

Открытый урок физического воспитания

A close-up photograph of a basketball hoop. A black basketball is resting on the orange rim. The white net is visible below the rim. The background is a plain white wall, and a shadow of the hoop is cast onto it to the left.

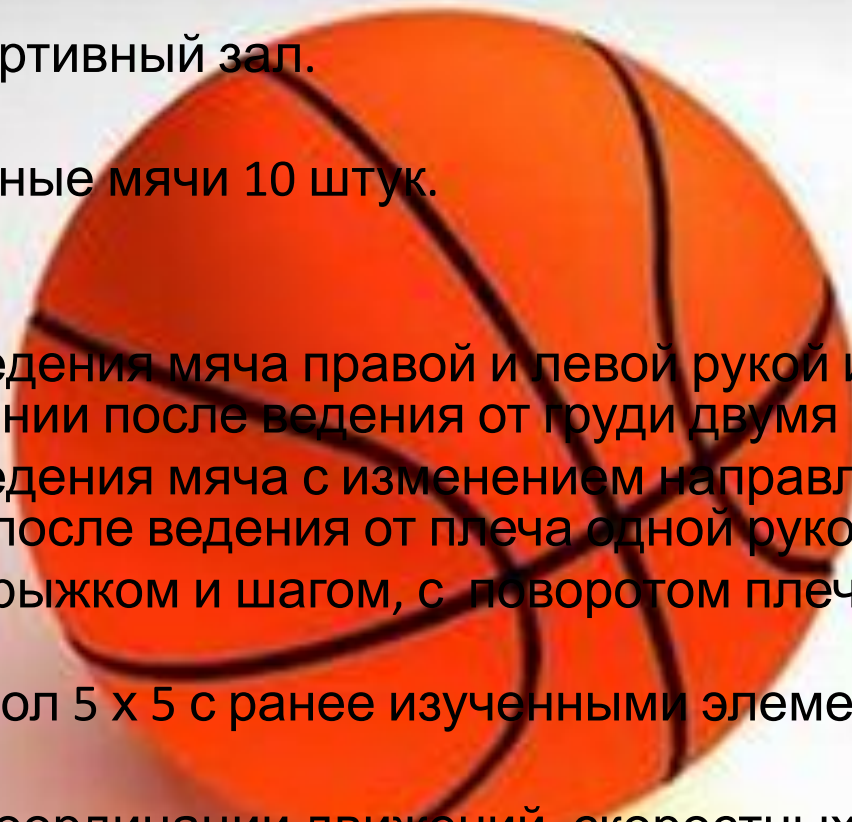
**Выполнил:
учитель
физического воспитания
МОУ СОШ № 43 г. Твери
Т.Б. Сидоркина**

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



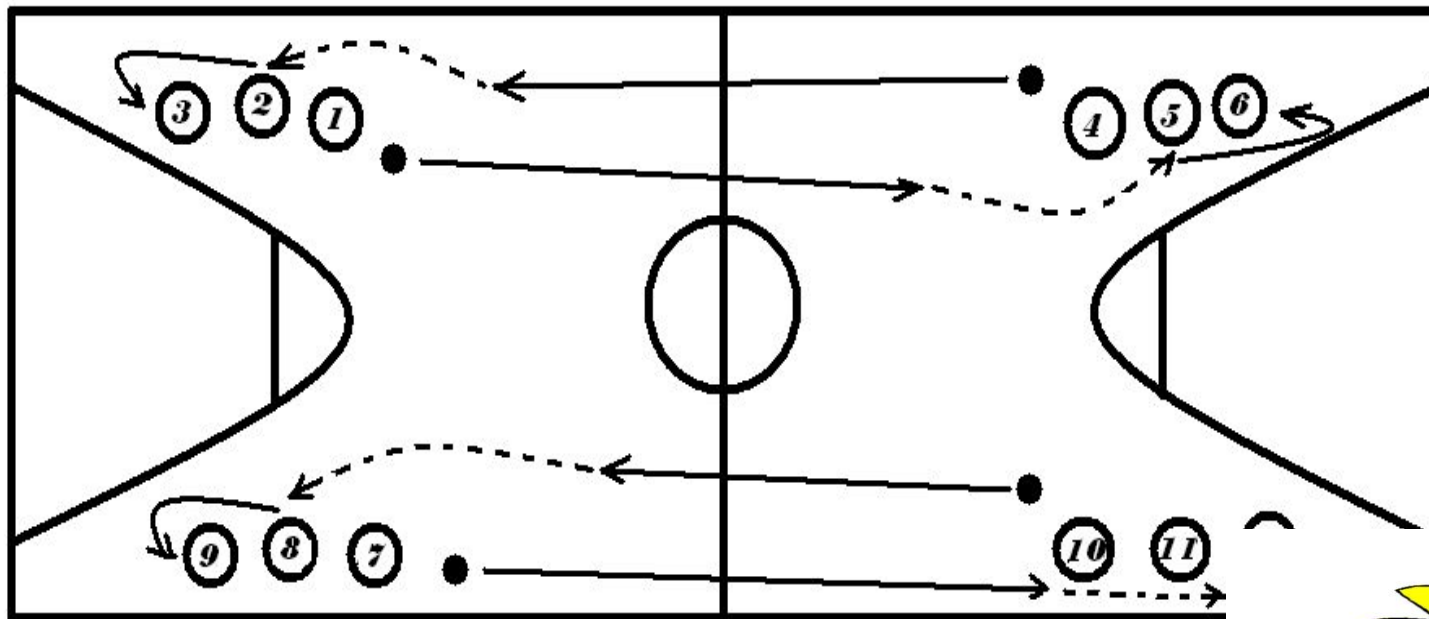
- 1. Построение, ознакомление с задачами урока, повороты на месте.
- 2. Упражнение на осанку, ходьба с изменением положения рук.
- 3. Бег, бег с остановкой прыжком, шагом, поворот плечом вперёд и назад после остановки.



