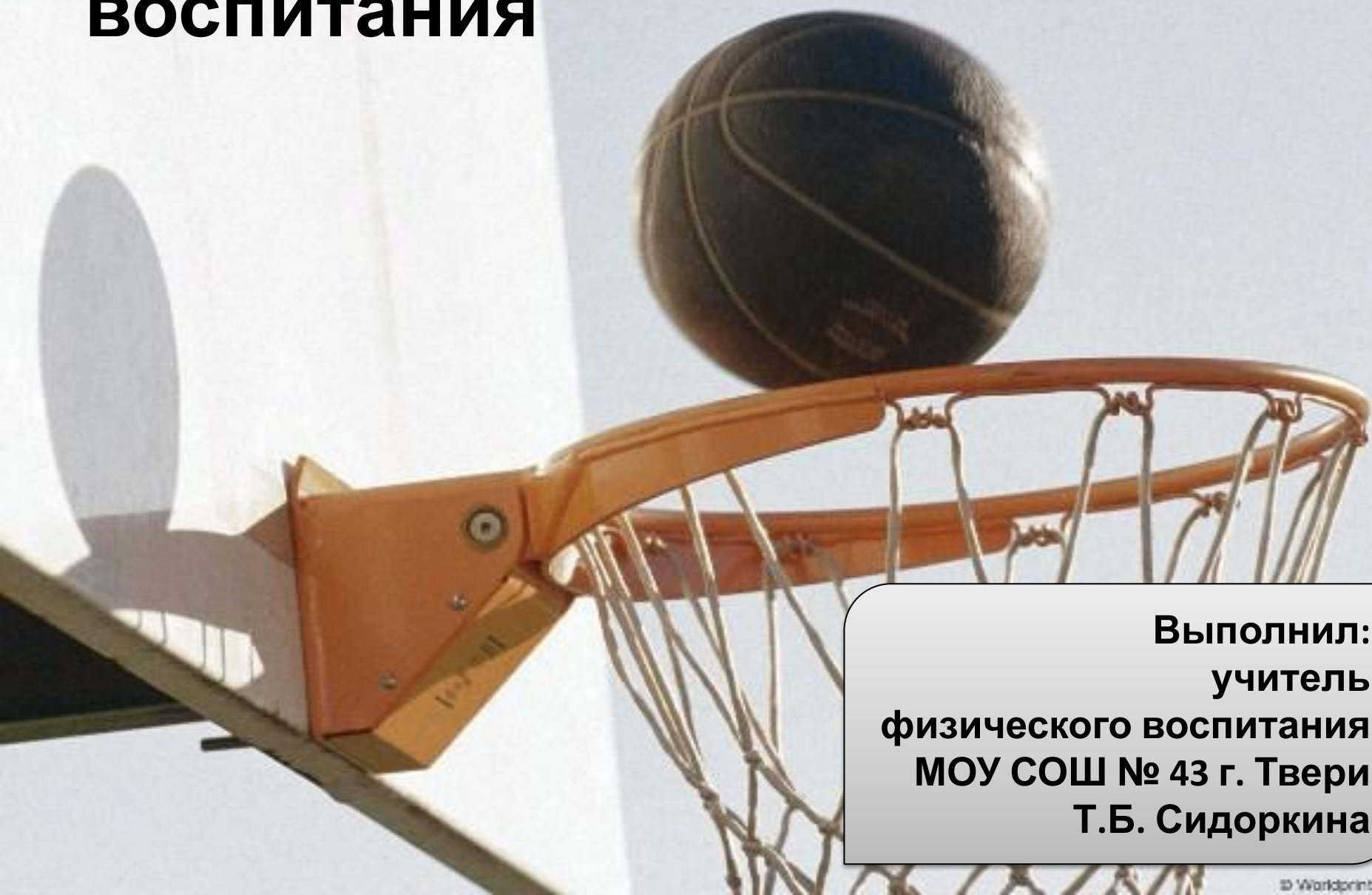
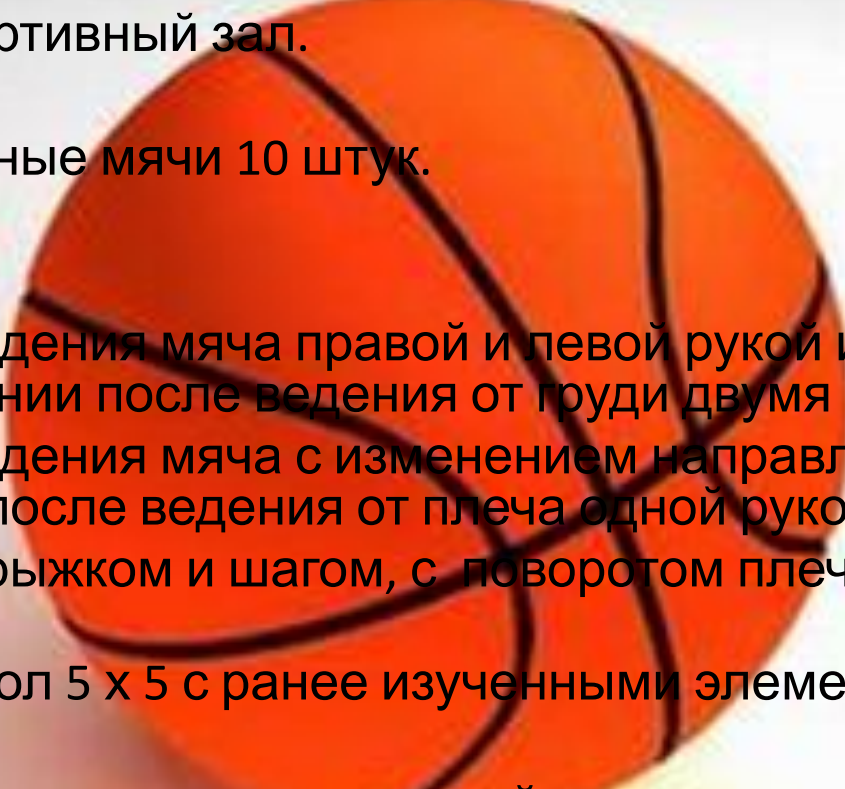


# Открытый урок физического воспитания



**Выполнил:  
учитель  
физического воспитания  
МОУ СОШ № 43 г. Твери  
Т.Б. Сидоркина**

# План-конспект урока физического воспитания

- Место проведения: спортивный зал.
  - Тема урока: баскетбол.
  - Инвентарь: баскетбольные мячи 10 штук.
  
  - Задачи урока:
    - Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой и передача мяча в движении после ведения от груди двумя руками.
    - Совершенствование ведения мяча с изменением направления и бросок мяча в корзину после ведения от плеча одной рукой.
    - Повторить остановку прыжком и шагом, с поворотом плечом вперед и назад.
    - Учебная игра в баскетбол 5 x 5 с ранее изученными элементами.
  
  - Цели урока: развитие координации движений, скоростных качеств, выносливости.
- 



# I. Подготовительная часть



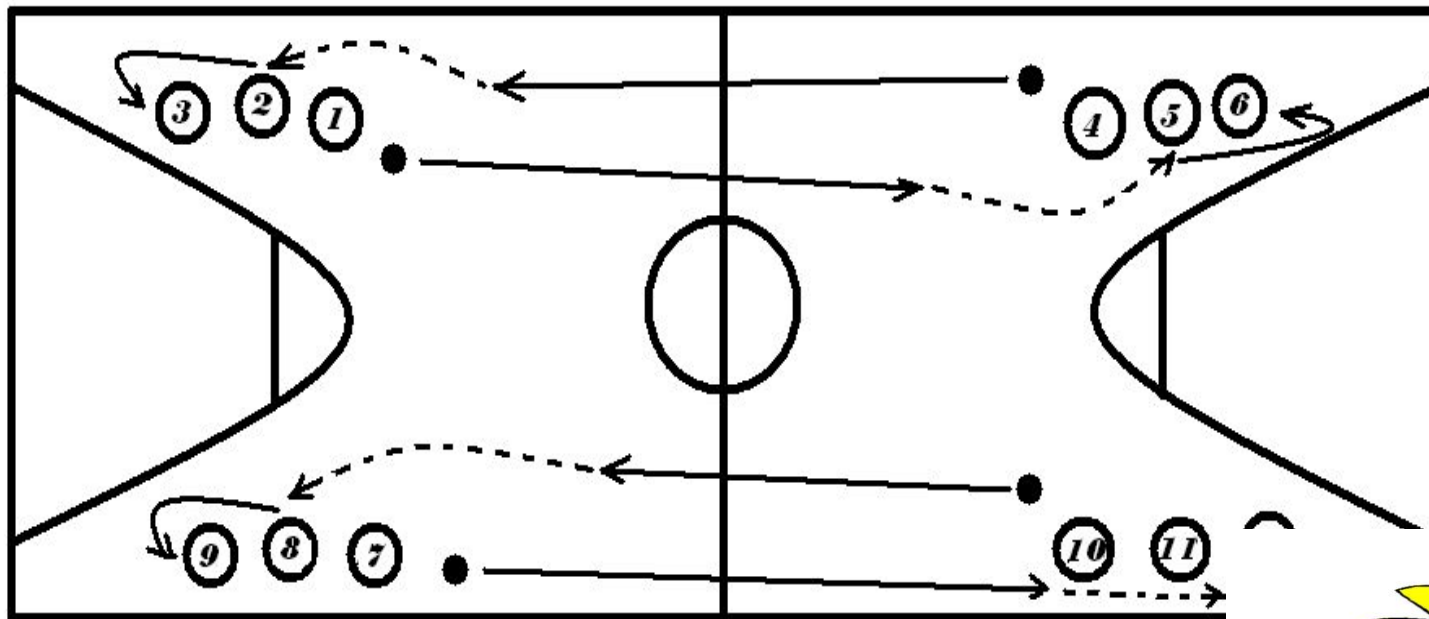
- 1. Построение, ознакомление с задачами урока, повороты на месте.
- 2. Упражнение на осанку, ходьба с изменением положения рук.
- 3. Бег, бег с остановкой прыжком, шагом, поворот плечом вперёд и назад после остановки.



