

Приложение
к основной образовательной программе

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Отдел образования администрации Малышевского городского округа
МАОУ СОШ № 19 МГО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

направленность – физкультурно - спортивная

5 – 9 классы

срок реализации рабочей
программы - 1 год

пгт. Малышева, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. **Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.** Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Цель: укрепление здоровья; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитание моральных и волевых качеств
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, а также выносливости, гибкости);
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5-7 классов, рассчитана на 68 часов за один год- 2 часа в неделю.

Планируемые результаты внеурочной деятельности.

В результате прохождения программы дети должны:

- достичь личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- знать: правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу; знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; о физических качествах и правилах их тестирования; упражнения на развитие физических способностей; основное содержание правил соревнований по баскетболу; жесты баскетбольного судьи;
- уметь: организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; проводить судейство по баскетболу; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

Методические рекомендации

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (**разминка**) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

1. обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
2. формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
3. развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что обучающиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет обучающихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов,

разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые обучающимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие.

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов		Причина внесенных изменений
		План	Факт	
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте. Стойка игрока (исходные положения)	1		
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
4	Передача от плеча. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1		
5	Передача от груди	1		
6	Передача из-за головы. Правила по баскетболу.	1		

7	Передача мяча с отскоком от пола. Профилактика травматизма в спорте.	1		
8	Передачи мяча на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	1		
9	Ловля мяча одной, двумя руками на месте.	1		
10	Ловля мяча с отскоком от пола на месте Правила по баскетболу.	1		
11	Передача в движении одной, двумя руками	1		
12	Передача с отскоком в движении одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1		
13	Ловля мяча в движении. Профилактика травматизма в спорте	1		
14	Ловля мяча с отскоком в движении. Учебная игра.	1		
15	Передача катящегося мяча одной, двумя руками	1		
16	Ловля катящегося мяча на месте. Правила по баскетболу.	1		
17	Ловля катящегося мяча в движении. Эстафеты с разными мячами.	1		
18	Ловля мяча на месте и в движении.	1		
19	Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком. Игра по упрощенным правилам.	1		
20	Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Судейская практика	1		
21	Ведение мяча в движении. Эстафеты с разными мячами.	1		
22	Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Профилактика травматизма в спорте	1		
23	Ведение мяча со сменой ритма движения. Учебная игра.	1		
24	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
25	Жонглирование одним-двумя мячами. Эстафеты с разными мячами.	1		
26	Перехват мяча при передаче.	1		
27	Перехват мяча при ведении. Судейская практика	1		
28	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		

29	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1		
30	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. Стритбол.	1		
31	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
32	Броски мяча в корзину после передач. Судейская практика.	1		
33	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. Профилактика травматизма в спорте.	1		
34	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. Судейская практика	1		
35	Ведение, два шага, бросок в кольцо. Правила по баскетболу.	1		
36	Броски в кольцо “из под кольца”. Учебная игра.	1		
37	Эстафеты с разными мячами. Стритбол	1		
38	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжкепри встречном и параллельном движении.	1		
39	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	1		
40	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	1		
41	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	1		
42	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	1		
43	Броски в кольцо.	1		
44	Выход для получения мяча на свободное место.	1		
45	Обманный выход для отвлечения защитника.	1		
46	Перехват мяча в нападении, на чужом щите(подбор).	1		
47	Перехват мяча в защите, на своём щите(подбор)	1		

48	Перехват мяча в защите, на своём щите(подбор)	1		
49	Перехват мяча при передаче.	1		
50	Перехват мяча при ведении.	1		
51	Действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
52	Действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
53	Действия в защите со сменой ритма движения.	1		
54	Действия в защите против бросков мяча в корзину	1		
55	Техника защиты.	1		
56	Техника атаки.	1		
57	Игра по упрощенным правилам.	1		
58	Стритбол.	1		
59	Учебная игра.	1		
60	Стритбол.	1		
61	Учебная игра.	1		
62	Действия в нападении в игре	1		
63	Действия в защите в игре	1		
64	Тестирования ГТО	1		
65	Эстафеты с разными мячами. Жонглирование одним-двумя мячами.	1		
66	Соревнования с турнирной таблицей.	1		
67	Соревнования по олимпийской системе.	1		
68	Судейская практика.	1		

Правила игры в баскетбол

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Цель игры — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Задачи игроков — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Правила игры в баскетбол: Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии; 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии);

3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Нарушения:

аут- мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка- игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.

плотноопекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы:

Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

персональный - фол, вследствие персонального контакта.

технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных) Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

Наказание за фол

Наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

1) если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

1) если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол:

Наказание:

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол:

Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание:

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Основные элементы игры.

1) Жесты судей.

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.

2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.

3. Попытка трех очкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх.

4. Успешный трех очковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.

5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.
2. Остановка времени для фола. Рука, сжатая в кулак, поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.
3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.
4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).
2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т".
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.
5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

Дриблинг: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

Передача: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за

своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе: пас от плеча; пас от груди; пас из-за головы; пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направлении груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который пронесется рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего

противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или

направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

Подбор. Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов: подбор в нападении, на чужом щите; подбор в защите, на своем щите; коллективный подбор.

Перехват. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

Подвижные игры баскетбольной направленности:

«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов», «Пятнашки», «Салки с мячом».

Список литературы

1. "Физическая культура" Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.:Просвещение, 2001
2. "Физическое воспитание учащихся 5-7 классов": Пособие для учителя/ В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение, 1997,

3. "Баскетбол:теория и методика обучения". Учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
4. " Баскетбол в школе.Пособие для учителя." с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с
5. Электронный ресурс: РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА.
resh.edu.ru