

Диагностическая работа

9-11 класс

Спортивные игры/прикладная физическая культура

По команде «марш», участник оббегает стойку №1 с правой стороны, стойку №2 с левой стороны, стойку №3 с правой стороны, стойку №4 с левой стороны и перемещается к барьерам.

Подбежав к барьерам, участник прыгает через 5 барьеров на двух (первый прыжок выполняется с двух ног, после последнего барьера приземляется на две ноги одновременно).

Далее участник выполняет ведение футбольного мяча обыгрывая стойку №5 с левой стороны, стойку №6 с правой стороны, стойку №7 с левой стороны. Приводит мяч в зону для удара, из которой выполняет удар по воротам (2 конуса и гимнастическая палка).

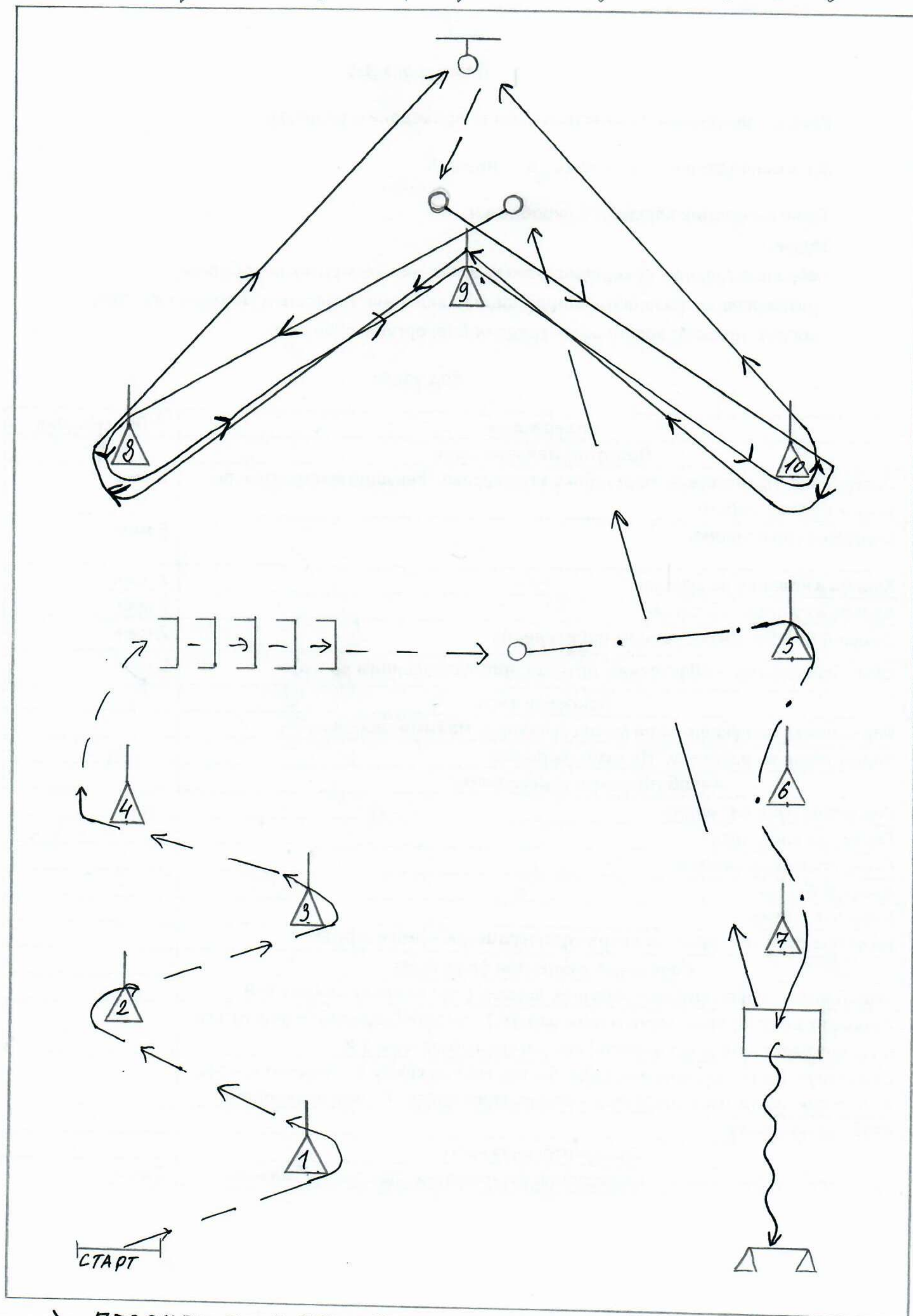
Далее перемещается к баскетбольному мячу №1 стойку №8 обыгрывает с правой стороны, стойку №9 обыгрывает с левой стороны, стойку №10 обыгрывает с правой стороны и выполняет ведение правой рукой к кольцу и бросок мяча правой рукой, используя двушажную технику.

Далее перемещается к баскетбольному мячу №2 стойку №10 обыгрывает с левой стороны, стойку №9 обыгрывает с правой стороны, стойку №8 обыгрывает с левой стороны и выполняет ведение левой рукой к кольцу и бросок мяча левой рукой, используя двушажную технику.

Время останавливается когда мяч коснулся площадки после броска баскетбольным мячом №2.

схема

Дидактика 9-11 класс
спортивный / прикладная физкультура



— → — ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

— • → — ВЕДЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА

— → — ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА