

# СПЕЦИФИКАЦИЯ ВХОДНОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ 10 класс

## 1. Назначение диагностической работы

определить уровень физического развития учащихся в процессе обучения. Для дальнейшего определения у обучающегося положительной или отрицательной динамики результатов при выполнении контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».

## 2. Документы, определяющие содержание диагностической работы

Содержание контрольной работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»).

**3. Характеристика диагностической работы.** Работа состоит из 5 заданий на определение уровня достижения двигательных умений и навыков в технике игры баскетбол:

Задание № 1 Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Задание № 2. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Задание № 3 Бросок мяча в кольцо одной рукой с места

Задание № 4 Передача мяча в стену

Задание № 5 Бросок мяча в кольцо в движении после ведения на два шага

## 4. Распределение заданий диагностической работы по уровням сложности

В диагностической работе представлены задания для учащихся, отнесенных к I и II группы здоровья

## 5. Продолжительность диагностической работы

Примерное время на выполнение заданий составляет:

- задание № 1 – 30 сек;
- задание № 2 – 30 сек;
- задание № 3 – 1 мин;
- задание № 4 – 30 сек;
- задание № 5 – 1 мин.

## 6. Требования к проведению диагностической работы

Входная диагностическая работа проводится в начале (сентябрь) учебного года, для отслеживания динамики результативности обучающихся предполагается обязательное проведение итоговой диагностической работы (апрель), для возможности сравнить результаты диагностических работ и определить улучшение, величину сдвига физической подготовленности каждого ученика.

При проведении входной диагностической работы по проверке уровня физического развития учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности. Перед проведением диагностической работы учителю необходимо провести разминку.

## 7. Описание и ход проведения работы:

– описание заданий и возможные затруднения у обучающихся при их выполнении представлены в таблице №1.

– Таблица №1

Проверяемые способности	Описание теста и возможные нарушения ошибки.
1. Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста	Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (рекомендуется использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе

	<p>ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад спиной вперёд, испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 1 секунду. После остановки правая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в низкой защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога пересекли стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 1 секунду. После остановки левая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается <i>Бег</i>.</p> <p>Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.</p> <p><i>Бег спиной вперёд.</i></p> <p>Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх - вперёд, это даёт возможность не упасть вперёд.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.</p> <p><i>Стойка баскетболиста.</i></p> <p>Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется <i>стойкой баскетболиста</i>. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия.</p> <p>в низкой защитной стойке правым боком, пересекая стартовую линию заканчивает выполнение задания.</p> <p>Время на фиксацию сбалансированного положения тела и паузу учитывалось при разработке критериев оценивания.</p> <p><i>Остановка двумя шагами.</i></p> <p>Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки</p>
--	--

	<p>на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.</p> <p><i>Остановка прыжком.</i></p> <p>В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.</p> <p><i>Перемещения приставными шагами в низкой защитной стойке.</i></p> <p>Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользя по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.</p>
2. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров	<p>При проведении испытания рекомендуется использовать волейбольную разметку, от лицевой линии до линии нападения (6м).</p> <p>Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров (начало движения должно осуществляться без пробежки, удар мячом под первый шаг). Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии, следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.</p> <p><i>Скоростное ведение мяча</i></p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей</p>

	<p>рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в и.п. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки, туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.</p>
3. Бросок мяча в кольцо одной рукой с места	<p>Испытуемый стоит на линии штрафного броска. Выполняет 6 бросков с места одной рукой от плеча. Броски выполняются произвольно, как с отскоком, так и без отскока мяча от щита.</p> <p>Бросок выполняется из исходного положения – ступня «бросковой» ноги (при броске правой рукой) находится на половину стопы дальше другой стопы. Вес тела преимущественно равномерно распределяется на передней части стопы. Ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносится вверх-вперёд и мягким движением кисти направляется по высокой траектории в кольцо.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.</p>
4. Передача мяча в стену	<p>Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2,5 м. По сигналу учителя выполняет последовательно передачи мяча от груди двумя руками, левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола. Следует сделать три круга по четыре передачи. Если во время выполнения задания испытуемый теряет мяч из рук, то оценка снижается на один балл.</p> <p><u>Передача мяча двумя руками от груди:</u></p> <p>Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлёстывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка</p>

