

**Управление образования АМР «Усть-Куломский»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Зимстанская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 9 от 26 мая 2023г.

Утверждено приказом  
№ 61 от 26 сентября 2023г.  
и.о. директора  Алексина Л.Н.



**Дополнительная общеобразовательная –  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**Возраст участников: 8 – 10 лет**

**Вид программы по уровню освоения: базовый**

**Срок освоения программы: 1 год**

**Составитель: Полицарпова Ольга Сергеевна,  
педагог дополнительного образования.**

п. Зимстан  
2023

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативно-правовыми требованиями** законодательства в сфере образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).
- Приказ Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631);
- Устав и другие нормативные документы, регламентирующие деятельность организации дополнительного образования.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Педагогическая целесообразность:** Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Программа оказывает содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Отличительной особенностью программы** является более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов баскетбола.

**Адресат программы:** учащиеся 8-10 лет. Наполняемость групп от 12 до 20 человек. Условия приема детей - согласно заявлению родителей (законных представителей) и согласия на обработку данных.

**Вид программы по уровню освоения:** базовый уровень.

**Объем программы:** 34 часа

Год	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов в год
1 год обучения	1	34	34

**Сроки реализации программы-** 1 год.

**Формы обучения** – очная.

**Режим занятий** – Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность 1 академического часа – 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса:** состав группы – постоянный, форма проведения – групповая, работа в парах и индивидуально.

## 1.2. Цель и задачи реализации программы

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья младших школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать представление о правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- обучить способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- научить правильно использовать спортивный инвентарь, оборудование;
- дать исторический материал о развитии баскетбола в России;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола.

**Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Развивающие:**

- развить умение ставить цель;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте (4ч.)</b>				Фронтальный и индивидуальный опрос.
1.1.	<i>Вводное занятие. ТБ</i>	1	1		
1.2.	<i>Беседа о здоровом образе жизни</i>	1	1		
1.3.	<i>История и развитие мирового и отечественного баскетбола.</i>	1	1		
1.4.	<i>Правила игры в баскетбол.</i>	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка (5ч.)</b>				Тесты для определения физических качеств
2.1	<i>Бег, перемещения.</i>	1		1	
2.2.	<i>Элементы ходьбы и бега</i>	1		1	
2.3.	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	1		1	
2.4.	<i>Подвижные игры</i>	2		2	
3.	<b>Специальная физическая подготовка (14ч.)</b>				Тесты для определения физических качеств.
3.1	<i>Развитие физических качеств</i>	2	2		
3.2	<i>Упражнения на развития быстроты</i>	2		2	
3.3	<i>Упражнения на развития прыгучести</i>	2		2	
3.4.	<i>Упражнения для развития ловкости и ориентировки</i>	2		2	

3.5.	<i>Упражнения на развитие силовых качеств</i>	2		2	
3.6.	<i>Упражнения на выносливость</i>	2		2	
3.7.	<i>ОРУ на развитие гибкости</i>	2		2	
4.	<b>Техническая подготовка (8ч.)</b>				
4.1	<i>Перемещения баскетболиста</i>	3	1	2	Анкетирование
4.2	<i>Техника владения мячом</i>	5		5	
5.	<b>Тактическая подготовка (2ч.)</b>				
5.1	<i>Индивидуальные действия</i>	1		1	Практическая работа
5.2	<i>Групповые и командные действия</i>	1		1	
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие (1 ч)</b>				
6.1.		1		1	Практическая работа
	<b>Всего</b>	34	7	27	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте

##### 1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

##### 1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

##### 1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

##### 1.4 Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

##### 2.1 Бег, перемещения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в

строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг.

## *2.2 Элементы ходьбы и бега*

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

## *2.3 Легкоатлетические упражнения*

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

## *2.4 Подвижные игры*

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### *3.1 Развитие физических качеств*

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

### *3.2. Упражнения на развития быстроты*

Практика: (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера.

### *3.3. Упражнения на развития прыгучести*

Практика: (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места.

Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

### *3.4. Упражнения для развития ловкости и ориентировки*

Практика: (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену.

### *3.5. Упражнения на развитие силовых качеств*

Практика: (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

### *3.6. Упражнения на выносливость*

Практика: (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание напредметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

### *3.7. ОРУ на развитие гибкости*

Практика: (махи, статические упражнения, шпагат).

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### *4.1 Перемещения баскетболиста.*

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

### *4.2 Техника владения мячом*

#### *4.2.1 Ловля мяча*

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

#### *4.2.2 Передача мяча*

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

#### *4.2.3 Броски в корзину*

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.



#### 4.2.4 Ведение мяча

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### 5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч.

#### 5.2 Групповые и командные действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций.

### **Раздел 6. Итоговое занятие**

Практика: Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- получены знания о правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- обучены способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- обучены правилам использования спортивного инвентаря оборудования;
- обучены выполнять технические и тактические приёмы баскетбола;
- получены знания развития баскетбола в России.