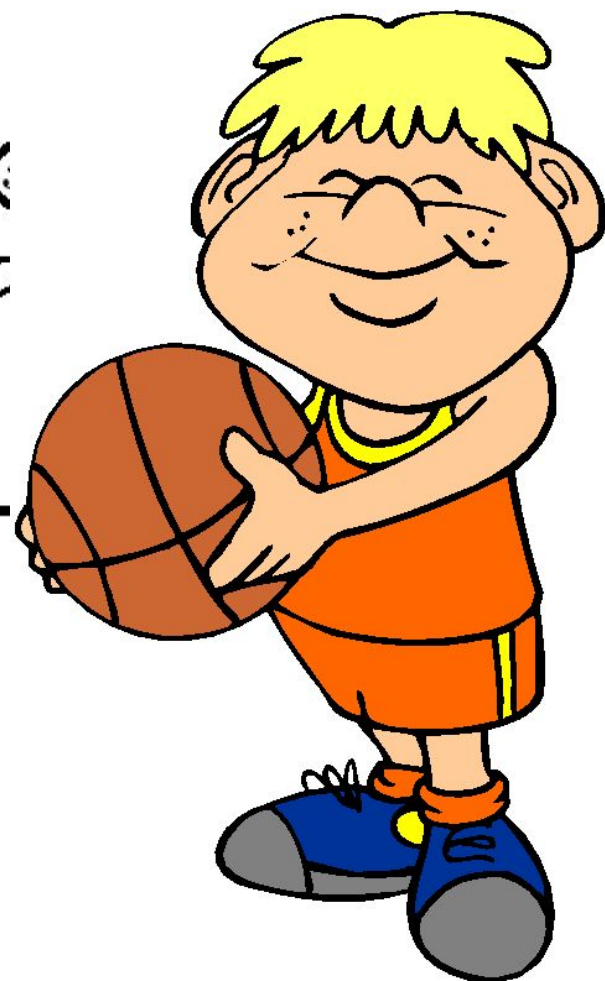
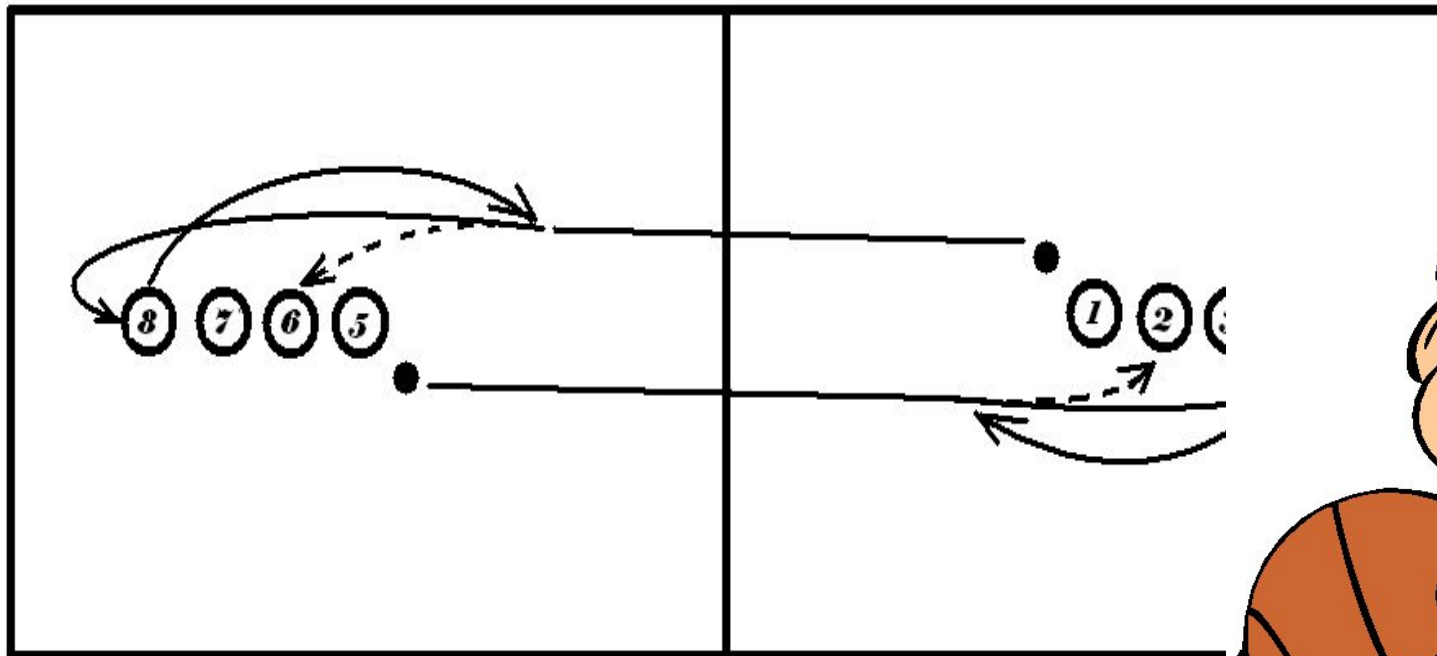
II. Основная часть



