**Нестандартный урок физкультуры для 6 класса «Самый зоркий».**

**Физические упражнения - прекрасное средство в профилактике зрительного утомления (предпосылки близорукости), и даже в совершенствовании зрения. Профилактический урок физической культуры рекомендуется в комплексе проводить два-три раза в месяц.**

**Тема урока:** Техника ведения баскетбольного мяча.

**Цель:** Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.

**Задачи урока:**

- образовательная: развитие зрительного контроля за мячом;

- воспитательная: воспитание активности, внимательности и коллективизма;

- оздоровительная*:* профилактика зрительного утомления (предпосылки близорукости)

**Инвентарь:** флажки, баскетбольные мячи, теннисные мячи, конусы, стереокартинки

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Действия учителя** |
| **Подготовительная часть – 8 мин** | | | |
| **1** | Построение, приветствие, сообщение задач урока, рассказ о зрении, его важности, первичный показ стереокартинок. Перестроение из 1 шеренги в 3 | 2 мин | Строевые команды |
| **2** | Общеразвивающие упражнения | 5 мин | Корректировка исходного положения, устная оценка действий обучающихся |
|  |  |  |  |
| **3** | Восстановление дыхания | 1 мин | «Вдох-руки через стороны вверх, выдох-вниз» |
| **4** | Осуществить переход из подготовительной в основную часть урока, перестроить учащихся в одну шеренгу, проверить готовность, оценить состояние | | |
| **Основная часть – 25 мин** | | | |
| **1** | Упражнения с флажками  Сидя на гимнастической скамейке, ведение баскетбольного мяча правой (левой) рукой и одновременный зрительный контроль за движением флажка. | 5 мин | Объяснение, показ, контроль техники выполнения, устная оценка действий обучающихся |
| **2** | Упражнения с флажками  Сидя на гимнастической скамейке, подбрасывание теннисного мяча правой (левой) рукой и одновременный зрительный контроль за движением флажка. | 5 мин | Объяснение, показ, контроль техники выполнения, устная оценка действий обучающихся |
| **3** | Выполнение различных перемещений с мячом (ведение, остановки, повороты, возможно, передачи) | 7 мин | Объяснение, показ, контроль техники выполнения, устная оценка действий обучающихся |
| **4** | Игра «Салки с ведением».  Баскетбольные мячи у всех играющих. Игра проходит на половине или на всей баскетбольной площадке. Играющие по сигналу начинают передвигаться с мячом, уворачиваясь от водящего. Водящий (тоже с мячом) старается поймать (осалить) в кого-нибудь из игроков (только во время ведения мяча). Игрок, в которого попали, останавливается и поднимает вверх руку: произошла смена водящего | 7 мин | Объяснение, показ, контроль техники выполнения, устная оценка действий обучающихся |
| **Заключительная часть – 7 мин** | | | |
| **1** | Построение. Вторичный показ стереокартинок. Подведение итогов. | 5 мин | Построение в одну шеренгу. |
| **2** | Выход из зала. | 2 мин | Проконтролировать состояние обучающихся, ответить на имеющиеся вопросы. |