Управление по образованию Солигорского райисполкома
ГУО «Санаторный детский сад № 1 г. Солигорска»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА.

Подготовил:
Руководитель физического воспитания
Махрова Елена Николаевна

2023г.

Конспект физкультурного занятия с детьми старшего дошкольного возраста «Баскетбол и мы»

Программное содержание:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать мышечно-двигательные представления о правильной осанке и способность ее сохранять при выполнении физических упражнений.
- Совершенствовать умение детей ходить и бегать в колонне по одному, выполняя задания с мячом.
- Совершенствовать умение детей вести мяч, делать передачу и броски в корзину.
- Совершенствовать умение детей отбивать мяч с продвижением вперед *(ходьба, бег, боковой галоп)*; Вращать мяч вокруг туловища, не теряя его, забрасывать мяча в баскетбольное кольцо 2 руками.
- Развивать быстроту реакции, выносливость, организованность, чувство коллективизма, воображение.
- Воспитывать активность, решительность, выдержку, уверенность в своих силах, умение согласовывать свои действия с действиями партнера.

Оборудование: мячи по количеству детей, баскетбольный щит -2 шт, конусы 10 шт..

Вводная часть:

Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

Обычная ходьба *(дети проходят и берут мячи)*

- ✔ Ходьба на носках, мяч в руках, руки вытянуты вверх;
- ✔ ходьба на пятках, мяч в руках за головой;
- ✔ ходьба в полуприседе, мяч на вытянутых руках перед собой;
- ✔ ходьба широким шагом, передача мяча из одной руки в другую между ног;
- ✔ ходьба с ведением мяча сбоку от себя.
- ✔ Бег, подбрасывая мяч вперед и ловля его в движении;
- ✔ бег с остановкой по сигналу *(стойка баскетболиста)*;
- ✔ бег с ведением мяча, боковой галоп с ведением мяча и по сигналу со сменой направления;

Обычная ходьба

Ходьба с вращением мяча вокруг туловища.

Построение в 2 колонны.

Основная часть:

ОРУ с мячом

1. И. п.: о. с. мяч в руках. 1-2 подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо – вдох; 3-4 и. п. – выдох. Повторить 10 раз.

2. И. п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1-2 поворот вправо (влево, отводя правую *(левую)* руку с мячом на ладони в сторону; 3-4 и. п. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. И. п.: ноги шире плеч, мяч в руках. 1-3 наклон к правой *(левой)* ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4-и. п. Повторить 4 раза.

4. И. п.: сед на пятках, мяч на полу. 1-4 катить мяч вокруг себя, сохраняя правильную осанку, сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 3-4 раз.

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-поднять правую ногу вверх, коснуться мячом носка правой ноги; 2-и.п. То же с левой ногой. Повторить 4-6 раз.

6. И. п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Через 3-5 движений – пауза. Повторить 4-6 раз.

7. И. п.: ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вверх, удерживая мяч ногами. 6-8 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

8. Дыхательное упражнение. И.п.: глубокий присед, мяч на полу. 1-медленно выпрямиться, поднять мяч, потянуться вверх (вдох); 2-опустить мяч на пол, присесть (выдох). Повторить 5-6 раз.

Основные виды движений

1. «Передача мяча». Первые игроки команд становятся на расстоянии 2 метров от своей команды и поворачиваются лицом к своим игрокам. Они бросают мяч от груди двумя руками следующему участнику, тот ловит мяч и таким же способом возвращает его водящему и становится в конец колонны. Повторить 2 раза.

2. «Ведение мяча». Перед каждой колонной на расстоянии 1 м друг от друга расставлены конусы и в конце площадки стоят баскетбольные стойки. Дети выполняют введение мяча змейкой между конусами, затем выполняют бросок мяча по кольцу. Повторить 2 раза.

3. Ведение мяча бегом с броском по кольцу. Повторить 2 раза.

Спортивная игра *«Баскетбол»* *(ига продолжается 2 тайма по 3-4 минуты)*

<u>Заключительная часть</u>:

Игра малой подвижности. «Назови спортивную игру». Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Звучит музыка, дети передают по кругу мяч, как только музыка останавливается, ребенок у которого в руках остался мяч должен назвать спортивную игру. Игра повторяется 3-4 раза.