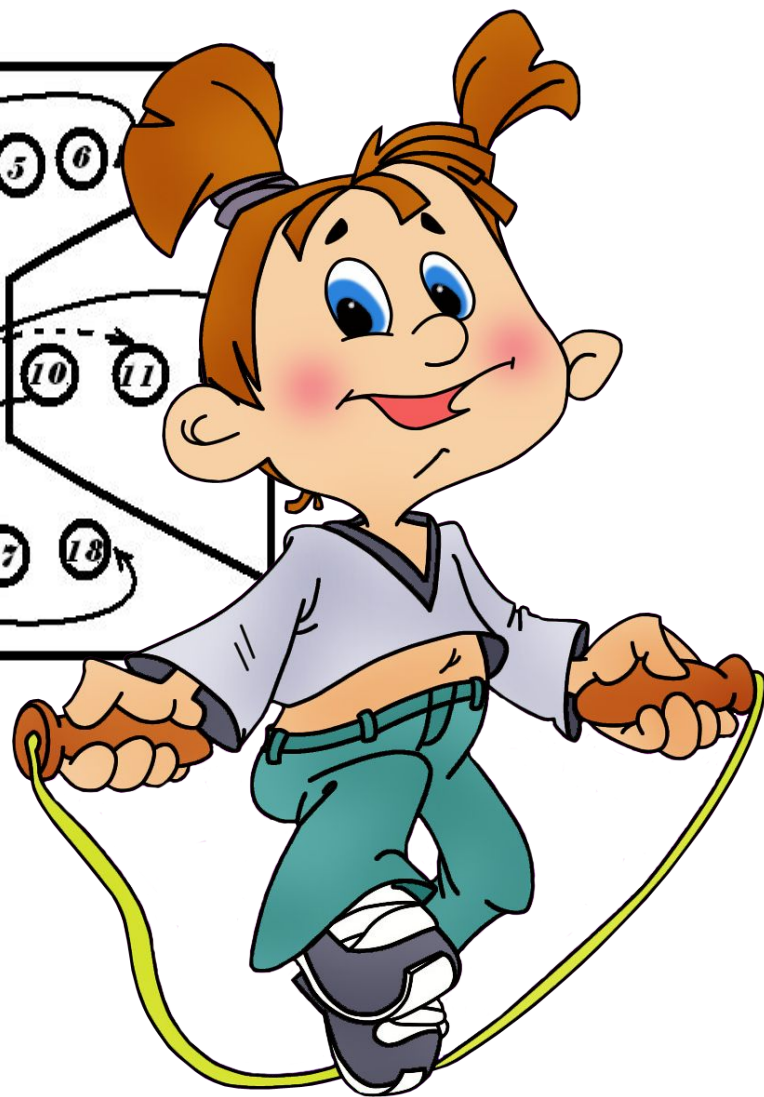
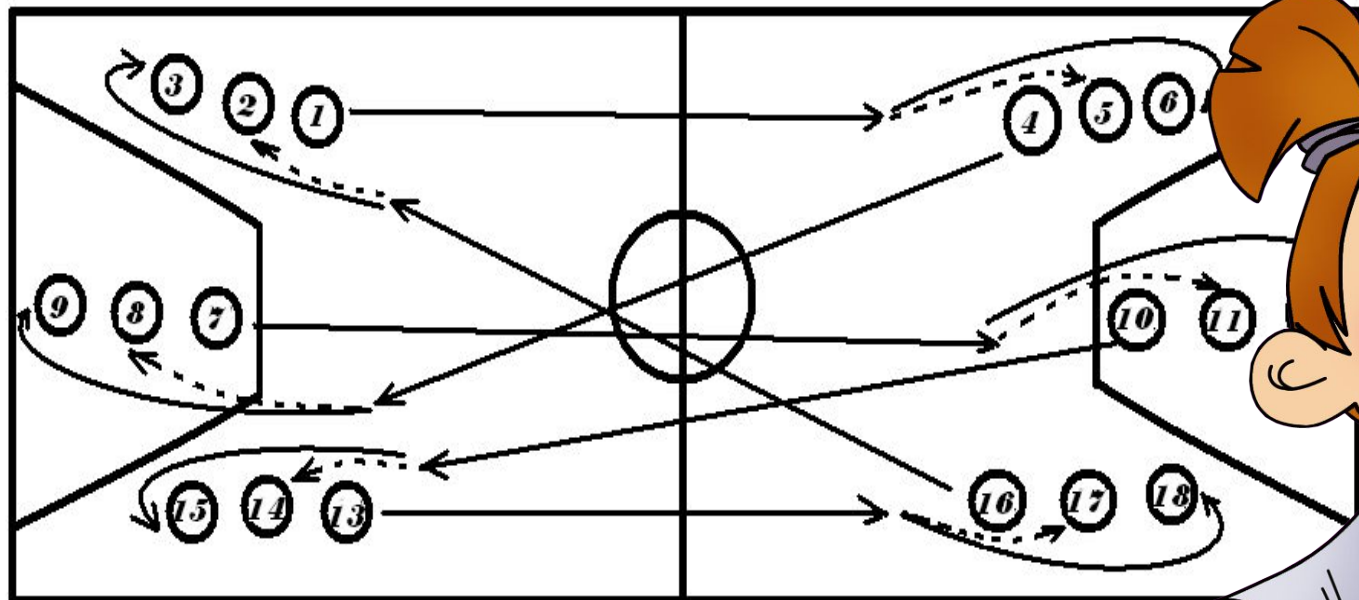
Упражнение № 1