### **Личностные результаты:**

- сформирована дисциплинированность;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

### **Метапредметные результаты:**

- развиты умения ставить цели;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**2.1. Календарный учебный график** представлен в приложении 1.

**2.2. Календарный план воспитательной работы** представлен в приложении 2.

**Рабочая программа воспитания** пройти по ссылке



### 2.3. Условия реализации программы

Программа «Баскетбол» реализуется на базе МОУ «Зимстанская СОШ». Согласно санитарным нормам во время занятий спортивный зал имеет естественное освещение, условия воздушной среды соответствуют нормам.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал с баскетбольными кольцами;
- баскетбольные мячи;
- теннисные мячи;

#### **Методические материалы**

##### **Информационно-методическое обеспечение программы**

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- доступность в освоении правил игры в баскетбол;
- последовательность обучения игры в баскетбол;
- систематичность тренировок;
- индивидуальность, дифференцированность, коллективность;
- наглядность обучения (рассказ, показ, демонстрация).

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, беседа, диалог, распоряжение, команда;
- показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- коллективное обучение;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации;
- инструкторская и судейская деятельность.

Программа предусматривает организационные моменты:

- тренировки;
- игры;
- просмотр игры в баскетбол профессиональных коллективов;
- участие в обсуждениях;
- товарищеские встречи;
- школьные спартакиады;

#### **Методы и технологии обучения и воспитания**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).
- Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений,

который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

-соревнования;

-дружеские встречи;

-участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

**Технологии:**

Игровая – ведущая

Коммуникативная

Личностно – ориентированная

#### **2.4. Формы контроля**

Для проверки теоретических знаний учащихся используются устные опросы и тестовые задания. Оценка уровня физической подготовленности заключается в выполнении учащимися специальных тестовых заданий.

Оценка выполнения технических приемов осуществляется совместно с детьми в виде совместного анализа и устного обсуждения.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время занятий при помощи наблюдений во время учебно-тренировочного процесса.

**Оценочные материалы** представлены в приложении 3.

**2.5. Характеристика оценочных материалов программы** представлена в приложении 4, приложение 5.

#### **2.6. Список литературы для педагогов**

1. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.

3. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа, инструктаж	1	Вводное занятие. ТБ	Спортзал	Вводный
2			1	Беседа о здоровом образе жизни	Спортзал	Вводный
3			1	История и развитие мирового и отечественного баскетбола.	Спортзал	Вводный
4			1	Правила игры в баскетбол.	Спортзал	Вводный
5			1	Бег, перемещения.	Спортзал	Вводный
6	октябрь	Техническая подготовка (упражнения)	1	Элементы ходьбы и бега	Спортзал	Текущий
7			1	Л/а упражнения	Спортзал	Текущий
8			1	Подвижные игры	Спортзал	Текущий
9			1	Подвижные игры	Спортзал	Текущий
10	ноябрь	Техническая подготовка (упражнения)	1	Развитие физических качеств	Спортзал	Текущий
11			1	Развитие физических качеств	Спортзал	Текущий
12			1	Упражнения на развития быстроты	Спортзал	Текущий
13			1	Упражнения на развития быстроты	Спортзал	Текущий
14	декабрь	Техническая	1	Упражнения на развития	Спортзал	Текущий

		подготовка (упражнения)		прыгучести		
15			1	Упражнения на развития прыгучести	Спортзал	Текущий
16			1	Упражнения для развития ловкости и ориентировки	Спортзал	Текущий
17			1	Упражнения для развития ловкости и ориентировки	Спортзал	Текущий
18	Январь	Техническая подготовка (упражнения)	1	Упражнения на развитие силовых качеств	Спортзал	Текущий
19			1	Упражнения на развитие силовых качеств	Спортзал	Текущий
20			1	Упражнения на выносливость	Спортзал	Текущий
21	февраль	Техническая подготовка (упражнения)	1	Упражнения на выносливость	Спортзал	Текущий
22			1	ОРУ на развитие гибкости	Спортзал	Текущий
23			1	ОРУ на развитие гибкости	Спортзал	Текущий
24	март	Техническая подготовка (упражнения)	1	Перемещения баскетболиста	Спортзал	Текущий
25			1	Перемещения баскетболиста	Спорт зал	Текущий
26			1	Перемещения баскетболиста	Спорт зал	Тематический
27			1	Техника владения мячом		Текущий
28	апрель	Техническая подготовка (упражнения)	1	Техника владения мячом (ловля мяча)	Спортзал	Текущий
29			1	Техника	Спортзал	Текущий

				владения мячом (передача мяча)		
30			1	Техника владения мячом (броски в корзину)	Спортзал	Текущий
31		Тактическая подготовка	1	Техника владения мячом (ведение мяча)	Спортзал	Текущий
32	май	Тактическая подготовка	1	Индивидуальные действия	Спортзал	Итоговый
33			1	Групповые и командные действия	Спортзал	Итоговый
34		Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	Спортзал	Итоговый

