

# Технологическая карта урока по физической культуре

для обучающихся 9 классов

Учитель: Куликова Н.Н.

Тема: Бег с препятствиями

Цель: Обучение преодолению препятствий.

Задачи урока:

1. Разучить технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.
2. Воспитание моральных и волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности.
3. Способствовать формированию и укреплению правильной осанки. Овладение прикладными навыками в беге.

Место проведения: стадион МОУ СОШ №10

Время проведения: 45 минут

Инвентарь: секундомер, свисток,

| Содержание                                   | Дозировка | ОМУ                                                                           |
|----------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть 13 мин.               |           |                                                                               |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач. | 1 мин     | Обратить внимание на внешний вид и готовность к уроку.                        |
| 2. Бег.                                      | 2 мин     |                                                                               |
| ОРУ на месте:                                | 6 раз     | «Класс в одну шеренгу становись!»                                             |
| 1) Наклоны головы                            | 6 раз     |                                                                               |
| И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс        | 6 раз     | «Равняйся!», «Смирно!», «Здравствуйте!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!» |
| 1-наклон головы вправо                       | 6 раз     |                                                                               |
| 2-и.п                                        | 6 раз     | Команда: «Направо – раз - два!»                                               |
| 3-наклон головы влево                        | 6 раз     |                                                                               |
|                                              |           | Команда «Бегом марш!». Средний темп, держать                                  |

|                                                      |       |                                                                          |
|------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| 4-и.п                                                | 6 раз | дистанцию 2-3 шага, следить за дыханием.                                 |
| 2) Повороты головы                                   | 6 раз |                                                                          |
| И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны              | 8 раз | «И.п. принять, упражнение вправо начинай!», «Наклоны плавные!»           |
| 1-поворот головы вправо, левую руку вверх            |       | «И.п. принять, упражнение вправо начинай!», «Руки прямые!»               |
| 2-и.п                                                |       |                                                                          |
| 3-поворот головы влево, правую руку вверх            |       | «И.п. принять, упражнение начинай!», «Движения плавные!»                 |
| 4-и.п                                                |       | «И.п. принять, упражнение во внутрь начинай!»                            |
| 3) Разноименные круговые движения в плечевом суставе |       | «И.п. принять, упражнение начинай!», «Спина прямая!», «Руки прямые!»     |
| И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу                  |       | «И.п. принять, упражнение к правой начинай!», «Наклоны глубже 3,4!»      |
| 1-4-круговые движения правая вперед, левая назад     |       |                                                                          |
| 5-8-то же левая вперед, правая назад                 |       | «И.п. принять, упражнение с правой ноги начинай!», «Выпад глубже 3,4!»   |
| 4) Круговые движения в локтевом суставе              |       | «И.п. принять, упражнение вправо начинай!», «Выпад глубже, руки прямые!» |
| И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны              |       | «И.п. принять, упражнение с левой ноги начинай!»                         |
| 1-4- круговые движения во внутрь                     |       | «И.п. принять, упражнение начинай!»                                      |
| 1-4-то же наружу                                     |       | «Выполнять быстро и активно!»                                            |
| 5) Наклоны туловища вперед                           |       |                                                                          |
| И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс                |       |                                                                          |
| 1-наклон вперед                                      |       |                                                                          |

2-то же, руки вперед

3-то же, руки за голову

4-и.п

6) Наклоны туловища вперед

И.п.: стойка ноги врозь, руки  
внизу

1- наклон к правой

2- к середине

3- к левой

4-и.п

7) Выпады вперед

И.п.: стойка ноги врозь, руки  
внизу

1-выпад правой ногой, руки  
вперед

2-и.п

3-выпад левой, руки в стороны

4-и.п

8) Выпады в стороны

И.п.: стойка ноги врозь, руки  
внизу

1-выпад правой ногой вправо,  
руки в стороны

2-и.п

3-выпад левой ногой влево, руки  
в стороны

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4-и.п</p> <p>9) Махи к противоположной руке</p> <p>1-мах левой к правой руке</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-мах правой к левой руке</p> <p>4-и.п.</p> <p>10) Прыжки с хлопком над головой</p> <p>И.п.: о.с., руки вниз.</p> <p>1-прыжкомм ноги врозь, руки вверх, хлопок</p> <p>2-и.п.</p>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Основная часть 26 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>1. Преодоление вертикальных препятствий прыжком «в шаг».</p> <p>1.1 Подготовка мест занятий.</p> <p>1.2 Демонстрация техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий прыжком «в шаг».</p> <p>1.3 Выполнение учащимися данного способа преодоления препятствий.</p> <p>1.4. Прыжки в шаг на каждый шаг.</p> <p>1.5.Прыжки в шаг через 1-3 беговых шага.</p> <p>1.6.Прыжки в шаг через 5-7 и более беговых шагов.</p> | <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>8 мин</p> <p>2х20 м</p> <p>2х20 м</p> <p>2х20 м</p> <p>2х20 м</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p> | <p>Нога прямая, прыжки выше.</p> <p>Учащиеся строят в шеренге (полукругом).</p> <p>В полетной фазе прыжка нога согнута в колене, бедро поднимать выше.</p> <p>Преодоление препятствий выполняется поочередно с дистанцией 5м. По окончании преодоления препятствий выполнять упражнение на гибкость.</p> <p>В процессе выполнения упражнения обращать внимание на типичные ошибки.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.7. Бег с ускорением.                                                                                                                                                                                                                                          | 1 мин | Особое внимание обращать на технику безопасности при приземлении.<br><br>Трасса 30 м (земляной грунт): скакалки (обручи) – скамейка – мяч – скамейка – скакалки (обручи) – скамейка – мяч – скакалки.<br><br>Во время бега руководствоваться указанными непосредственно на грунте обозначениями. В процессе бега стараться не переходить на ходьбу, дыхание не задерживать, распределять собственные силы путем снижения и увеличения скорости бега.<br><br>Обратить внимание на правильную технику преодоления препятствий изученными способами.<br><br>Отметить учеников, наиболее правильно выполнивших задание. |
| 1.8. Преодоление узких (1,0-1,5 м) горизонтальных препятствий (2-3) прыжком «в шаг» с места, толкаясь поочередно левой и правой ногой.                                                                                                                          | 5 мин |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.9 Преодоление узких (1,5-2,0 м) горизонтальных препятствий (2-3) прыжком «в шаг» с короткого разбега, толкаясь поочередно левой и правой ногой.                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.0. Преодоление вертикальных препятствий (мячей, скамеек, 30-40 см) прыжком «в шаг».                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.2. Преодоление указанным способом различных сочетаний препятствий, установленных на одинаковом, а затем на различных расстояниях.                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2. Совершенствование техники бега по слабо пересеченной местности 18 мин.                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1 Объяснение техники бега по пересеченной местности с изменением направления и скорости (обега препятствия в виде деревьев, строительных блоков, построек, скакалок, имитирующих горизонтальные препятствия, передвигаясь по твердому и травянистому грунту). |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.2 Выполнение учащимися бега с преодолением вышеназванных препятствий, с изменением направления, скорости,                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                       |                           |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p>передвигаясь по различным поверхностям.</p> <p>2.3 Самостоятельное выполнение упражнения на восстановление дыхания в ходьбе. Уборка инвентаря.</p> |                           |                                                                  |
| Заключительная часть 6 мин.                                                                                                                           |                           |                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение</li> <li>- Подведение итогов урока</li> <li>- Домашнее задание</li> </ul>                         | <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> | <p>Указать на ошибки</p> <p>Индивидуально каждому учащемуся.</p> |