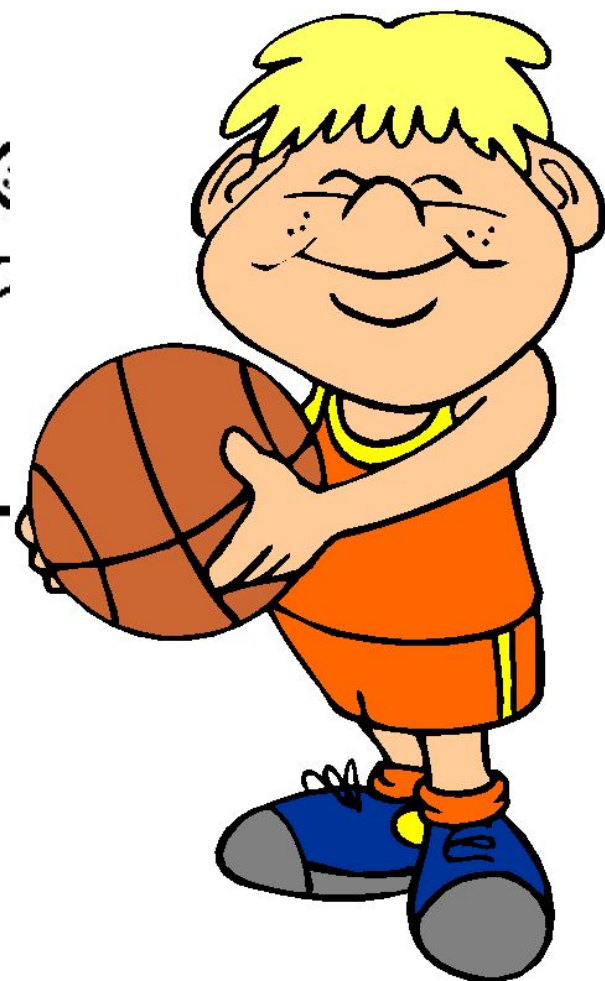
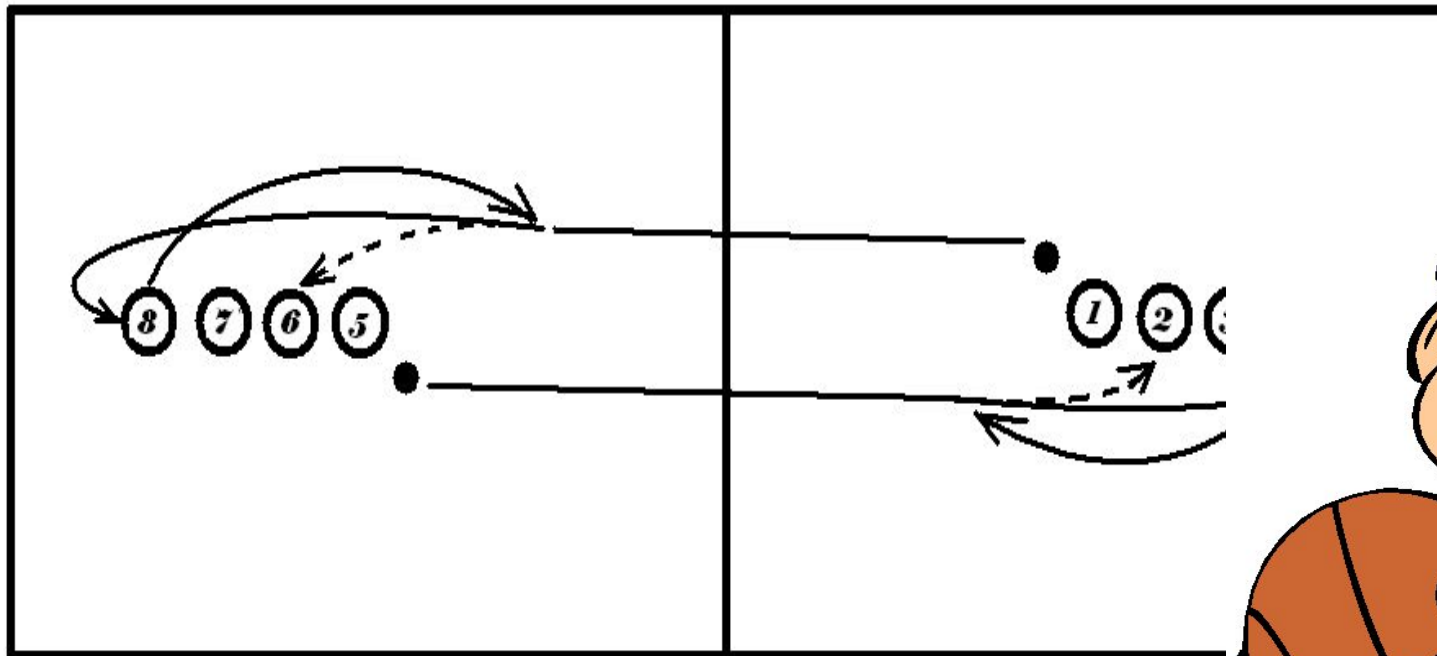
## II. Основная часть



