

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, флорбол) 9- 11 класс

Программа выступления

Флорбол. Участник находится на старте лицом к флорбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет клюшку и выполняет ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны, стойку №2 обводит с левой стороны, стойку №3 обводит с правой стороны. Обведя стойку №3, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и обводит им стойку №4 с левой стороны, далее последовательно обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Обведя стойку №6, участник ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №2, участник с клюшкой перемещается к мячу №3, обводит им стойку №7 с левой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с левой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник с клюшкой перемещается к мячу №4 и обводит им стойку №8 с правой стороны, далее последовательно обводит стойку №9 с левой стороны и стойку №10 с правой стороны. Обведя стойку №10, участник ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №3, участник с клюшкой перемещается к мячу №5, обводит им стойку №11 с правой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с правой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, находящемуся на противоположной половине игровой площадки, берет баскетбольный мяч №1 и выполняет

ведение мяча правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3 и обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Обведя стойку №3, участник ведет мяч правой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №1 участник берет мяч №2 и обводит стойку №4 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, далее ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №7, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Обведя стойку №7, участник ведет мяч левой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2 участник берет мяч №4 и обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, далее ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участником броска мячом по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки.

Штрафное время:

флорбол:

- непопадание мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) в ворота + 3 сек.;

невыполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) по воротам + 5 сек.;

обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;

сбивание стойки + 3 сек.;

пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;

выполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) за пределами зоны удара + 3 сек.

баскетбол:

непопадание в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + 3 сек.;

невыполнение броска в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + 5 сек.;

выполнение броска мяча за пределами зоны для броска + 3 сек.;

выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;

выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) не той рукой + 3 сек.;

обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;

выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;

сбивание стойки + 3 сек.;

пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;

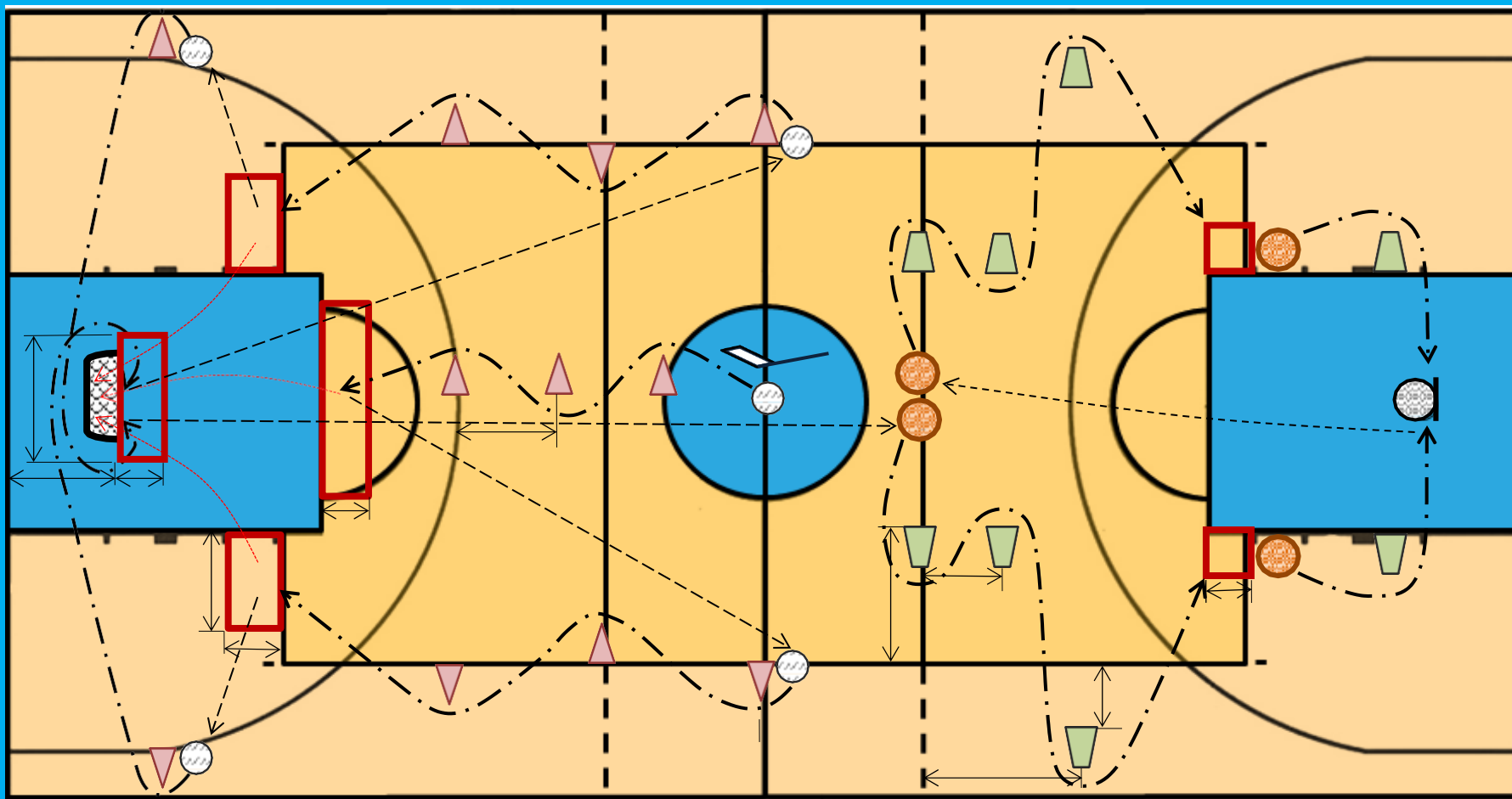
нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.





