# 



Задачи:

* Сохранение и укрепление здоровья детей с использованием разных форм и методов физического воспитания (физические и силовые упражнения, подвижные игры, упражнения на дыхание, релаксация)
* Развитие двигательных навыков и физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции через подвижные игры и упражнения с мячом, совершенствование навыков владения мячом;
* Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми;
* Воспитание у детей интереса к спортивной игре баскетбол, потребности в систематических занятиях и физических упражнениях.

Инвентарь:

* гантели по две на каждого ребенка;
* набивные мячи 4 шт.;
* мячи баскетбольные на каждого ребенка;
* ориентиры 8 шт.;
* два баскетбольных кольца,
* индивидуальные гимнастические коврики;
* карточки с заданиями

**Ход занятия:**На стене или ширме висит оформление (изображение смешариков, занимающихся спортом).

**Педагог:** Здравствуйте, ребята. Вы любите играть с мячом? (Да!)

Сегодня я хочу познакомить вас с настоящей баскетбольной командой. Вот они – это смешарики. А вы знали, что смешарики умеют играть в баскетбол? (Нет!) Они настоящая команда и вообще очень любят заниматься спортом. У каждого спортсмена есть свой секрет, как добиться успеха, и сегодня смешарики хотят поделиться с вами своими секретами и дать полезные советы, как стать настоящими баскетболистами.

Они прислали нам вот такое письмо….. вот оно у Карыча (Педагог читает письмо).

***“Здравствуйте! Я, главный тренер по баскетболу, и моя команда прислали вам свои советы и задания. Выполните их и они помогут вам стать настоящими баскетболистами. С наилучшими пожеланиями тренер Кар-Карыч”.***

Здесь и задания в конверте, выполним задания? (Да!) Тогда всех прошу пройти в спорт зал, мы начинаем тренировку.

*Дети с педагогом заходят в спортивный зал. В зале размещены станции****…****каждая принадлежит одному из смешариков. На каждой станции дети выполняют одно задание.*

### I часть занятия:

**1 Станция.**

**Секрет Ежика:** Я хороший баскетболист, потому что я выносливый.

**Задание от Ёжика:** ходьба и бег разными способами с гантелями в руках.

*Дети берут гантели, встают в колонну по одному.*

Ходьба:

* ходьба на носках, руки с гантелями вверх;
* ходьба на пятках, руки в стороны;
* в полуприседе, гантели к плечам;
* с высоким подниманием колен, гантели за спиной;
* бег, гантели возле груди;
* прыжки на двух ногах с продвижением вперед, гантели возле груди;
* ходьба руки с гантелями внизу.
* Упр. на дыхание: вдох, руки с гантелями вверх; выдох, руки вниз.

*Дети кладут гантели на место и подходят ко второй станции.*

### II часть занятия:

**2 Станция.**

**Секрет Бараша:** Я хороший баскетболист, потому что у меня сильные пальцы рук.

**Задание от Бараша:** Упражнения с большим баскетбольным мячом:

* «здороваемся» проворачиваем мяч в кистях, не прижимая к себе;
* катаем по себе, прижимая мяч к телу и перекатывая его пальцами кистей по
  + ногам
  + спине
  + шее
  + голове

*Дети берут баскетбольные мячи и встают в пары.*

Передача мячей друг другу: снизу двумя руками, из –за головы, от груди

**3 Станция.**

**Секрет Пина:** Я хороший баскетболист, потому что ловкий и хорошо владею мячом.

**Задание от Пина:** Ведение мяча.

*Дети берут мячи и встают полукругом*

Ведение мяча на месте, затем по кругу друг за другом правой и левой рукой, в боковом галопе, змейкой между ориентирами.

*Вместе с мячами подходят к следующей станции.*

**4 Станция.**

**Секрет Совуньи:** Я хорошая баскетболистка, потому что меткая.

**Задание от Совуньи:** Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

*Дети делятся на две команды у каждого в руках мяч.*

*Игра: «10 бросков»*

Команды стоят напротив баскетбольной корзин на расстоянии 4-5 м. У первых игроков в руках мяч. По сигналу первый игрок ведет мяч к щитку, забрасывает в кольцо и передает следующему. Выигрывает команда первая сделавшая 10 попаданий.