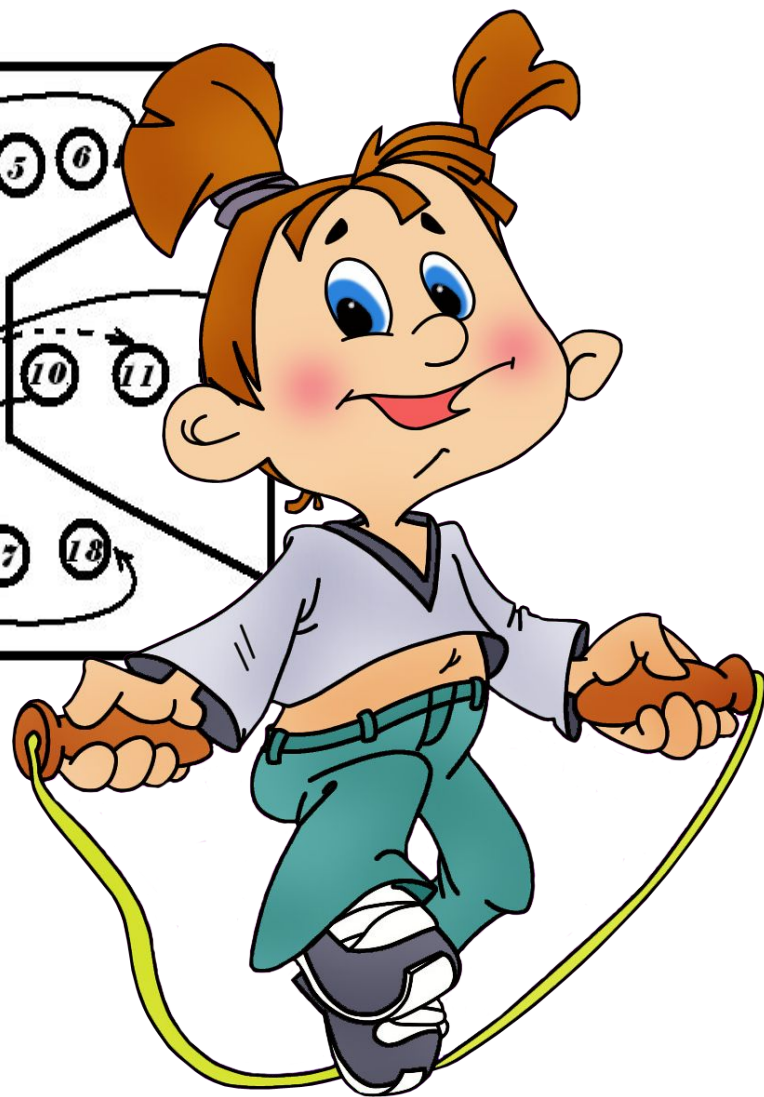
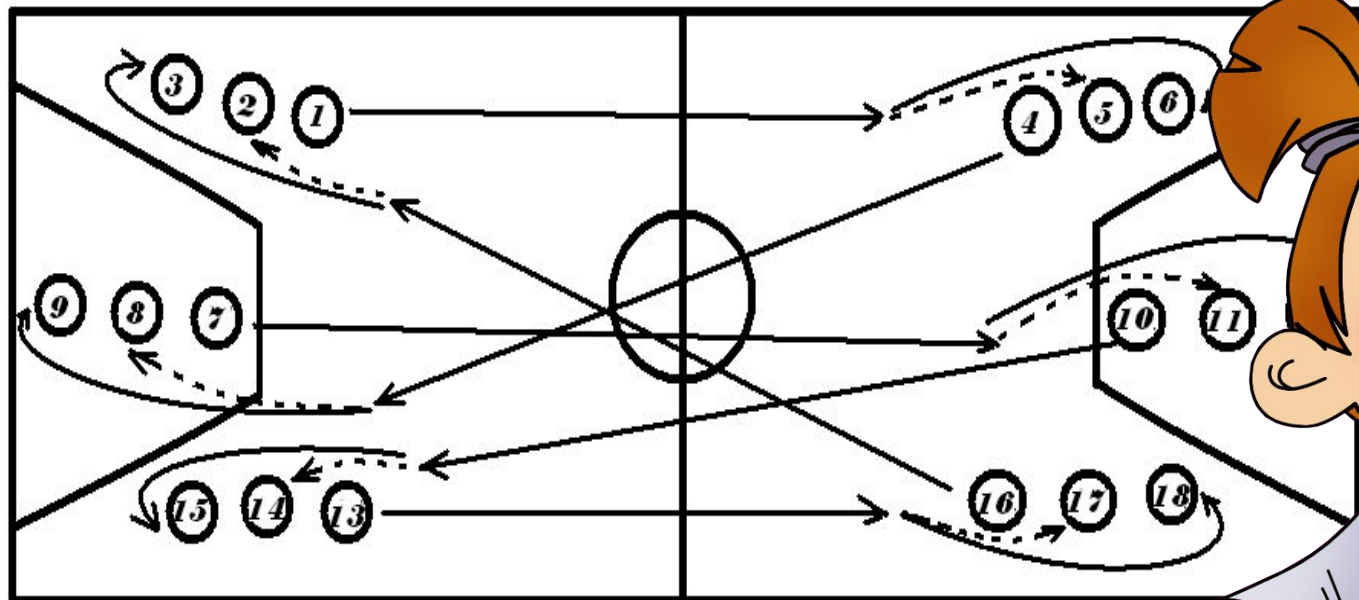
# Упражнение № 1



