**Конспект №2**

**Занятия по баскетболу в старшей группе**

**Задачи: 1. Продолжить формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля).**

**2. Создавать общее представление о действиях ведения мяча на месте.**

**3. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание.**

**Оборудование: большие резиновые мячи.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **содержание занятия** | **дози-****ровка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **1.** | **Построение в шеренгу** | **1’** | **Проверить осанку**  |
| **2.** | **Перестроение в шеренгу**  |  | **Поворот «Напра-во!»** |
| **3.** | **Ходьба: а) обычная****б) на носках****в) на пятках, руки за спину** | **1’** | **Ноги в коленях не сгибать, ладони вовнутрь, пальцы рук вместе.****Не прогибаться, спину держать прямо.** |
| **4.** | **Бег: а) медленный** **б) приставными шагами, руки на поясе****в) медленный, руки вверх-сорвать вишню – вдох, руки вниз-положить вишню в корзину - выдох** | **1’****4раз** | **Дышать через нос****Восстановить дыхание** |
| **5.** | **Перестроение в три колонны** | **30’** |  |
| **6.** | **Поворот «Кру-гом!»** |  | **Поворот выполнять через левое плечо** |
| **7.** | **Размыкание с продвижением вперед**  |  | **На вытянутые прямые руки** |
|  | **II часть****ОРУ с большим мячом** |  |  |
| **1.** | **И.П. – о.с., мяч перед грудью в согнутых руках****1-руки вверх****2-и.п.** | **4-5 раз** | **Руки в локтях прямые, посмотреть на мяч** |
| **2.** | **И.П. – о.с., мяч зажат ладонями** **1-4 прокатывание мяча между ладонями вверх-вниз** | **5-6 раз** | **Пальцы рук вместе, руки согнуты в локтях** |
| **3.** | **И.П. – узкая стойка, мяч вверху** **1- наклон, мячом коснуться пола** | **5-6 раз** | **Ноги в коленях не сгибать** |
| **4.** | **И.П. – о.с., мяч перед грудью в согнутых руках****1-3 присед с тремя постукиваниями мячом о пол****4 – и.п.** | **15 при-седа-ний** | **Приседать на всю стопу** |
| **5.** | **И.П. – упор сидя, мяч зажат между стопами****1-ноги согнуть****2-ноги вверх****3-ноги согнуть****4-и.п.** | **6 раз** | **Ладони на полу, руки в локтях прямые, удержать мяч** |
| **6.** | **И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч за головой в прямых руках****1-поднять голову, мячом коснуться коленей****2-и.п.** | **6-8 раз** | **Ноги не отрывать от пола** |
| **7.** | **И.П. – лежа на животе мяч в прямых руках** **1-поднять мяч вверх****2-и.п.** | **6-8 раз** | **Руки не сгибать в локтях, отрываем от пола** |
| **8.** | **И.П. – о.с., мяч на полу. Прыжки через мяч** | **15 прыж****ков** | **Руки на поясе, двумя ногами** |
| **9.** | **И.П. – правая нога на мяче, руки на пояс****1-4 прокатывание мяча ногой (пяточка, носочек)****5-8 тоже, левой ногой** | **6 раз каж-дой ногой** | **Удержать равновесие, массаж стоп** |
|  | **Основные виды движений** |  |  |
| **а** | **Подбрасывание и ловля мяча**  | **6-8 раз** | **Подбрасывать мяч на уровне глаз, обеими руками держать мяч с боков с расставленными пальцами, следить за летящим мячом****Ловить мяч обеими руками, из пальцев рук сделать большую воронку** |
| **б** | **Передача и ловля мяча у стены****Вставить в 3-4 шагах от стены. Несильно ударяй мячом о стену (двумя руками от груди). Когда мяч, отскочив, ударяется о пол.**  | **6-8 раз** | **Держи мяч расставленными пальцами обеих рук, руки согнуты в локтях. Руки с мячом опускаем немного вниз. Вытяни руки вперед и движением кистей и пальцев выбрось мяч вперед в стену.**  |
| **в** | **Ведение мяча на месте правой рукой** | **6-8 раз** | **Рука согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху, ударяя по мячу фалангами пальцев.** |
|  | **П/и «Играй, играй мяч не теряй!»** | **2-3****раза** | **Катать мяч в прямом направлении. По сигналу поднять мяч вверх.** |
|  | **III часть** |  |  |
|  | **М/п. игра «Лоб, нос, уши»** | **2-3****раза** | **Ведущий говорит и показывает части лица (нос, лоб, уши). Играющие внимательно слушают и указательным пальцем показывают названные части лица. Игра на внимание.** |