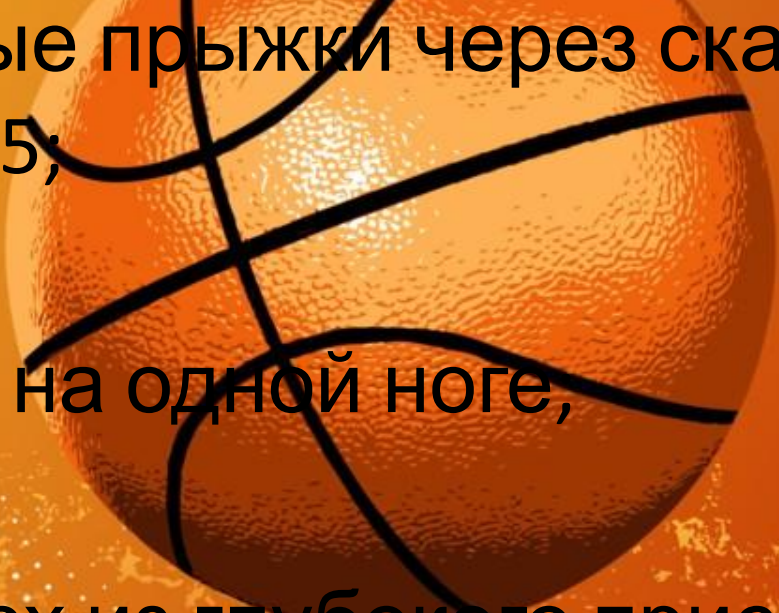
Упражнение № 2



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 large, textured orange basketball with black lines is positioned in the center of the slide, partially overlapping the text.