14.02.2025г.

**Физическая культура. 8 класс**

**Тема:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Обучение техники стойки игрока, остановкам, повороты

**3.Комплекс(упражнение развития ловкости).**

Комплекс упражнений для развития ловкости

Прыжки со скакалкой.

На скакалке

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Усложнить упражнение можно пасом мяча.

Ловля мяча с кувырком.

Отжимания с хлопком.

Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей).

Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре).

Запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса (лучше всего использовать разную высоту из трех тумб).

Бег с резким изменением направления по команде.

Бег спиной с разворотом (по хлопку спортсмен разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед).

Бег спиной

Ловля мяча в движении (лучше всего выполнять в паре). Если нет такой возможности, то с помощью отбития от стены. Для этого упражнения подойдет теннисный мяч.

Ведение мяча (как в баскетболе) во время вращения вокруг своей оси.

**Тест 8 класс**

1. Приемами борьбы за овладение мячом при игре в защите является?

(один или несколько вариантов правильных ответов)

А) защитная стойка

Б) перехват мяча

В) остановка

Г) выбивание мяча

Д) вырывание мяча

Е) фол

Ж) взятие мяча после отскока от щита

З) остановка

И) поворот

К) передвижение

2. Перечислите основные элементы защитной стойки баскетболиста?

(один или несколько вариантов правильных ответов)

А) ноги прямые

Б) ноги согнуты в коленях

В) одна нога впереди, а другая сзади

Г) ноги параллельно

Д) вес тела перемещается на ногу, стоящую впереди

Е) вес тела перемещается на ногу, стоящую позади

Ж) вес тела равномерно распределяется на подошвы обеих ног

З) голова защитника повернута так, чтобы иметь в поле зрения как игрока,

которого он держит, так и окружающую обстановку

И) голова повернута в сторону шита

К) положение рук у защитника может быть различным

Л) руки подняты вверх

М) руки опущены

3. Какое положение рук недопустимо для защитника?

(один или несколько вариантов правильных ответов)

А) руки разведены в стороны

Б) руки согнуты в локтях

В) одна рука поднята вверх, а вторая опущена вниз

Г) руки опушены вниз

4. Вставьте пропущенные слова

Левой стойкой называется стойка, когда у защищающегося игрока

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ нога впереди, правой стойкой, — когда у защищающегося

игрока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ нога впереди.

5. Какую стойку должен применить защищающийся игрок, если игрок

владеющий мячом находится слева от защитника?

(один вариант ответа)

А) левую стойку

Б) правую стойку

В) низкую стойку

Г) верхнюю стойку

6. Основной стойкой является:

(один вариант ответа)

А) низкая

Б) средняя

В) высокая

7. Вставьте пропущенные слова

При передвижении защитным шагом движение начинает нога,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к направлению движения.

8. Вставьте пропущенное число

Очень важно также, чтобы защитник сохранял боевое расстояние (не

менее \_\_ см) от нападающего игрока.

9. Лучшим средством для начала контратаки является?

(один или несколько вариантов правильных ответов)

А) выбивание мяча

Б) вырывание мяча

В) перехват мяча

Г) фол

Д) взятие мяча после отскока от щита

10. Целесообразно выбивать мяч движением руки?

(один вариант ответа)

А) снизу вверх

Б) сверху вниз

11. Если не удается вырвать мяч сразу, судья назначает:

(один вариант ответа)

А) фол а атаке

Б) фол в обороне

В) спорный мяч

12. Эффективно вырывание мяча у игроков:

(один вариант ответа)

А) начинающих ведение

Б) ведущих мяч

Г) заканчивающих ведение

13. Двумя наиболее важными принципами овладения мячом после

отскока от щита являются?

(один вариант ответа)

А) энергичность и расчет

Б) энергичность и равновесие

В) равновесие и расчет

14. К видам передвижения баскетболиста при игре в защите относится?

(один или несколько вариантов правильных ответов)

А) перехват мяча

Б) вырывание мяча

В) боксерский шаг

Г) остановки

Д) повороты

Е) выбивание мяча

15. Этот прием борьбы за овладение мячом используется как при игре в

защите, так и при игре в нападении?

(один вариант ответа)

А) взятие мяча после отскока от щита

Б) перехват мяча

Г) выбивание мяча

Д) вырывание мяча

**Присылайте домашнюю работу на эту почту (ser.krasilnikov.59@mail.ru)**