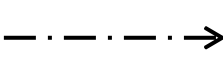
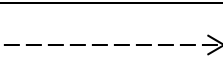
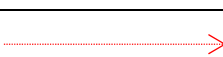



9. Оценка испытаний

10.

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

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.



	Стойка для флорбола
	Стойка для баскетбола
	Баскетбольный мяч
	Мяч для флорбола
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для флорбола

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ) 9-11 класс

Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

Основой для разметки выполнения задания «Комплексное испытание» является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов

Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после выполнения броска в кольцо. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.

Все участники ранжируются по местам.

Старт.

(Этап1): Прыжки на скакалке

Линия старта смещена от центра площадки на 1,5 м и на 11,5 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме). Задание выполняется в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки. Гимнастическая скакалка размещена ручками на линии штрафного броска (согласно схеме). Участник подбирает себе длину гимнастической скакалки во время разминки. После выполнения задания участник оставляет скакалку в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки и без остановки переходит к выполнению следующего задания. После выполнения участником

задания, судья должен убрать скакалку с площадки.

ЗАДАНИЕ: Прыжки через гимнастическую скакалку.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Участник находится за линией старта. Участник по команде судьи, перемещается от линии старта к гимнастической скакалке, берёт скакалку в руки и выполняет серию из 10 (десяти) прыжков через скакалку, вращая кистями назад. После чего оставляет гимнастическую скакалку в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки и перемещается к заданию № 2, оббегая стойку № 7. При ошибке выполнения участник продолжает прыжки, которые суммируются.

ШТРАФЫ:

- прыжки на одной ноге (с ноги на ногу) **+3 с**
- каждый невыполненный прыжок **+5 с**;
- каждый прыжок через скакалку, вращая кистями вперед **+5 с**;
- выход за пределы трёхсекундной зоны баскетбольной площадки **+5 с**;
- оставление скакалки после выполнения задания не в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки **+10 с**;
- пропуск оббегания стойки **+5 с**;
- невыполнение задания **+180 с**

(Этап 2): Координационная лестница

Оборудование: Координационная лестница 4,5м. Расстояние между планками 0,4 м.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Подбежав к заданию № 2, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком лицом к лестнице. Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге (входит в отрезок). Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой ноге (выходит из отрезка). Затем участник выполняет шаг левой ногой во второй отрезок, правую ногу приставляет к левой. Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел из 10 отрезка, он перемещается к заданию № 3 оббегая стойку № 1 (согласно схеме)