*Дети кладут мячи на место и подходят к следующей станции.*

**5. Станция.**

**Секрет Нюши:** Я хорошая баскетболистка, потому что умею играть в команде, и не сориться с друзьями.

**Задание от Нюши:** Подвижная игра “Мяч капитану”.

**“Мяч Капитану”**дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становиться в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану, если капитан поймал мяч или задел его рукой команда получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### Ш часть занятия:

**6 Станция.**

**Секрет Копатыча:** Я хороший баскетболист, потому что умею правильно дышать и расслабляться.

**Задание от Копатыча :** Дыхательное упражнение “Воздушный шар в животе”

*Дети берут коврики и ложатся.*

Упражнение: “Воздушный шар в животе” (брюшное дыхание) дети лежат на ковриках, на спине, руки на животе. Делают вдох, набирая воздух в живот, как бы надувают в нем воздушный шар, выдох, шар в животе сдувается.

«Каша кипит». Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

(дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.)

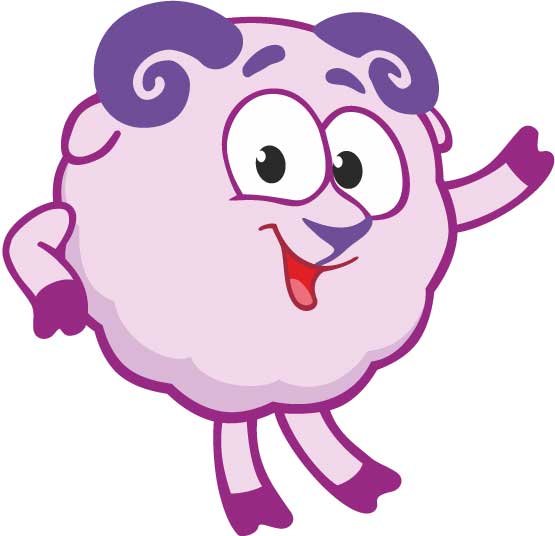
**7 Станция.**

*Дети и педагог подходят к последней станции Кар-Карыча.* **Педагог:** Ребята, а на последнем задании что изображено? (Подарок!) Это Кар Карыч прислал вам подарок.

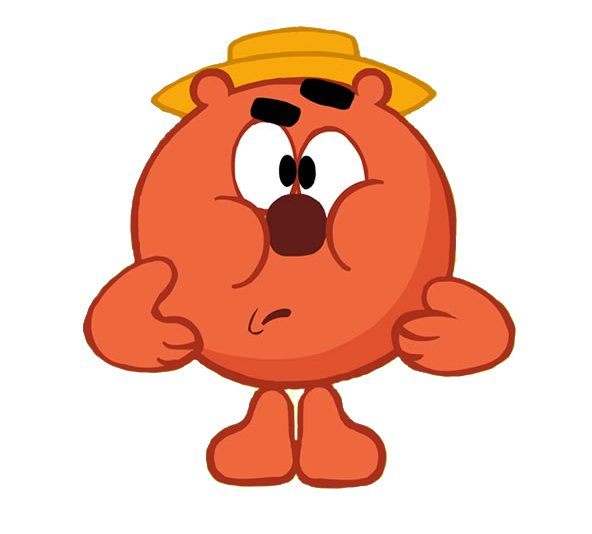
(эмблемки: «самый ловкий», «самый сильный» и т.д.)

Сегодня вы узнали, каким должен быть настоящий баскетболист, смешарики поделились с вами своими секретами, как этого добиться. Мы выполнили все задания, получили подарки. А давайте поблагодарим смешариков, скажем им спасибо, а как мы это сделаем? Они написали нам письмо, может, мы напишем им ответ, и поблагодарим их. Писать вы не умеете. Но зато ответ можно нарисовать. Тогда пойдемте в группу писать письмо.



