Уважаемый обучающийся 9 класса! Выполни следующие задания по предмету «Физическая культура» (ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ В ДАННОМ ФАЙЛЕ):

**1. Сделай запись упражнений по предложенным рисункам:**

А) комплекс упражнений для мышц спины

*Пример записи:*

1. Вис на перекладине, широкий хват. Подтягивание.

2……….

3…………

4 …………

5 …………

Б) комплекс упражнений для мышц груди и брюшного пресса

*Пример записи:*

1. Лежа на горизонтальной скамейке, разведение рук с гантелями.

2……….

3…………

4 …………

5 …………

6 …………

7 …………

**Выполнить и отправить на проверку до 12 апреля.**

**2. Реши кроссворд по баскетболу. Выполнить и отправить на проверку до 18 апреля.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 6 |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  | 14 |  |  |
|  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |
|  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Вопросы*

**По горизонтали:**

2. Амплуа самого высокого игрока в баскетбольной команде.

5. Организованное противодействия атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо.

6. Ложные и отвлекающие действия, движения с целью ввести соперника в заблуждение.

8. Олимпийский вид спорта.

9. Продвижение нападающих к кольцу соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо.

12. Один из важнейших критериев отбора для занятий баскетболом.

15. Российский баскетболист, играющий в НБА.

19. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд.

**По вертикали:**

1. Продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол.

3. К чему крепится баскетбольное кольцо.

4. Баскетбольное кольцо.  Корзина.

7. Система атаки.

10. Родина баскетбола.

11.Три шага с мячом.

13. Передача мяча в баскетболе.

14. Один из лучших атакующих защитников в истории НБА.

16. Плотная, активная защита, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам.

17. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

18.«Ловушка» для мяча в баскетболе.

**3. Приготовить доклад на тему «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»** (рассмотреть: понятие «самоконтроль»; методы самоконтроля; дневник самоконтроля и его содержание; показатели, характеризующие состояние здоровья; показатели ЧСС; описать тесты физической подготовленности и пробы для самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы).

**Выполнить и отправить на проверку до 30 апреля.**