

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА 10 класс

Инструкция по выполнению:

Работа включает 5 заданий.

Приступать к выполнению заданий Вы можете только после того, как - ознакомитесь с каждым заданием, внимательно выслушаете объяснения учителя.

Во время упражнений необходимо выполнять соответствующие правила техники безопасности:

Избегать столкновений с другими учениками. Сохранять определённую дистанцию. Отслеживать ситуацию в зале во время выполнения упражнений другими учащимися. Постараться исключить резкую смену траектории движения. Смотреть назад через плечо при движении спиной вперёд. Прекратить игру после свистка тренера.

Соблюдать рекомендации, данные учителем, приступать к выполнению упражнений только с разрешения и по его команде.

Во время выполнения заданий обратите внимание на возможные ошибки и постарайтесь их избежать: в 1 задании

- во время бега корпус не должен наклоняться в сторону движения, а руки опущены вдоль тела;

- во время выполнения стойки баскетболиста ошибкой считается, если 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.

- во время остановки двумя шагами ошибкой считается - 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.

- при остановке прыжком – остановкой считается несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

При выполнении 2 задания ошибкой считается, если 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.

При выполнении 3 задания ошибкой считается, если принято 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.

При выполнении 4 задания ошибкой считается, если принято неправильное исходное положение и хват мяча; замах 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.

При выполнении 5 задания ошибкой считается, если 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.

За выполнение заданий начисляется определенное количество баллов, чем лучше результат, тем выше балл. Баллы суммируются. Постарайтесь выполнять задания технично и результативно, чтобы набрать наибольшее количество баллов.

Удачных стартов!

Задание 1. Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Встать в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполнить рывок вперед на расстояние 9 метров (рекомендуется использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполнить остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад спиной вперед, надо двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее бежать с ускорением лицом вперед и на центральной линии выполнить остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 1 секунду. После остановки правая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращаться в низкой защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога пересекли стартовую линию, опять выполнить ускорение лицом вперед, выполнить остановку двумя шагами (правой, левой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 1 секунду. После остановки левая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращаться в низкой защитной стойке правым боком, пересекая стартовую линию закончить выполнение задания.

Фактический результат

Соответствующий балл

Задание 2. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

При проведении испытания рекомендуется использовать волейбольную разметку, от лицевой линии до линии нападения (6м).

Встать в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполнить рывок вперед 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.

Фактический результат

Соответствующий балл

Задание 3. Бросок мяча в кольцо одной рукой с места

Встать на линию штрафного броска. Выполнить 6 бросков с места одной рукой от плеча. Броски выполняются произвольно, как с отскоком, так и без отскока мяча от щита.

Фактический результат

Соответствующий балл

Задание 4. Передачи мяча в стену

Встать перед стеной на расстоянии 2,5 м. По сигналу учителя выполнить 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.

Фактический результат

Соответствующий балл

Задание 5. Бросок мяча в движении после ведения на два шага

Встать 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 взять мяч в руки, выполнить два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполнить бросок в движении. Выполняется 5 попыток.

Фактический результат

Соответствующий балл

Общий фактический
результат

Общий
соответствующий балл