	<p>сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.</p> <p><i>Передача мяча одной рукой от плеча:</i></p> <p>Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> неправильное исходное положение и хват мяча; змах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.</p>
<p>5.Бросок мяча в движении после ведения на два шага</p>	<p>Испытуемый стоит на пересечении центральной линии и боковой линии волейбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45° по отношению к щиту, примерно за 2,5 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок в движении. Выполняется 5 попыток.</p> <p>Бросок в движении после ведения начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот-вот должно опускаться. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трёхсекундной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок.</p> <p><u>Существенные ошибки:</u> мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.</p> <p><u>Незначительные ошибки:</u> неполное выпрямление руки в локтевом</p>

	суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
--	---

### 8. Критерии определения уровня физической подготовленности

Оценивается каждый показатель физической подготовленности по отдельности

По результатам работы учитель заполняет в таблице столбцы с указанием «Входная диагностика». Пример представлен в таблице №2.

Таблица №2

Ф.И.	Техника передвижений		Ведение мяча		Бросок мяча		Передача мяча в стену		Бросок мяча в движении		результат	Уровень
	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Входная диагностика	Итоговая диагностика	Входная диагностика	Итоговая диагностика		

Характеристика уровней физической подготовленности отражена в таблице №3.

Таблица №3.

Уровень	Характеристика	
Высокий	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре	
Выше среднего	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности	
Средний	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности	
Ниже среднего/низкий	Учащийся не выполняет государственный стандарт	

Примерные нормативы и уровни физической подготовленности представлены в таблице №4

Таблица №4

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

#### 1. Таблица уровней и оценки результатов техники передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Оценка	Мальчики (сек.)	Девочки (сек.)
--------	-----------------	----------------

Высокий (5баллов)	22 и быстрее	26 и быстрее
Выше среднего (4 балла)	22 - 25	26 - 28
Средний (3 балла)	26- 29	28 - 32
Ниже среднего (2 балла)	29-32	33-36
Низкий (1 балл)	33-36	37-40

**2. Таблица уровней и оценки результатов челночного бега  
с ведением мяча 6х6 метров**

Оценка	Мальчики (сек.)	Девочки (сек.)
Высокий (5баллов)	14 и быстрее	17 и быстрее
Выше среднего (4 балла)	14 - 16	17 - 19
Средний (3 балла)	17- 19	20 - 22
Ниже среднего (2 балла)	20-22	23-25
Низкий (1 балл)	23-25	26-28

**3. Таблица уровней и оценки результатов броска мяча в кольцо  
одной рукой с места**

Оценка	Мальчики (количество попаданий)	Девочки (количество попаданий)
Высокий (5баллов)	5	4
Выше среднего (4 балла)	4	3
Средний (3 балла)	3	2
Ниже среднего (2 балла)	2	1
Низкий (1 балл)	1	0

**4. Таблица уровней и оценки результатов передачи мяча в стену**

Оценка	Мальчики (сек.)	Девочки (сек.)
Высокий (5баллов)	18 и быстрее	21 и быстрее
Выше среднего (4 балла)	18 - 20	22 - 24

Средний (3 балла)	21 - 24	25 - 27
Ниже среднего (2 балла)	25-28	28-30
Низкий (1 балл)	28-31	31-33

**4. Таблица уровней и оценки результатов броска мяча в движении  
после ведения на два шага**

Оценка	Мальчики	Девочки
Высокий (5баллов)	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 4 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо
Выше среднего (4 балла)	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
Средний (3 балла)	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
Ниже среднего (2 балла)	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 0 попаданий в кольцо
Низкий (1 балл)	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 0 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 0 попаданий в кольцо

Для оценки уровня достижения двигательных умений и навыков в технике игры баскетбол каждого испытуемого отдельно (также можно оценивать и класс в целом или по группам (юноши и девушки) показатели уровней обозначены баллами:

Сопоставив результат, показанный испытуемым и внесенный в Таблицу 2, в графу «результат» с таблицей уровней и оценки результатов, выставляем в следующую графу «уровень», соответствующий данному уровню балл. Разделив сумму баллов, полученных испытуемым, на количество выполненных им тестов получим средний балл, который так же выставляется в одноименную графу протокола.

В таблице №5 указано соответствие суммы набранных баллов с оценкой по 5-балльной шкале

Таблица №5

Сумма баллов	Средний балл
5	1
6	1,2
7	1,4
8	1,6
9	1,8

Сумма баллов	Средний балл
12	2,4
13	2,6
14	2,8
15	3
16	3,2

Сумма баллов	Средний балл
19	3,8
20	4
21	4,2
22	4,4
23	4,6



10	2
11	2,2

17	3,4
18	3,6

24	4,8
25	5