

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

*Шилько* В.Г. Шилько

«*21*» *марта* 20*22* г.

**Оценочные материалы дисциплины**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**  
**ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки / специализация:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

*Заг* О.И. Загревский

Председатель УМК

*Карвунис* Ю.А. Карвунис

**Оценочные материалы дисциплины (ОМД)** являются элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ОМ разрабатываются в соответствии с рабочей программой дисциплины\_(РПД) и включают в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

### 1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

<b>Компетенция</b>	<b>Код и наименование результатов обучения</b> (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	<b>Вид оценочного средства</b>
ОПК-3 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;	ИОПК-3.1 – Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;	Задание 1 Задание 5
	ИОПК-3.2 – Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Задание 1 Задание 2 Задание 3
	ИОПК-3.3 – Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Задание 4 Задание 5
ОПК-4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИОПК-4.2 – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Задание 2 Задание 3

### 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

### **ИОПК-3.1, ИОПК-3.2**

#### **Задание 1.**

Подобрать упражнения для обучения/совершенствования техническим/тактическим элементам баскетбола, волейбола

#### **КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ**

№ п/п	Критерий	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Подобрать 3 упражнения для обучения заданному техническому действию в баскетболе/волейболе	Подобраны 3 упражнения, соответствуют поставленной задаче.	Подобрано 2 упражнения или не все упражнения соответствуют поставленной задаче.	Подобрано менее 2-х упражнений, или все упражнения не соответствуют поставленной задаче
2	Подобрать 3 упражнения для совершенствования заданного технического действия в баскетболе/волейболе	Подобраны 3 упражнения, соответствуют поставленной задаче.	Подобрано 2 упражнения или не все упражнения соответствуют поставленной задаче.	Подобрано менее 2-х упражнений, или все упражнения не соответствуют поставленной задаче
3	Подобрать 3 упражнения для обучения заданным тактическим действиям в баскетболе/волейболе	Подобраны 3 упражнения, соответствуют поставленной задаче.	Подобрано 2 упражнения или не все упражнения соответствуют поставленной задаче.	Подобрано менее 2-х упражнений, или все упражнения не соответствуют поставленной задаче
4	Подобрать 3 упражнения для совершенствования заданных тактических действий в баскетболе/волейболе	Подобраны 3 упражнения, соответствуют поставленной задаче.	Подобрано 2 упражнения или не все упражнения соответствуют поставленной задаче.	Подобрано менее 2-х упражнений, или все упражнения не соответствуют поставленной задаче

Срок выполнения:

Внимание! Для того чтобы задание было зачтено, необходимо соблюдать сроки.

На выполнение задания отводится 10 дней. Если задание выполнено в срок студент получает 1 поощрительный балл. Если задание выполнено с задержкой на 1 - 2 дня, то из общей оценки отнимается 1 балл, если с задержкой на 3 и более дней отнимается 3 балла. Итоговая оценка работы формируется из суммы оценок всех критериев +/- поощрительные/штрафные баллы.

Максимальная оценка 8 баллов, минимальная оценка 4 балла.

### **ИОПК-3.2, ИОПК-4.2**

#### **Задание 2.**

Разработать план-конспект урока/тренировочного занятия по баскетболу/волейболу в соответствии с поставленными задачами.

**Примерные темы для написания планов-конспектов урока/тренировочного занятия**

**Баскетбол**

1. Обучение технике перемещений, остановок, прыжков.
2. Обучение ловле мяча.
3. Обучение передачам мяча.
4. Обучение технике бросков.
5. Обучение технике ведения мяча.
6. Обучение технике овладения мячом.
7. Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».
8. Обучение взаимодействию трех игроков по типу «треугольник».
9. Обучение заслонам (внешний и внутренний).
10. Обучение наведению на одного партнера.
11. Обучение комбинациям «Тройка», Пересечение.
12. Обучение комбинации «Малая восьмерка».
13. Обучение заслонам в движении.
14. Обучение освобождению от опеки защитника и выход на свободное место.
15. Обучение сочетанию приемов финтов с выбором места на площадке.
16. Обучение взаимодействию в защите. (подстраховка, переключение, отступление, проскальзывание, групповой отбор мяча).

