

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

**Рассмотрена:**  
На педагогическом совете  
Протокол № 7 от 26.05.2024 г.

**Утверждена:**  
приказом МОУ «Зимстанская СОШ»  
от 23.03.2024 г. № 114/а  
Директор школы  
Л.В. Алексина  ( )  
МП



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:** Поликарпова Ольга Сергеевна,  
педагог дополнительного образования.

п. Зимстан  
2024

## 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 полуобороты, 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 отдельного 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 полуютскока), 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](#)

[Рабочая программа воспитания](#)



### 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, 4.

**2.5. Характеристика оценочных материалов программы** представлена в приложении 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



### 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

## 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