



Челночный бег

Цели и задачи

Цель:

получить знания о челночном беге

Задачи:

- усвоить технику выполнения челночного бега;

- изучить правила безопасного выполнения челночного бега

Узнаем, научимся, сможем

На уроке мы узнаем:

о технике выполнения челночного бега;

мы научимся:

описывать качества, развиваемые челночным бегом;

мы сможем:

выполнять челночный бег

Выберите правильные варианты ответов на вопрос

Что развивает челночный бег?

А) Координацию

Б) Выносливость

В) Скорость

Г) Прыгучесть

Распределите элементы по категориям

Безопасные действия:

Небезопасные действия:

**Надеть объемную, широкую
одежду**

Убрать посторонние предметы

Бегать после дождя

Зашнуровать кроссовки

Вставьте недостающие слова на места пропусков

_____ упражнения, такие как _____ бег развивают выносливость, скорость и ловкость.

челночный

Беговые

С какого исходного положения начинается челночный бег?

-От чего зависит результат в челночном беге?

-Комплекс каких упражнений можно включить в разминку?

-Какие дистанции челночного бега вам известны?

-По какому критерию можно оценить свой результат в челночном беге?

Выберите правильные варианты ответов на вопрос.

Какие системы человека укрепляет челночный бег?

А) Кровеносную

Б) Нервную

В) Дыхательную

Г) Мышечную

Вставьте недостающие слова на места пропусков

Главная задача челночного бега –

пробежать _____ необходимое количество раз с

высокой _____.

дистанцию

скоростью

Вставьте недостающие слова на места пропусков

Стопорящий шаг выполняется –

с _____

на _____.

Вставьте недостающие слова на места пропусков

Какие наиболее опасные места в челночном беге –

и _____.