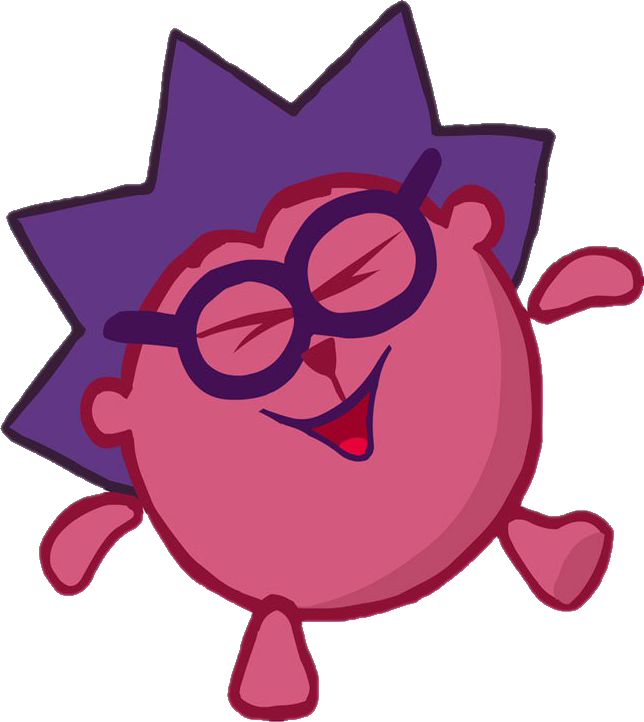


















**3 Задание от Пина: Ведение мяча.**

***Дети берут мячи и встают полукругом***

**Ведение мяча на месте, затем по кругу друг за другом правой и левой рукой, в боковом галопе, змейкой между ориентирами.**

**2 Задание от Бараша: Упражнения с большим баскетбольным мячом:**

* «здороваемся» проворачиваем мяч в кистях, не прижимая к себе;
* катаем по себе, прижимая мяч к телу и перекатывая его пальцами кистей по
  + ногам
  + спине
  + шее
  + голове

**Передача мячей друг другу: снизу двумя руками, из –за головы, от груди**

**1 Задание от Ёжика:** ходьба и бег разными способами с гантелями в руках.

**Ходьба:**

* **ходьба на носках, руки с гантелями вверх;**
* **ходьба на пятках, руки в стороны;**
* **в полуприседе, гантели к плечам;**
* **с высоким подниманием колен, гантели за спиной;**
* **бег, гантели возле груди;**
* **прыжки на двух ногах с продвижением вперед, гантели возле груди;**
* **ходьба руки с гантелями внизу.**
* **Упр. на дыхание: вдох, руки с гантелями вверх; выдох, руки вниз.**

**4 Секрет Совуньи:** Я хорошая баскетболистка, потому что меткая.

**Задание от Совуньи:** Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

*Дети делятся на две команды у каждого в руках мяч.*

*Игра: «10 бросков»*

Команды стоят напротив баскетбольной корзин на расстоянии 4-5 м. У первых игроков в руках мяч. По сигналу первый игрок ведет мяч к щитку, забрасывает в кольцо и передает следующему. Выигрывает команда первая сделавшая 10 попаданий.

**5 Секрет Нюши:** Я хорошая баскетболистка, потому что умею играть в команде, и не сориться с друзьями.

**Задание от Нюши:** Подвижная игра “Мяч капитану”.

**“Мяч Капитану”**дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становиться в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану, если капитан поймал мяч или задел его рукой команда получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**6 Задание от Копатыча :** Дыхательное упражнение “Воздушный шар в животе”

*Дети берут коврики и ложатся.*

Упражнение: “Воздушный шар в животе” (брюшное дыхание) дети лежат на ковриках, на спине, руки на животе. Делают вдох, набирая воздух в живот, как бы надувают в нем воздушный шар, выдох, шар в животе сдувается.

«Каша кипит». Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.