

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Средняя
общеобразовательная школа № 21»

Урок по теме: « Баскетбол. Ловля и



Подготовил: учитель физической
культуры Мариничев В.В.

г. Энгельс 2013

Ловля мяча. *Ловля - прием*, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.



Содержание урока

Вводная часть

Построение , сообщение темы, целей и задач урока



Разминка Ходьба на посках



Ходьба на пятках



Бег прямо



Бег спиной вперёд



Бег приставными шагами



Темповые прыжки на скамейку и со скамейки



Ускорение в 2 шеренгах



Основная часть

Ловля – передача в 2 шеренгах на месте

Передача мяча двумя руками от груди – ловля двумя руками



Передача мяча двумя руками с отскоком от пола – ловля двумя руками



Заключительная часть

Построение, подведение итогов урока



Список источников информации

<http://novostey.com/sport/news>

<http://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/12>

Фотографии из личного архива
учителя