Инструктивная карта участника Мастер-класса по баскетболу – совершенствование координационных, скоростно-силовых способностей, скоростной и общей выносливости на уроках и учебно-тренировочных занятий спортивными играми (баскетбол).

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дата проведения**: 11.12.2014г. **Место проведения**: спортивный зал МАОУ «Лицей №36»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Задания, учебные вопросы** |  | Активное участие | Участие в диалоге | Не принимал участие в диалоге | Примечания (всего баллов) |
|  |  | **Баллы** | **2** | **1** | **0** |  |
| 1. | **Участие в диалоге с учителем** |  |  |  |  |  |
|  |  | Самочувствие после нагрузки (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое) | Не испытывал трудностей при выполнении | Были не значительные проблемы при выполнении задания | Не справился с заданием. Испытывал большие трудности при выполнении. |  |
| 2. | **Задание 1 (фронтально).**  (челночный бег с ведением мяча правой, левой рукой)  2п. х 6 отрезков – 54м. |  |  |  |  |  |
| 3. | **Задание 2 (фронтально).**  семенящий бег на месте с ведением мяча правой, левой рукой и ускорением вперёд.  2п. х 4 отрезка – 36м. |  |  |  |  |  |
| 4. | **Задание 3.**  Передача мяча в движении без ведения мяча (бросок в движении, подбор мяча) Возвращение обратно трусцой с ведением мяча. 4 повторения – 104м. |  |  |  |  |  |
|  |  | **Баллы** | **2** | **1** | **0** |  |
|  | **Задания, учебные вопросы** | Самочувствие после нагрузки (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое) | Не испытывал трудностей при выполнении | Были не значительные проблемы при выполнении задания | Не справился с заданием. Испытывал большие трудности при выполнении. | Примечания (всего баллов) |
| 5. | **Задание 4 (групповое).**  Розыгрыш мяча в атаке 2х1 (ведение, передача, за бегание партнёру за спину «крест», розыгрыш, бросок). Игра в обороне (защите) - отбор мяча. Группа – 5 (6) человек. |  |  |  |  |  |
| **Задание 5.** Вторая группа – 6 (7) человек. Индивидуальная работа с набивным, баскетбольным мячом (ведение, дриблинг) – 2 мин. |  |  |  |  |  |
| 6. | **Задание 6.**  Розыгрыш мяча в атаке 3х2 с за беганием партнёру за спину «восьмёрка» (игра в защите – отбор мяча) – 2 мин. |  |  |  |  |  |
| 7. | **Задание 7.**  2х сторонняя учебная игра – стритбол 3х3 на одно кольцо (6 чел) |  |  |  |  |  |
| **8**. Вторая группа - ОФП: подтягивание в/висе, прыжки (скакалка) |  |  |  |  |  |
| 8. | Подведение итогов |  |  |  |  | Сумма баллов: |

**Критерии оценки (сумма баллов)**

Максимальная сумма баллов: **18 – 16** («**Супер**»: 18 – высокая, 17 – средняя, 16 – низкая)

**15 – 13**  («**Отлично**»: 15 – высокая, 14 – средняя, 13 – низкая)

**12 – 10**  («**Хорошо**»: 12 – высокая, 11 – средняя, 10 – низкая)

**9 – 7** («**Удовлетворительно**»: 9 – высокая, 8 – средняя, 7 – низкая)

**6 – 4** («**Низко**»: 6 – высокая, 5 – средняя, 4 – низкая)

**3 – 1** («**Плохо**»: 3– высокая, 2 – средняя, 1 - низкая)