

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, мини-футбол) 7- 8 класс

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник бежит к баскетбольному мячу № 1, берёт мяч и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны правой рукой и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны левой рукой, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны правой рукой и ведёт мяч в зону броска. Выполнив бросок мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 2.

Подбежав к баскетбольному мячу № 2, участник берёт мяч и начинает обводить стойку № 4 с правой стороны правой рукой и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с левой стороны левой рукой, затем ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с правой стороны правой рукой и ведёт мяч кратчайшим путём к кольцу и выполняет бросок по кольцу правой рукой в движении, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 3.

Подбежав к баскетбольному мячу № 3, участник берёт мяч и начинает обводить стойку № 1 с левой стороны левой рукой и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с правой стороны правой рукой, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с левой стороны левой рукой и ведёт мяч в зону броска.

Выполнив бросок мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 4







Подбежав к баскетбольному мячу № 4, участник берёт мяч и начинает обводить стойку № 7 с левой стороны левой рукой, затем ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны правой рукой, затем ведёт мяч к стойке № 9. Обводит её с левой стороны левой рукой и ведёт мяч кратчайшим путём к кольцу и выполняет бросок по кольцу левой рукой в движении, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к мини-футбольному мячу № 5.

Подбежав к мини-футбольному мячу № 5, участник берёт мяч и начинает обводить стойку № 10 с правой стороны и ведёт мяч любой ногой к стойке № 11. Обводит её с левой стороны любой ногой, затем ведёт мяч к стойке № 12. Обводит её с правой стороны любой ногой, затем ведёт мяч к стойке № 13. Обводит её с левой стороны любой ногой, затем ведёт мяч к стойке № 14. Обводит её с правой стороны любой ногой и ведёт мяч кратчайшим путём в зону остановки мяча, и выполняет остановку мяча любой ногой, затем участник по кратчайшему пути перемещается к мини-футбольному мячу № 6.

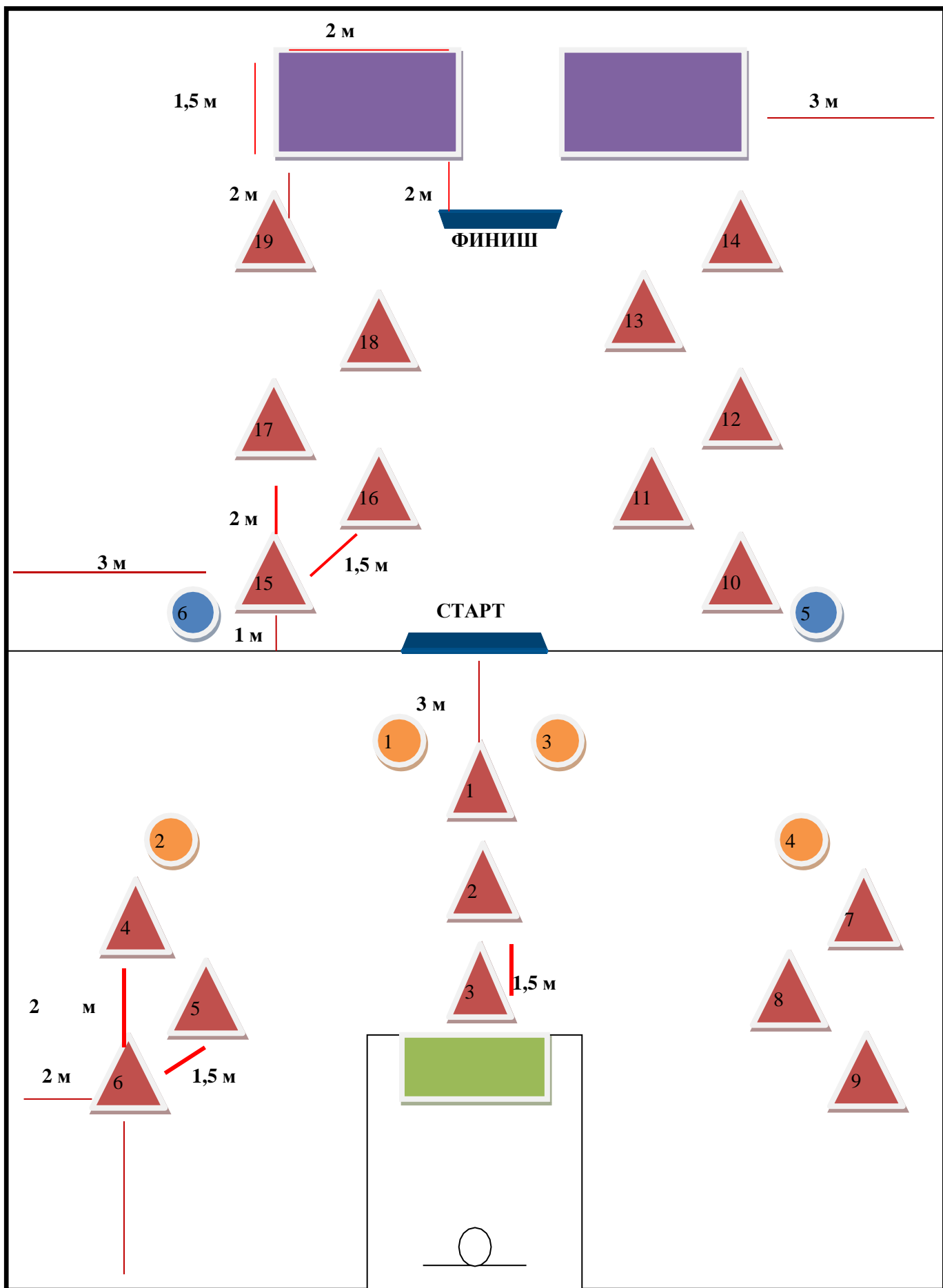
Подбежав к мини-футбольному мячу № 6, участник берёт мяч и начинает обводить стойку № 15 с левой стороны и ведёт мяч любой ногой к стойке № 16. Обводит её с правой стороны любой ногой, затем ведёт мяч к стойке № 17. Обводит её с левой стороны любой ногой, затем ведёт мяч к стойке № 18. Обводит её с правой стороны любой ногой, затем ведёт мяч к стойке № 19. Обводит её с левой стороны любой ногой и ведёт мяч кратчайшим путём в зону остановки мяча, и выполняет остановку мяча любой ногой, затем участник по кратчайшему пути перемещается к линии финиша и пересекает её.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Условные обозначения

	Мяч баскетбольный
	Стойка
	Мяч мини-футбольный
	Зона броска баскетбольного мяча 1x1,5 м
	Зона остановки мини-футбольного мяча 1,5x2 м
	Линия старта и финиша

Программа испытаний



Баскетбольное
кольцо