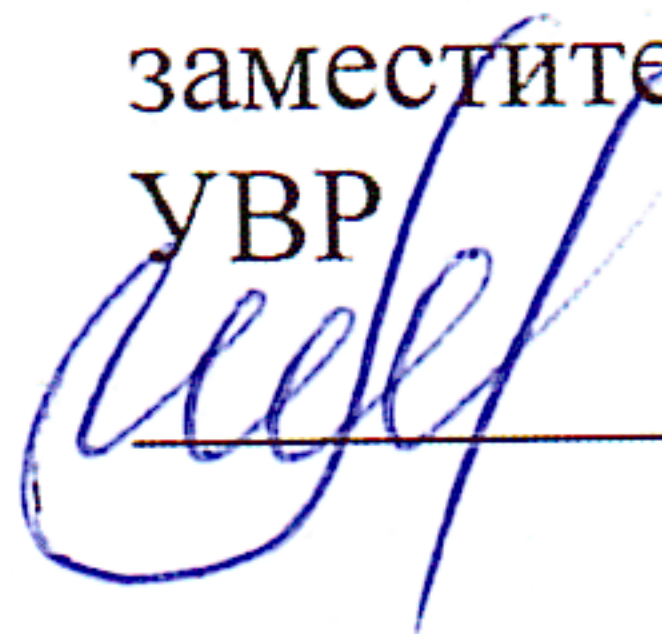


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бачи-Юртовская СШ №2»

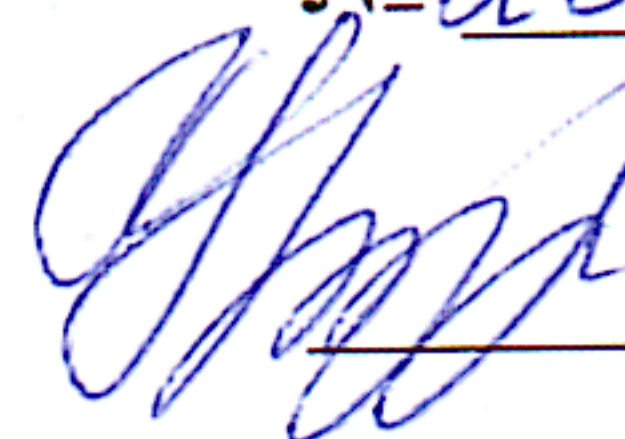
РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете.
Протокол №1 от
23.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР

 Далхаева Ф.М.

УТВЕРЖДЕНО

приказом
№ 23 от 08 2023г

 Ибрагимова С.У.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы спортивно-оздоровительной направленности
секция «Баскетбол»

**ПАСПОРТ
фонда оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Наименование оценочного средства
1	Техническая подготовка	Контрольно-учебные нормативы, тест
2	Физическая подготовка	Контрольно-учебные нормативы, тест
3	Тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования

Общие положения

Данный ФОС разработан для участников школьного спортивного клуба «Лидер» 5-11 х классов МБОУ «Бачи-Юртовская СШ №2»

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Контрольно - учебные нормативы и испытания.

№ п/п	Нормативы; испытания.		5-6 – класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.0	5.6	6.4
		д	5.3	5.9	6.6
2	Бег 60 м (сек.)	м	10.1	10.6	11.2
		д	10.5	11.1	11.9
3	Бег 1000 м (мин.)	м	5.50	6.20	6.40
		д	6.00	6.30	6.50
4	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.5	9.3	10.0
		д	8.9	9.5	10.2

5	Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150
		д	160	150	140
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80

7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	25	20	15
		д	16	13	10
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	7	5	3

9	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	8	7	6
		д	7	6	5
10	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	8	7	6
		д	7	6	5
11	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 1,5 м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	3	2	1
		д	3	2	1
12	Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам	м	+	+	+
		д	+	+	+

№ п/п	Нормативы; испытания.		7-8 – класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.6	5.2	5.7
		д	5.0	5.4	6.0
2	Бег 60 м (сек.)	м	9.5	10.1	10.8
		д	10.0	10.7	11.3
3	Бег 1000 м (мин.)	м	5.30	6.00	6.10
		д	5.40	6.10	6.30
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.2	8.8	9.3
		д	8.7	9.3	10.0

5	Прыжок в длину с места (см)	м	200	185	170
		д	170	160	150
6	Многоскоки (см)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	105	90
		д	130	110	90

8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	30	25	20
		д	17	15	10
9	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	7	5

10	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	10	8	7
		д	8	7	6
11	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	12	10	8
		д	10	8	6
12	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 2м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	4	3	2
		д	3	2	1
13	Бросок мяча в кольцо после ведения и двойного шага (кол-во раз, 6 попыток)	м	3	2	1
		д	3	2	1
14	Двусторонняя игра в баскетбол	м	+	+	+
		д	+	+	+

№ п/п	Нормативы; испытания.		9-11 – класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.5	4.9	5.3
		д	4.9	5.2	5.7
2	Бег 60 м (сек.)	м	8.6	9.1	9.7
		д	9.6	10.2	10.8
3	Бег 100 м (сек.)	м	15.6	16.4	17.4
		д	16.5	17.3	18.1
4	Бег 1000 м (мин.)	м	4.50	5.30	5.50
		д	5.30	5.50	6.10
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7.8	8.3	8.7
		д	8.3	8.7	9.4

6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	215	200
		д	195	185	175

7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	150	140	130
		д	160	150	140
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	35	32	27
		д	19	17	15
9	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8

10	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	21	17	13
		д	17	13	9
11	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	20	16	12
		д	16	14	10
12	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 3м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	4	3	2
		д	3	2	1
13	Бросок мяча в кольцо после ведения и двойного шага (кол-во раз, 6 попыток)	м	5	4	3
		д	4	3	2
14	Штрафной бросок (кол-во раз, 10 попыток)	м	4	2	1
		д	3	2	1
15	Двусторонняя игра в баскетбол	м	+	+	+
		д	+	+	+