



*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**



**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 челночному бегу?**

**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 \_\_\_\_\_.