**Волейбол**

1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.
2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
3. Обучение перемещениям и остановкам.
4. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении.
5. Обучение технике передачи мяча сверху после перемещений.
6. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками.
7. Обучение технике нижней прямой подачи.
8. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча.
9. Выбор места для выполнения второй передачи.
10. Обучение технике приема мяча сверху и снизу двумя руками.
11. Обучение технике нижней прямой подачи.
12. Обучение технике нападающего удара по ходу из зоны 4.
13. Обучение технике верхней прямой подачи.
14. Обучение технике приема мяча от нападающих ударов.
15. Совершенствование техники нападающих ударов по ходу из зон 4 и 2.
16. Совершенствование техники нападающих ударов по ходу и с переводом.
17. Совершенствование стоек и перемещений, остановок шагом и скачком.
18. Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча.
19. Обучение технике нападающего удара по ходу из зоны 2.
20. Обучение технике верхней передачи за голову.
21. Совершенствование техники нападающего удара по ходу из зоны 4.
22. Обучение технике одиночного блокирования.
23. Обучение выбору места для выполнения второй передачи.
24. Обучение технике нападающего удара с переводом вправо.
25. Совершенствование техники второй передачи за голову.
26. Обучение технике нападающих ударов с переводом влево.
27. Обучение технике падений и перекатов.
28. Обучение технике приема мяча одной рукой снизу, прием мяча от сетки.
29. Совершенствование техники нападающего удара по ходу и с переводом.

30. Обучение технике группового блокирования.
31. Совершенствование техники нападающих ударов и сбросов.
32. Обучение технике верхней передачи в прыжке.
33. Обучение выбору места и способа перемещения при приеме мяча от нападающего удара.
34. Обучение выбору места при блокировании.
35. Обучение выбору места при страховке нападающего.

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Критерий	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Разработать план-конспект в соответствии со структурой урока/тренировочного занятия (вводно-подготовительная часть, основная, заключительная)	План-конспект разработан в соответствии со структурой урока/тренировочного занятия, соотношение частей урока соответствуют требованиям	План-конспект разработан в соответствии со структурой урока/тренировочного занятия, но соотношение частей урока/тренировочного занятия не соответствует требованиям	План-конспект разработан или не соответствует структуре урока/тренировочного занятия
2	Подобрать упражнения в соответствии с задачами урока/тренировочного занятия	Подобранные упражнения, соответствуют поставленной задаче и части занятия	Не все упражнения, соответствуют поставленной задаче или части занятия	Подобранные упражнения, соответствуют поставленной задаче и части занятия
3	Подобрать дозировку упражнений в соответствии с задачами урока/тренировочного занятия	Дозировка упражнений, соответствует поставленной задаче и части занятия	Не всегда дозировка упражнений, соответствует поставленной задаче или части занятия	Дозировка упражнений, не соответствует поставленной задаче

#### Пример плана-конспекта в Приложении 1

Срок выполнения:

Внимание! Для того чтобы задание было зачтено, необходимо соблюдать сроки.

На выполнение задания отводится 10 дней. Если задание выполнено в срок студент получает 1 поощрительный балл. Если задание выполнено с задержкой на 1 - 2 дня, то из общей оценки отнимается 1 балл, если с задержкой на 3 и более дней отнимается 3 балла. Итоговая оценка работы формируется из суммы оценок по каждому критерию +/- поощрительные/штрафные баллы.

Максимальная оценка 6 баллов, минимальная оценка 3 балла.

### **ИОПК-3.2, ИОПК-4.2**

#### **Задание 3**

Провести фрагмент урока/тренировочного занятия по баскетболу/волейболу со

студентами своей группы по разработанному плану-конспекту.

### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Критерий	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Объяснение упражнения	Объяснение четкое, правильное без лишних фраз	При объяснении допускает лишние слова, фразы	Объясняет неверно
2	Показ упражнений	Показывает упражнение правильно, акцентируя внимание на основных деталях	Показывает упражнение правильно, но не акцентирует внимание на основных деталях или допускает незначительные ошибки при показе упражнения	Показывает упражнение неправильно
3	Организация группы для выполнения упражнений	Правильно организует группу для выполнения упражнений	Допускает незначительные ошибки при организации группы для выполнения упражнений	Неверно организует группу для выполнения упражнений

Максимальная оценка 6 баллов, минимальная оценка 3 балла.

### ИОПК-3.3

#### Задание 4.

Тестирование уровня технической подготовленности и специальной физической подготовленности по баскетболу/волейболу.

#### Баскетбол

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой.

Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

Оценка результатов теста «Броски со средней дистанции» (кол-во попаданий)

Оценка	5	4	3	2	1
Пол	Юноши, девушки				
Результат	8	7	6	5	4

«Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.  
Методика выполнения.  
Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания.  
Оценка выставляется по количеству попаданий.

Оценка результатов теста «Штрафные броски» (кол-во попаданий)

Оценка	5	4	3	2	1
Пол	Юноши, девушки				
Результат	8	7	6	5	4

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны. Оценка определяется временем выполнения.

Оценка результатов теста «Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо» (с)

Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Пол	Юноши					Девушки				
Результат	10,1	10,6	11,0	12,0	13,0	11,2	11,6	12,2	13,8	14,8

Волейбол

«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Методика выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита) из-за линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Оценка результатов теста «Верхняя передача» (кол-во попаданий)

Оценка	5	4	3	2	1
Пол	Юноши, девушки				
Результат	7	6	5	4	3

«Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

Методика выполнения.

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

Оценка результатов теста «Нижняя передача» (кол-во ошибок)

Оценка	5	4	3	2	1
Пол	Юноши, девушки				
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки

Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук).

Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

Оценка результатов теста «Ёлочка» (с)

Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Пол	Юноши					Девушки				
Результат	24	25	26	27	29	26	28	30	32	34

Максимальная оценка результатов тестирования по баскетболу/волейболу 15 баллов, минимальная оценка 9 баллов.

### **ИОПК-3.1, ИОПК-3.3**

#### **Задание 5.**

Принять участие в качестве судьи или секретаря на соревнованиях по волейболу.

За участие в судействе соревнований по баскетболу/волейболу 5 баллов.

#### **4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Итоговая оценка складывается из суммы баллов за выполненные задания.

«Зачтено» ставится, если студент выполнил все задания и набрал в каждом семестре от 10 до 20 баллов.

«Не зачтено» ставится, если студент выполнил не все задания, или набрал менее 10 баллов в семестре.

К экзамену допускаются студенты, получившие зачет в 3,4,5 семестрах и допуск к экзамену в 6 семестре.

Экзамен в шестом семестре проводится в устной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из двух теоретических вопросов и одного практического задания. На подготовку дается 30 мин.

Теоретическая часть экзаменационного билета содержит вопросы по теоретическим и методическим основам игровых видов спорта. Третье задание направлено на решение практических задач.

Примерный перечень теоретических вопросов к экзамену:

1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
2. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
4. Взаимосвязь видов подготовки в спортивных играх.
5. Техника игры в волейбол. Классификация.
6. Техника игры в баскетбол. Классификация.
7. Техника игры в нападении (волейбол).
8. Техника игры в нападении (баскетбол).
9. Техника игры в защите (волейбол).
10. Техника игры в защите (баскетбол).
11. Тактика игры в волейбол. Классификация.
12. Тактика игры в баскетбол. Классификация.
13. Индивидуальные тактические действия в нападении (волейбол).