# Упражнение № 2

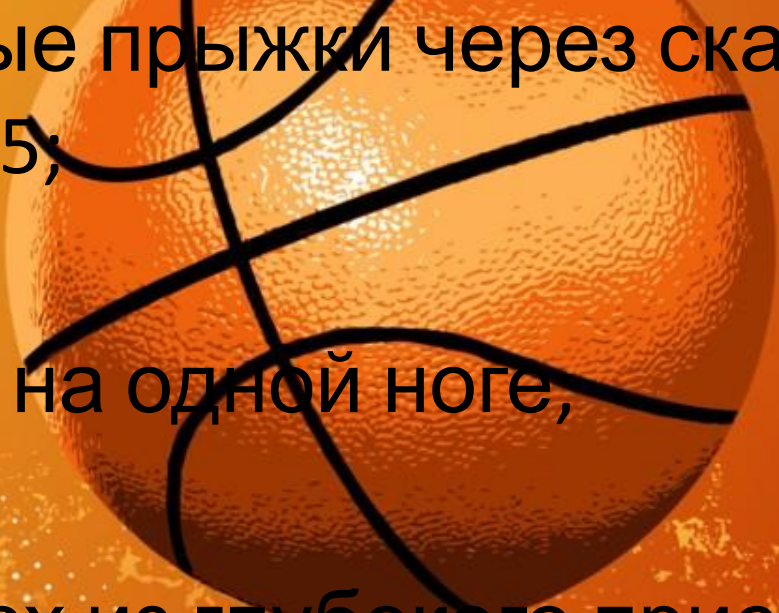


# Упражнение № 3





# III. Заключительная часть

- 1) многократные прыжки через скакалку в темпе 140-145;
  - 2) приседание на одной ноге,
  - 3) прыжки вверх из глубокого приседа.
- 
- A basketball is positioned in the center of the slide, partially overlapping the text. It is orange with black lines and has a textured surface. The background is a warm orange color with a pattern of small white dots.