

«Баскетбол»

Обучающийся находится за лицевой линией слева от щита лицом к средней линии, мяч в руках.

По команде, с ведением мяча правой рукой (в среднем темпе) «пересекает» среднюю линию и в передовой зоне выполняет передачу двумя от груди игроку, стоящему на линии штрафного броска. С ускорением справа, в направлении к щиту, получает обратную передачу (находясь в ограниченной зоне) с остановкой прыжком и выполняет бросок одной рукой от головы.

После броска испытуемый осуществляет подбор мяча, ведет мяч правой рукой, в направлении к стойкам. Осуществляет обводку 5 стоек (в направлении к противоположному щиту). Затем производит бросок в движении с двух шагов из-под кольца одной рукой от головы. Упражнение считается законченным при касании мячом земли.

Передача двумя от груди:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения передачи (допускается небольшая неточность исполнения).

«Хорошо» - отсутствует конечное положение рук после выполнения передачи (руки выпрямлены в локтевом суставе, направлены вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе тыльной стороной ладони вовнутрь).

«Удовлетворительно» - локти разведены в стороны, мяч после выполнения замаха прижат к груди, отсутствует конечное положение рук после выполнения передачи, руки опущены вниз.

Остановка прыжком:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения остановки.

«Хорошо» - одновременное приземление на обе ноги в момент выполнения остановки.

«Удовлетворительно» - отрыв или сдвиг одной ноги от опоры после остановки (движение вперед по инерции).

«Неудовлетворительно» - прыжок выполнен после ловли мяча (прыжок с мячом), одновременное приземление на обе ноги в момент выполнения остановки, отрыв или сдвиг одной ноги от опоры после выполнения остановки (движение вперед по инерции).

Ведение мяча:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения (допускается небольшая неуверенность в момент выполнения техники ведения).

«Хорошо» - рука, осуществляющая ведение, согнута (отсутствует сопровождение мяча вверх-вниз).

«Удовлетворительно» - во время выполнения движения игроком мяч «отстает» от него (удар мяча в пол осуществляется сбоку от игрока), хлопки по мячу кистью.

«Неудовлетворительно» - во время выполнения движения игрока мяч «отстает» от него, хлопки по мячу кистью, рука, осуществляющая ведение мяча, находится в согнутом положении (не сопровождает мяч вниз), движение игрока осуществляется на выпрямленных в коленях ногах.

Бросок одной рукой от головы с места:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения броска (допускается небольшая неточность выполнения).

«Хорошо» - локоть бросковой руки отведен в сторону, мяч в момент прицеливания закрывает обзор.

«Удовлетворительно» - отсутствует конечное положение руки после выполнения броска (рука выпрямлена в локте, направлена вверх-вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе вниз), рука опущена вниз.

«Неудовлетворительно» - локоть бросковой руки отведен в сторону, мяч в момент прицеливания закрывает обзор, отсутствует конечное положение руки после выполнения броска (рука выпрямлена в локтевом суставе, направлена вверх-вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе вниз), рука опущена вниз, бросок выполняется на выпрямленных ногах.

Бросок в движении с двух шагов:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения.

«Хорошо» - бросок выполняется после одного шага.

«Удовлетворительно» - последовательность выполнения шагов не соответствует технике (если бросковая правая рука, то выполняем шаг правой, затем шаг левой, если выполнено наоборот – ошибка).

«Неудовлетворительно» - перед выполнением броска игрок выполняет пробежку или остановку.