14. Индивидуальные тактические действия в нападении (баскетбол).
15. Групповые тактические действия в нападении (волейбол).
16. Групповые тактические действия в нападении (баскетбол).
17. Командные тактические действия в нападении (волейбол).
18. Командные тактические действия в нападении (баскетбол).
19. Индивидуальные тактические действия в защите (волейбол).
20. Индивидуальные тактические действия в защите (баскетбол).
21. Групповые тактические действия в защите (волейбол).
22. Групповые тактические действия в защите (баскетбол).
23. Командные тактические действия в защите (волейбол).
24. Командные тактические действия в защите (баскетбол).
25. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол
26. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол
27. Обучение игровой и соревновательной деятельности волейболистов
28. Обучение игровой и соревновательной деятельности баскетболистов
29. Определение уровня физического развития баскетболиста. Контрольные нормативы.
30. Определение уровня физического развития волейболистов. Контрольные нормативы.
31. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по баскетболу. Гигиенические требования к инвентарю, к оборудованию, к одежде занимающегося.
32. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по волейболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.
33. Концентрированная защита в баскетболе.
34. Рассредоточенная защита в баскетболе.
35. Смешанная система защиты в баскетболе.
36. Активные формы защиты в баскетболе.
37. Пассивные формы защиты в баскетболе.
38. Функции игроков в баскетболе (центральной, нападающий, защитник).
39. Функции игроков в волейболе (блокирующий, диагональный нападающий, пасующий, «либеро», защитник).
40. Персональный фол. (Определения: блокировка, неспортивный фол, задержка, толчок). Командные замечания, наказание.
42. Основное время игры Понятие чистого, грязного времени. Правила 3-х секунд, 5-ти секунд, 8-и секунд, 24-х секунд в баскетболе.
43. Характеристика технических приемов, необходимых для игры в баскетбол.
44. Характеристика приемов овладения мячом в защите и порядок их изучения. (баскетбол)
45. Характеристика способов ведения мяча и методика его обучения. (баскетбол)
46. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей учебно-тренировочного занятия (вводной, подготовительной, основной, заключительной).
47. Волейбол на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
48. Методика исправления ошибок при обучении игровым видам спорта.
49. Особенности проведения занятий по волейболу в общеобразовательной школе, спортивной секции, вузе.

Примеры практических заданий:

1. Показать схематично заслон для игроков задней линии и указать способы его избежания. (баскетбол)
2. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения нижней передачи мяча в волейболе.
3. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения верхней передачи мяча в волейболе.
4. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения верхней прямой подачи мяча в волейболе.
5. Подобрать подводящие упражнения для обучения нападающему удару.
6. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения одиночному блокированию в волейболе.
7. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения групповому блокированию в волейболе.
8. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения индивидуальным тактическим действиям в страховке нападающего при системе игры «углом вперед».
9. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения индивидуальным тактическим действиям в страховке нападающего при системе игры «углом назад».
10. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения индивидуальным тактическим действиям в страховке блока при системе игры «углом вперед».
11. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения индивидуальным тактическим действиям в страховке блока при системе игры «углом назад».
12. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения технике броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.
13. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения технике ведения мяча.
14. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения технике передачи мяча в движении.
15. Подобрать упражнения в методической последовательности для обучения технике броска мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении.
16. Составить сетку для проведения соревнований по волейболу по системе с выбыванием после одного поражения для 11-ти (кол-во) команд.
17. Составить сетку для проведения соревнований по баскетболу по системе с выбыванием после двух поражений для 13-ти (кол-во) команд.

Оценка **«отлично»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов (знание теоретических и методических основ спортивных игр: основных терминов и понятий, классификации техники и тактики, методы обучения), продемонстрировал корректное использование терминологии спортивных игр. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

Оценка **«хорошо»** ставится, если обучающихся при ответе на выборы билета продемонстрировал владение учебным материалом в рамках вопросов билета (знание теоретических и методических основ спортивных игр: основных терминов и понятий, классификации техники и тактики, методы обучения). При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если при ответе на вопросы билета обучающийся продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные проблемы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

### **5. Информация о разработчиках**

Шарафеева Алла Борисовна старший преподаватель кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Дробышева Светлана Александровна старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

**План – конспект  
учебно-тренировочного занятия по баскетболу**

**Раздел:** «Баскетбол»

**Тема:** «Совершенствование техники броска в движении».

**Цель урока:** Освоение основ техники владения мячом.

**Задачи:**

1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча с сопротивлением защитника.
2. Бросок мяча после финта и обманного движения.
3. Развитие скоростной выносливости, координации движения и ловкости,
4. Развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.

**Место проведения:** спортивный зал \_\_\_\_\_

**Время проведения:** \_\_\_\_\_

**Инвентарь:** баскетбольные мячи по кол-ву учащихся, макеты баскетболистов.

**Провёл:** \_\_\_\_\_

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I	<b>Подготовительная часть</b> Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.	25 мин. 2 мин.	До урока вместе с дежурным установить макеты, плакаты, приготовить мячи и др. инвентарь. Обратить внимание на форму уч-ся. Напомнить о ПТБ на уроке.
1	<b>Упражнения в движении</b> <u>Разновидность ходьбы:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках, пальцы рук в замок, руки вверх;</li> <li>• на пятках, руки за голову;</li> <li>• на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения;</li> <li>• на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью.</li> </ul>	2 мин.	В колонне по одному, дистанция 2 м. Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону.
	<u>ОРУ в движении:</u>	3 мин.	
2	- кисти к плечам: 1-2-3-4 круговые движения локтями вперед; то же назад.	30сек.	Локтями описывать большие окружности на 4 шага вперед и на следующие 4 шага назад.
3	- то же, но круговые движения прямыми руками.	30сек.	Упр. Выполнять с амплитудой.
4	- правую руку вверх: 1-2 на каждый шаг рывки руками со сменой положения рук.	30сек.	Руки в локтях не сгибать.
5	- руки перед грудью: на 1-2 отведение согнутых, 3-4 прямых рук назад.	30сек.	Голову держать прямо. Локти на уровне плеч, на 3-4 руки ладонями кверху.

6	– пальцы рук в «замок», руки вверх: на 1-2 отведение рук назад на каждый шаг.	30 сек.	Ходьба широкими шагами.
7	– пальцы рук в «замок», руки перед грудью: отведение рук в стороны на каждый шаг.	30 сек.	Ходьба приставными шагами.
	<b>Разновидности бега:</b>	6,5 мин.	
8	Равномерный бег	2 мин.	Темп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки.
9	Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки.	30 сек.	По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым.
10	Перемещение в стойке защитника правым и левым боком по периметру и вдоль баскетбольной площадки «змейкой» и «зигзагом».	2 мин.	боковым – левым. Таз опустить, сесть ниже, спину держать прямо и ступни не перекрещивать. Шаги умеренные, короткие. Пальцы рук разведены в стороны и напряжены.
11	То же, но передвижения в стойках защитника чередовать с ускорениями.	2 мин.	Ноги «скрестно» не ставить и соблюдать дистанцию.
	<b><u>Стретчинг (растягивание мышц).</u></b>	9 мин.	
12	И.п.- сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища вперед	2 мин.	Голову держать прямо по направлению рук.
13	И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону.	2 мин.	Спину держать прямо, не сутулиться.
14	И.п. – лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног.	1,5 мин.	Спину от пола не отрывать.
15	И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени.	1,5 мин.	Спину и голову держать прямо.
16	И.п. – сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). То же и с другой ногой.	1,5 мин.	Нога прямая, носок оттянут.
17	И.п. – в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть	1,5 мин.	Упражнение выполнять с амплитудой.