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятий	Дата выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Физическое развитие и культура здоровья	Осенний кросс	октябрь	Пропаганда здорового образа жизни	Модуль «Ключевые общешкольные дела»
2	Физическое развитие и культура здоровья	«Даёшь лыжню»	декабрь	Пропаганда здорового образа жизни	Модуль «Ключевые общешкольные дела»
3	Физическое развитие и культура здоровья	Мероприятия декады эстетического цикла (спортивные соревнования, игры, турниры): Открытие 10-х Малых олимпийских игр.	февраль	Популяризация знаний физической культурой и спортом	Модуль «Ключевые общешкольные дела»
4	Физическое развитие и культура здоровья	Мини-зарница	май	Формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья	Модуль «Детские общественные объединения»

## Оценочные материалы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550



## Характеристика оценочных материалов программы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Виды контроля/ аттестации
1	Теоретические знания по разделам: «Основы знаний о физической культуре и спорте», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»	Анкетирование, тестирование, письменная работа (по выбору)	Полнота, системность, прочность знаний программным требованиям	Изложение полученных знаний в письменной форме: <b>3 балла</b> – полное, в системе, допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися, <b>2 балла</b> – полное, в системе, допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые после указания педагога <b>1 балл</b> – неполное, допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью педагога	Промежуточный
2	Практические знания по разделу «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»	Практическая деятельность (контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях)	Степень самостоятельности выполнения действия (умения)	<b>3 балла</b> – свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях <b>2 балла</b> – применяет умение (выполняет действие) на практике, возможны незначительные ошибки, которые учащийся сам исправляет <b>1 балл</b> – применяет умение (выполняет действие) в знакомой ситуации (по алгоритму, с опорой на подсказки педагога)	Промежуточный

### Анкетирование на тему «Баскетбол»

1. В каком году был придуман баскетбол?
  - а) в 1700 году    б) в 1891 году    в) в 1903 году    г) в 1999 году
2. Как зовут человека, который придумал баскетбол?
  - а) Джон Леннон    б) Джеймс Бонд    в) Джордж Майкл    г) Джеймс Нейсмит
3. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?
  - а) по 5    б) по 7    в) по 9    г) по 11
4. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?
  - а) из двух    б) из трех    в) из четырех    г) из пяти
5. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?
  - а) 2 очка    б) 3 очка    в) 4 очка    г) 5 очков
6. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?
  - а) в Японии    б) в России    в) в Бельгии    г) в США
7. Сколько весит баскетбольный мяч?
  - а) 200-250 г    б) 400-450 г    в) 600-650 г    г) 800-850 г
8. Кто считается самым известным баскетболистом в мире?
  - а) Марат Сафин    б) Зинедин Зидан    в) Павел Буре    г) Майкл Джордан
9. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?
  - а) 3,05 м    б) 3,55 м    в) 4,00 м    г) 4,05 м
10. Как начинается игра в баскетболе?
  - а) со жребия игроков соперничающих команд
  - б) с подбрасывания мяча судьей
  - в) с эстафеты соперничающих команд
  - г) с выбрасывания мяча с трибун
11. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?
  - а) 3 секунды    б) 4 секунды    в) 5 секунд    г) 6 секунд
12. Какое из данных утверждений верно?
  - а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно +
  - б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой
  - в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага
  - г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой
13. Как называется игра в уличный баскетбол?
  - а) пейнтбол    б) стритбол    в) гандбол    г) фитбол

### Тестирование на тему «Баскетбол»

1. В каком году был придуман баскетбол?  
а) в 1700 году                      б) в 1891 году +  
в) в 1903 году                      г) в 1999 году
2. Как зовут человека, который придумал баскетбол?  
а) Джон Леннон                      б) Джеймс Бонд  
в) Джордж Майкл                      г) Джеймс Нейсмит +
3. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?  
а) по 5 +                              б) по 7  
в) по 9                                  г) по 11
4. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?  
а) из двух                              б) из трех  
в) из четырех +                      г) из пяти
5. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?  
а) 2 очка +                              б) 3 очка  
в) 4 очка                                  г) 5 очков
6. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?  
а) в Японии                              б) в России  
в) в Бельгии                              г) в США +
7. Сколько весит баскетбольный мяч?  
а) 200-250 г                              б) 400-450 г  
в) 600-650 г +                              г) 800-850 г
8. Кто считается самым известным баскетболистом в мире?  
а) Марат Сафин                              б) Зинедин Зидан  
в) Павел Буре                              г) Майкл Джордан +
9. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?  
а) 3,05 м +                              б) 3,55 м  
в) 4,00 м                                  г) 4,05 м
10. Как начинается игра в баскетболе?  
а) со жребия игроков соперничающих команд  
б) с подбрасывания мяча судьей +  
в) с эстафеты соперничающих команд  
г) с выбрасывания мяча с трибун
11. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?  
а) 3 секунды                              б) 4 секунды  
в) 5 секунд +                              г) 6 секунд
12. Какое из данных утверждений верно?  
а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно +  
б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой  
в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага  
г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой
13. Как называется игра в уличный баскетбол?

- а) пейнтбол
- в) гандбол

- б) стритбол +
- г) футбол