

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому и социально-личностному развитию детей № 21 «Искорка»

**Методическая разработка по физическому воспитанию  
Конспект НОД по физической культуре  
с элементами обучения игре в баскетбол**



**Автор:** Ваганова Евгения Владимировна,  
инструктор по физической культуре

город Бердск

**Автор:** Ваганова Евгения Владимировна, инструктор по физической культуре, г. Бердск.

**Описание:** Данный конспект рассчитан на детей подготовительной к школе группы и рекомендован для использования в конце учебного года. Данный материал будет интересен инструкторам по физической культуре в ДОУ.

**Тема недели:** В здоровом теле – здоровый дух!

**Продолжительность ООД** – 30 минут

**Интеграция областей:** Социально – коммуникативное, познавательное, художественно – эстетическое и речевое развитие.

**Место проведения:** Спортивная площадка на улице

**Цель:** Формирование элементарных действий игры в баскетбол у детей подготовительной к школе группы.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Закреплять умение отбивать мяч об площадку одной рукой в движении.
- Закреплять навык выполнения прыжка вверх на месте, доставая предмет, находящийся выше поднятой руки ребёнка
- Совершенствовать навык ходьбы приставным шагом правым и левым боком по узкой плоской ограниченной опоре, приподнятой над полом.
- Совершенствовать навык кидания мяча друг другу двумя руками от груди.

**Развивающие:**

- Развивать физические качества: ловкость, скоростно-силовые, гибкость.
- Развивать координационные способности и функцию равновесия.

**Оздоровительные:**

- Способствовать повышению функциональных возможностей организма.
- Профилактика плоскостопия.

**Воспитательные:**

- Воспитывать коллективные согласованные действия.
- Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.

**Развивающая среда:**

- Баскетбольные мячи среднего диаметра – по кол-ву детей,
- Резиновый мяч большого диаметра – 2 шт.,
- Обруч  $d = 60\text{см}$  – 2 шт.
- Узкая плоская ограниченная опора, приподнятая над полом ( $h = 20\text{ см}$ ,  $l = 1,5\text{ м}$ ) – 2 шт.,
- Музыкальный центр.

**Методы и приёмы:** словесные, наглядные, практические

**Сюрпризный момент:** Пригласить для участия в образовательной деятельности двух выпускников детского сада, занимающихся в баскетбольной секции.

## Ход НОД

### Вводная часть (5 мин)

1. Дети строятся в шеренгу. Инструктор по ФК предлагает детям провести тренировку, а по какому виду спорта, они узнают, когда отгадают загадку. (40 сек).

#### **Загадка:**

*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)*

*Инструктор представляет гостей. Предлагает им принять участие в тренировке совместно с детьми.*

2. Дети выполняют:

- Команды: «Смирно!», «Направо!», «В обход направо шагом марш!» (40 сек)

*(По ходу берут баскетбольные мячи среднего диаметра).*

- Ходьбу на носках мяч вверх в чередовании с ходьбой на пятках мяч вверх назад на плечи.. (2 раза по 10 сек каждый вид движения)

- Обычную ходьбу. (10 сек)

- Мяч перед грудью, ходьба, высоко поднимая колено, доставая до мяча, носок на себя. (15 сек.)

*(Каждое поднимание выполнять чётко на счёт 2)*

- Мяч вниз назад, ходьба, сгибая колено назад, доставая пяткой мяч. (15 сек). *(Каждое сгибание выполнять чётко на счёт 2)*

3. Бег в медленном темпе (в обход, через середину, противходом, в обход налево (направо) и.т.д.) (2 мин)

4. Обычная ходьба с выполнением дыхательного упражнения. (20 сек)

5. Ходьба в обход с выполнением команд «выполнение команд «Через середину в колонну по два – марш!», «На месте стой!», «От середины вправо-влево разомкнись!» (50 сек)

### Основная часть (21 мин)

#### **Общеразвивающие упражнения с баскетбольным мячом (6 мин)**

1. И.п. – основная стойка, мяч внизу.