	голову назад (фиксировать).		
	<b>О.Р.У. с баскетбольными мячами:</b>	2,5 мин.	
18	Мяч держать над головой прямыми руками. Выполнять рывки руками назад на каждый шаг.	30 сек.	Голову держать прямо. Все последующие упражнения выполнять с баскетбольными мячами.
19	Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища и отведение мяча в сторону выставленной вперёд ноги.	30 сек.	Передвигаться выпадами вперёд.
20	Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку, под впереди стоящей ногой на каждый шаг.	30 сек.	Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперёд.
21	Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками.	30 сек.	Стараться ловить «полный» мяч. Следить за согласованностью движений рук и ног.
22	Передвижение по периметру зала 4 шага правым и 4 шага левым боком в стойке защитника с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку.	30 сек.	Мяч вращать вокруг туловища поочередно в правую и левую сторону по 4 раза.
<b>II</b>	<b>Основная часть</b> <i>Совершенствование основ техники ведения и передачи мяча с сопротивлением защитника.</i>	53 мин.	
1	Выбивание и вырывание мяча при активном ведении его «зигзагом» и вдоль боковой линии.	5 мин.	Когда нападающий ведет мяч, защитник сопровождает его, отступая назад, но когда нападающий останавливается, взяв мяч в руки, защитник вплотную приблизившись к нему не дает возможность выполнить передачу или бросок. Через круг игроки меняются ролями. Игра продолжается до трех очков.
2	Два игрока находятся за лицевой линией на уровне боковых линий волейбольной площадки. Справа нападающий после одного удара передает мяч левому, который возвращает мяч обратно и переходит в защиту.	5 мин	Нападающий выполняет бросок мяча после трех, двух и одного удара. Нападающий выполняет бросок после обманного движения.
	<b><i>Бросок мяча после финта и обманного движения.</i></b>		Все упражнения выполняются вначале без защитника, а затем с пассивным сопротивлением защитника.
1	Бросок мяча в движении одной	4	За неудачный бросок выполнять 5

	рукой сверху после ведения мяча с обманным движением на передачу в сторону.	мин	выпрыгивания.
2	Бросок мяча в движении одной рукой сверху после ведения мяча и после вращения мяча вокруг туловища в области поясицы.	4 мин	При выполнении финта движение не замедлять.
3	То же, что и в предыдущих упражнениях, но бросок «полукрюком».	5 мин	Попасть 7 бросков в подряд.
	Перерыв	10 мин.	
4	<u>Финт на бросок- проход – бросок:</u> Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро опускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику – мимо него и атакует кольцо.	5 мин	При проходе мяч ударять сбоку, а не перед собой. Упражнение выполнять с права и слева, с вторых точек.
5	<u>Финт на бросок – бросок.</u> Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».	5мин	Упражнение выполнять уверенно.
6	<u>Финт на бросок – поворот – бросок.</u> Центровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед – вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.	5мин	При броске правой рукой выпрыгивать на левой ноге.
7	<u>Финт на бросок – финт на передачу – бросок.</u> Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево. Дезориентированному защитнику трудно оказать эффективное сопротивление броску правой рукой.	5мин	Выполнение довести до автоматизма.
8	Построение в колонну по одному напротив центрального щита. Направляющий игрок после заслона получает мяч от следующего игрока спиной к кольцу и выполняет бросок после финта.	5мин	Применяются все ранее изученные финты и обманные движения.

9	Учебная игра.	10 мин.	Дать задание на выполнение бросков после финтов и обманных движений.
<b>III</b>	<b><u>Заключительная часть</u></b>	12мин.	
1	Выполнение задания по броскам с точек: штрафные – из 10 бросков 8 попаданий; с семи точек 5 попаданий; с 5 точек 4 попадания и из пяти трех очковых 4 попадания.	8 мин.	За каждое неудачное выполнение упражнения игрок выполняет 50 штрафных прыжков.
2	Прыжки с подталкиванием мяча отскочившего от щита.	2 мин.	Туловище держать прямо, чёткое движение руками, выпрыгивать плавно.
3	Подведение итогов.	2 мин.	Отметить наиболее активных уч-ся на занятии. Обратить внимание на общие ошибки. Д/З. Имитировать броски после финтов и обманных движений.