

8 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

ЧЕСТНАЯ ПОБЕДА и помощь сопернику



ВИД СПОРТА

БАСКЕТБОЛ



ИНВЕНТАРЬ

- Мячи малого диаметра по количеству детей
- Баскетбольные корзины
- Картинки про баскетбол



ПОДГОТОВКА

- Построение на ПЧ
- Строевые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Дыхательные упражнения
- Перестроение на ОЧ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

Ребята, представьте, что мы с вами пришли посмотреть, как играют команды юных спортсменов «Комета» и «Звезда».

На двух противоположных стенах висит круглое кольцо с сеткой, игроки ведут мяч руками и забрасывают в кольцо.

Выигрывает команда, забросившая больше мячей в кольцо соперника. Какая это спортивная игра? (баскетбол)

Игроки команды «Комета» хотят вам рассказать историю, которая с ними произошла. Послушаем? (Да!)

История началась в день очень важных соревнований. Предстояла игра с одним из самых сильных соперников — командой «Звезда». Но сначала командам предстояла разминка.

Давайте разомнемся и мы с вами.

После разминки судья построил команды на игровой площадке и матч начался. Спортсмены вели мяч, ударяя его об пол, пробовали забросить мяч в корзину.

УПРАЖНЕНИЯ

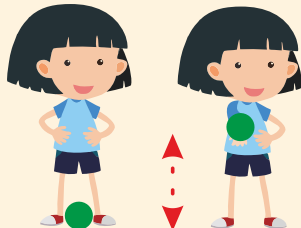
ИП стойка, руки на пояс, мяч на полу перед собой

1 поднять мяч правой рукой

2 мяч на пол, **ИП**

3 тоже левой

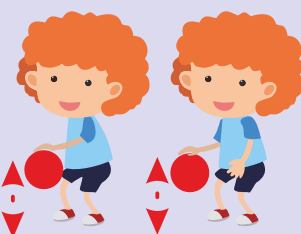
4 **ИП**



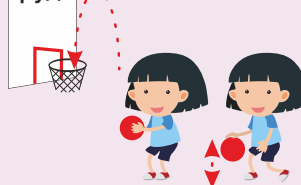
ИП стойка баскетболиста

1–10 отбивание мяча от пола правой

11–20 то же левой



Ведение мяча с продвижением вперед (2–3 м), бросок мяча в корзину двумя руками от груди.



ДОЗИРОВКА

На протяжении данного отрезка рассказа

2–4 раза

1–2 раза

ОМУ

Пальцы кисти широко разведены при подъеме мяча. Ноги не сгибать

Отбивание мяча не менее 10 раз подряд каждой рукой. Высоко мяч не отбивать

Перестроение в колонны по одному по количеству баскетбольных колец

ТЕКСТ для рассказа

Если игрок забросить мяч сам не мог, то передавал его другому игроку своей команды.

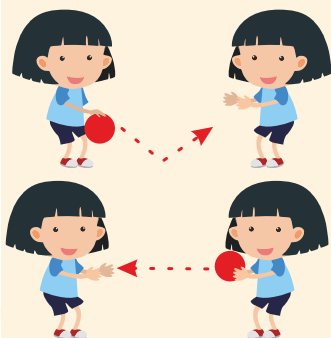
УПРАЖНЕНИЯ**УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ**

ИП стойка баскетболиста друг напротив друга (1,5-2 м). Мяч у первого

1 одно отбивание мяча об пол правой рукой с последующей ловлей

2 передача мяча партнеру двумя руками от груди

3-4 то же выполняет партнер

**ДОЗИРОВКА**

6-8 раз

ОМУ

Выполнять под счет в медленном темпе постепенно ускоряясь

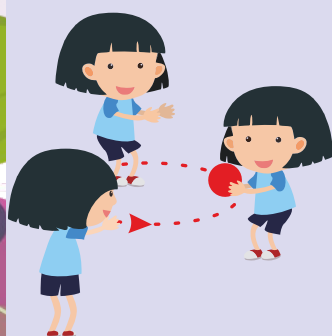
В каждом виде спорта любому спортсмену для участия в соревнованиях нужно разрешение врача, и баскетбол не исключение.

Ведь если спортсмен заболел, играть ему нельзя - это сказано и в правилах игры. Но ведь очень хочется, особенно когда баскетбол - твоя любимая игра.

УПРАЖНЕНИЕ В ТРОЙКАХ

ИП стойка баскетболиста лицом в круг, мяч у первого

Передача мяча по кругу двумя руками от груди со сменой направления передачи



1,5-2 мин

Смена направления передачи по сигналу
Ловля мяча двумя руками

И вот, что приключилось дальше.

Близился конец матча, количество заброшенных мячей было одинаковым.

На площадку вышел игрок команды «Комета» и в ходе игры забросил в корзину соперника такой нужный команде мяч.

Команда «Комета» выиграла у команды «Звезда».

ИП узкая стойка, мяч зажат между колен, руки на поясе

1 прыжок вперед

2 прыжок назад

3 прыжок вправо

4 влево



6-8 раз

Выполнять в медленном темпе, постепенно ускоряясь

ТЕКСТ для рассказа

После финального свистка в игре обнаружилось, что игрок команды «Комета», забросивший победный мяч в кольцо, оказался не допущен к игре.

Врач перед игрой увидел, что спортсмен заболел и строго-настрого запретил игроку принимать участие в матче.

Как вы считаете, нужно ли спортсменам команды «Комета» признаться, что нарушили правила и поступить честно, отказавшись от победы?

Или победить, но нарушая правила?

УПРАЖНЕНИЯ

ИП сед носки на себя, мяч на бедрах, руки на мяче

1–4 катить мяч к носкам, выдох
5–8 ИП



ДОЗИРОВКА

4 – 6 раз

ОМУ

Ноги не сгибать
Выполнять
в медленном темпе

ТЕКСТ для рассказа

Так команда и поступила, а капитан сказал:

«Мы должны быть честными и вести себя в соответствии с правилами. Результат игры скоро забудут, а поведение не забудется никогда!».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. По какому виду спорта соревнования мы сегодня посетили?
2. Какие команды участвовали в игре?
3. Разрешено ли принимать участие в соревнованиях спортсмену, которому не разрешил играть врач из-за болезни?
4. Как поступила команда «Комета», когда узнала, что один из игроков не был допущен к игре и было нарушение правил? Почему?

Я мечтаю стать спортсменом,
Настоящим, не поддельным!
Чтобы мне спортсменом стать
Нужно дух тренировать.
Спортом нужно заниматься
И любить соревноваться,
Соперников и судей уважать.
Правила все честно выполнять,
Всегда стремиться побеждать!
И никогда не унывать!
Ну а теперь давай играть!

СТИХОТВОРЕНИЕ перед игрой

ПОДВИЖНАЯ ИГРА
в соответствии
с задачами занятия:

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



- Упражнения на восстановление дыхания
- Построение, подведение итогов занятия