ШТРАФЫ:

- задевание планкилестницы **+3 с**;
- пропуск отрезкалестницы **+3 с**;
- нарушение указанной последовательности работы ног **+10 с**;
- пропуск оббегания стойки **+5 с**;

невыполнение задания +180 с

(Этап 3): Преодоление легкоатлетических барьеров

Оборудование этапа: 4 легкоатлетических барьера, высотой 40 см, расположенных на расстоянии 2 м друг от друга. Стойка № 1 смещена от первого барьера на 0,5 м, от центра на 3,5 м (согласно схеме).

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Участник преодолевает легкоатлетические барьеры любым способом. Затем кратчайшим путём перемещается к заданию № 4.

ШТРАФЫ:

сбивание или задевание барьера +10 с;
невыполнение задания +180 с

(Этап 4): Футбол

Разметка и оборудование этапа: Два футбольных мяча, 4 стойки. Стойки № 2 и № 4 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 3 м от центральной линии баскетбольной площадки. Стойки № 3 и № 5 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 9 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме). Зоны удара по воротам 1 × 1,5 м расположены на расстоянии: 5 м от линии ворот – девушки 6 м от линии ворот – юноши и смещены от центра на 1,5 м (согласно схеме). Размер ворот 3 × 2 м. Размер футбольного мяча для выполнения задания № 5

ЗАДАНИЕ: Обводка четырёх стоек футбольным мячом ногой, удар по мячу в ворота из заданной зоны

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Подбежав к заданию № 4, участник без остановки подбирает футбольный мяч № 1, расположенный на расстоянии 1 м от стойки № 2 (согласно схеме). Начинает вести мяч к стойке № 3, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара по воротам № 1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по мячу в ворота, участник по кратчайшему пути перемещается к футбольному мячу № 2 расположенному на расстоянии 1 м от стойки № 4 (согласно схеме). Подбрав футбольный мяч № 2, участник начинает вести мяч

к стойке № 5, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара по воротам № 2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Выполнив удар по воротам, участник кратчайшим путём перемещается к заданию № 5.

Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускаются ведение и удар мяча любой стороной стопы.

ШТРАФЫ:

сбивание или задевание стойки	+3 с;
обводка стойки нес той стороны	+5 с;
пропуск обводки одной из стоек	+5 с;
непопадание мяча в ворота	+10 с;
удар по мячу в ворота вне указанной зоны или удар по мячу не той ногой	+5 с
(попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в ворота);	
касание мяча рукой	+10 с;
невыполнение задания	+180 с

(Этап 5): Баскетбол

Оборудование этапа: Баскетбольный мяч, 4 стойки. Стойки № 2 и № 4 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 3 м от центральной линии баскетбольной площадки. Стойки № 6 и № 7 смещены на 3 м от центральной линии (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6 юноши – № 7

ЗАДАНИЕ: Подбежав к заданию № 5, участник берет баскетбольный мяч, расположенный на центральной линии баскетбольной площадки и смещённый от центра на 4,5 м. И выполняет ведение к стойке № 2, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с правой стороны по кругу, затем кратчайшим путём ведёт мяч к баскетбольному кольцу и выполняет бросок по кольцу правой рукой в движении, используя двушажную технику. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке. Секундомер выключается в момент касания мяча площадки после выполненного броска, фиксируя общее время прохождения «Комплексное испытание»

ШТРАФЫ:

сбивание или задевание стойки	+3 с;
-------------------------------	-------

обводка стойки не с той стороны или не той рукой **+5 с**;
нарушение правил в технике ведения мяча - пробежка(двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение **+3 с**;
пропуск обводки одной из стоек **+5 с**;
выполнение броска, не используя двушажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) **+5 с**;
бросок выполнен не той рукой(попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) **+5 с**;
непопадание в кольцо **+5 с**;
невыполнение задания **+180 с**

