

**Оценочные материалы программы курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

№ п/п	Наименование раздела программы	Результаты освоения раздела программы	Формы и методы организации текущего контроля по разделу программы
1.	Общая физическая подготовка	Выполнение нормативов для оценки общей физической подготовленности. (Приложение 1. Нормативные требования к оценке общей физической подготовки.)	1.Бег на 20 м. 2.Прыжок в длину с места. 3.Прыжок вверх с места со взмахом руками. 4.Бег 40 сек. 5.Бег 300 м.
2.	Техническая подготовка	Учащиеся демонстрируют определённый уровень овладения умениями и навыками, необходимыми при игре в баскетбол: стойки, перемещения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча. (Приложение 2. Нормативные требования к оценке технической подготовки.)	1.Передвижение. 2.Скоростное ведение мяча. 3.Передачи мяча. 4.Броски мяча с дистанции.

Приложение 1.

Нормативные требования к оценке общей физической подготовки (девушки).

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжок с доставанием.
4. Бег 40 сек. (от лицевой до лицевой линии баскетбольной площадки.)
5. Бег 300 м.

Возраст	Бег 20м (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Высота подскока (см.) (по Абалакову)	Бег 40 секунд (по баскетбольн ой площадке)	Бег 300м (мин.)
11-12 лет	4.3 – 4.5	155 – 160	28 - 32	4п – 5п	1.2 – 1.15
13-14 лет	3.8 - 4	160 - 170	33 - 35	5п – 6п	1.15 – 1.05
15-17 лет	3.7	170 - 120	36 - 40	6п – 7п	1.05 – 0.55

Приложение 2.

Нормативные требования к оценке технической подготовки (девушки).

1. **Передвижение.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке три зигзага до центральной линии. Далее выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии.

Инвентарь: три стойки.

2. **Скоростное ведение.** Игрок находится в углу площадки. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение мяча левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Преодолев пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении 2-х шагах правой рукой. После начинает движения в обратном направлении. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

3. **Передачи мяча.** Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его помощнику №2 и т.д. После передачи от помощника №3 игрок атакует кольцо. Снимает свой мяч и повторяет то же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

4. **Броски с дистанции.** Игрок выполняет 10 бросков с 5 точек 2 раза – туда и обратно.

Возраст	Передвижение в защитной стойке (сек.) $\frac{1}{2}$ площадки	Скоростное ведение мяча (сек.) по всей площадке	Передача мяча (сек.)	Дистанционные броски (%) 6,4 м.	Штрафные броски (%)
11-12 лет	10.2 – 10.3	15.1 – 15.3	14.4 – 14.5	28 - 30	-
13-14 лет	9.5 - 10	14.8 – 15.0	14.2 – 14.3	33 - 38	30 - 40
15-17 лет	8.8 – 9.2	14.5 – 14.7	13.9 – 14.1	40 - 45	40 - 50