

.

***«Следи за мячом»***

И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках снизу.

1-2- поднять мяч перед собой, вверх, правую (левую) ногу отводим назад.

3-4 - и. п.

Повтор 8 раз

 ***«Мяч за голову»***

И. п.: мяч в опущенных руках

1-2 - подняться на носки, мяч за голову.

3-4 - и. п.

Повтор 8-10 раз

***«Хлопки»***

И. п. стоя, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх, сделав 1 хлопок, поймать мяч.

Повтор 8 раз

***«Наклонись»***

И. п.: узкая стойка ноги врозь, мяч в опущенных руках

 1-3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног - выдох

 4 - и. п. - вдох.

Повтор 6 раз

***«Восьмёрка»***

И. п. стоя ноги врозь, мяч в опущенных руках

 1-8 – наклониться, прокатить мяч по полу вокруг правой и левой ноги восьмёркой.

Повтор 4 раза

***«Приседания»***

И. п.: мяч в опущенных руках

1-2 - приседание, мяч на вытянутых руках перед собой

3-4 - и.п.

Повтор 8 раз

 ***«Потянись»***

И. п. ноги врозь, мяч в опущенных руках

1-4 - поднять мяч через сторону вверх - вдох

 5-8 - опустить вниз - выдох.

То же в другую сторону.

Повтор 6 раз

### Основные виды движений

***Упражнение «Играй, играй, мяч не теряй"*** - По сигналу инструктора дети выполняют различные действия с мячом (подбрасывают, передают друг другу, обводят вокруг себя, чеканят). По второму сигналу - принимают стойку баскетболиста.

Повтор 3-4 раза

***Упражнение «Забрось мяч»***

Дети поделены на 2 команды. Мяч у каждого ребенка. Команды стоят в колоннах перед корзинами на расстоянии 1,5 м от них. Дети по очереди бросает мяч в корзину, ловят его и становятся в конец колонны.

Повтор 3 раза

Построение в две колонны.

***Упражнение в парах «10 передач»***

По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол:

-передача мяча двумя руками от груди, стоя парами на расстоянии

2 - 2,5 метра 10 передач

- передача мяча двумя руками из-за головы, стоя парами на расстоянии 2,5 метра 10 передач

- передача мяча двумя руками ударом об пол, стоя парами на расстоянии 2,5 метра 10 передач

***Эстафета «Туннель»***Команды стоят в колоннах, ноги врозь. Мяч у капитана. По сигналу капитан прокатывает мяч между ног следующему и т. д. Последний, получив мяч, бежит с ним в начало колонны. Эстафета завершается, когда капитан опять окажется на своём месте.

***Эстафета «Передал - садись»*** Капитан встаёт лицом к своей команде. Бросает мяч от груди первому, стоящему в колонне. Первый бросает мяч капитану, а сам приседает. Затем капитан бросает мяч второму и т. д. Выигрывает команда, которая выполнила эстафету быстрее.

***Подвижная игра «Займи свободный обруч»***

Обручи, в которых стоят дети, разложить на расстоянии 1,5-2 метра один от другого по кругу. Дети перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, ловит мяч или касается рукой. Если водящий это сделает, инструктор дает свисток. Игроки, передвигаются по залу, по свистку занимая любой из обручей. Кто не успел занять обруч, тот становится водящим.

### 3. Заключительная часть (3-5 минут)

#### Игра малой подвижности «Горячий мяч»

Дети стоят в кругу на небольшом расстоянии друг от друга. Выполняют передачу мяча по кругу из рук в руки в быстром темпе. По сигналу «Стоп!» тот, у кого в руках остался мяч, выходит в круг и несколько раз ударяет мячом об пол одной рукой.

**Итоговый анализ занятия:**

**Инструктор по физической культуре:** Кто ни разу сегодня не терял мяч, поднимите руки? Молодцы! Вы сегодня самые ловкие и внимательные игроки!

А какие упражнения на сегодняшнем занятии вам больше всего запомнились и понравились?

А дружно ли мы занимались и играли? Молодцы, вы были хорошими друзьями, потому что все честно выполняли упражнения в команде и не нарушали правила игры. Молодцы, ребята! Я думаю, из вас получатся отличные баскетболисты! И впредверии будущих побед награждаю вас медалями "Будущему чемпиону!"