1 – стойка на носках, мяч вверх,

2 – опуститься, мяч за голову,

3 – стойка на носках, руки вверх,

4 – и.п. (**браз**)

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперёд.
  - 1 – поворот направо,
  - 2 – и.п.,
  - 3 – поворот налево,
  - 4 – и.п. **(6 раз)**
3. И.п. – стойка ноги врозь.
  - 1 – наклон,
  - 2-5 – перекатывать мяч по полу между ног «восьмёркой»,
  - 6 – и.п. **(браз)**
4. И.п. – основная стойка, мяч внизу.
  - 1 – согнуть левую ногу вперёд, мяч вперёд,
  - 2 – и.п.,
  - 3 – согнуть правую ногу вперёд, мяч вперёд,
  - 4 – и.п. **(браз)**
5. И.п. – то же.
  - 1 – присед на носки колени в стороны,
  - 2 – отбить мяч о пол,
  - 3 – поймать мяч,
  - 4 – и.п. **(браз)**
6. Прыжки  
И.п. – основная стойка, мяч внизу.
  - 1 – ноги врозь, мяч вперёд,
  - 2 – и.п. **(2 раза по 20 сек.)**
7. Дыхательное упражнение.  
И.п. – стойка ноги врозь, мяч на полу.  
Вдох – руки внешними дугами вверх.  
Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося звук «ш». **(Зраз)**

**Методические указания:** Выполнять поточным способом, фиксация правильной осанки перед каждым повтором упражнения. Темп средний.

#### ***Основные виды движений (11 мин)***

1. Отбивание мяча одной рукой в движении о площадку с выполнением прыжка вверх на месте. **(7 мин)**

#### **Инструктор по физической культуре:**

*Скачет мячик прыг да скок,*

*Скачет мячик на порог.*

*Скачет десять раз подряд,*

*От ладошки и назад. (Г. Кузнец)*

*Вот прыжок и по кольцу бросок!*

*Мяч в корзину метко попадает!*

1.1. Дети отбивают мяч одной рукой в движении в обход своей площадки. Доходят до инструктора по ФК (воспитателя), держащего обруч горизонтально, регулируя высоту под каждого воспитанника, чтобы обруч находился выше поднятых рук ребёнка.

1.2. Дети выполняют прыжок вверх на месте, касаясь двумя руками обруча, закидывают в него мяч. Затем, подняв мяч, продолжают отбивать.

**Методические указания:** Площадка делится на две зоны. Выполнять поточным способом. Одна подгруппа работает с инструктором, вторая с воспитателем. Первый раз отбивать мяч правой рукой, второй левой и т.д.

2. Ходьба по ограниченной плоской опоре, приподнятой над площадкой, боком приставным шагом, выполняя на один шаг кидание мяча партнёру двумя руками от груди, на второй ловлю мяча двумя руками и т.д. **(4 мин)**

**Инструктор по физической культуре:**

*По бревну с мячом идем, и нам весело!*

*Не теряем на ходу равновесие!*

**Методические указания:** Также выполнять поточным способом, каждая подгруппа на своей площадке. Упражнение повторить два раза: первый раз ходьба правым боком, второй – левым. С мячом работать детям помогают гости – спортсмены, инструктор по ФК и воспитатель осуществляют страховку.

#### ***Подвижная игра «Вышибалы» (4 мин)***

Инструктор по ФК предлагает детям отгадать загадку, чтобы они узнали, в какую игру им предстоит играть:

*Два ведущих мяч кидают,*

*Между ними детвора.*

*Тех, кого заденет мячик,*

*Выбывает "со двора".*

(Татьяна Лапшина Софрино)

**Описание:** Воспитанники находятся в центре площадки, а гости – баскетболисты выступают в роли «вышибал». Для игры используется резиновый не сильно накачанный мяч. Игра начинается и заканчивается по свистку. В тех, кого попадёт мяч уходят с площадки и становятся болельщиками.

**Методические указания:** Игру повторить два раза. Второй раз из числа воспитанников выбрать по три «вышибалы» на каждую сторону. Гости – спортсмены встают в середину площадки к остальным. Второй раз в игре используется два мяча.

#### **Заключительная часть (4 мин)**

##### ***Игра малой подвижности «Не зевай – мяч передавай!» (3 мин)***

**Описание:** Дети становятся в круг и под быстрое музыкальное сопровождение начинают передавать мячи в определённом направлении. Когда музыка закончится, те, у кого в руках окажется мяч, поднимают его вверх.

**Методические указания:** В игре участвуют три баскетбольных мяча, которые находятся в руках у детей на равном расстоянии друг от друга. Игру повторить два раза. Сначала дети передают мяч в правую, затем в левую стороны.

***Рефлексия содержания НОД (1 мин)***

Инструктор по ФК предлагает детям вспомнить, что они делали на тренировке, какое упражнение оказалось самым сложным, а какое самым интересным.

**Сюрпризный момент**

Инструктор по физической культуре хвалит детей за тренировку, проведённую на высоком уровне. После этого детям предлагается отдохнуть и посмотреть показательное выступление ребят из баскетбольной секции.