



Добавь здоровья!

***РАЗДЕЛ**

«Легкая атлетика»

*** ТЕМА УРОКА:**

**Совершенствование техники
выполнения челночного бега
3*10.**

ЦЕЛЬ: развитие основных физических качеств посредством бега.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

1. Повторение техники безопасности на уроках легкой атлетики;
2. Совершенствование техники выполнения челночного бега 3*10.

Оздоровительные и развивающие:

1. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств и координации движений, коммуникативных навыков студентов; умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям;
2. Развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.

Воспитательные:

1. Формирование стойкого познавательного интереса к занятиям физической культурой;
2. Формирование умения чётко и организованно работать в парах,

ЧТО ТАКОЕ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ?

**Челночный бег* - это бег на короткие дистанции. Главным отличием от обычного бега является то, что дистанцию нужно проходить по несколько раз, в прямом и обратном направлении. Он обуславливается тем, что его можно использовать в помещении с ограниченным пространством, когда в спортзале нет возможности пробежать стометровку по причине его размеров.

**Такой вид бега* отрабатывает стартовый разгон, хорошо стимулирует координацию и ловкость. Также при такой тренировке можно определить скоростные способности человека. Координация в жизни человека играет важную роль, поэтому челночный бег желательно использовать как можно чаще, разнообразив его различными модификациями.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения.
3. При проведении занятий по легкой атлетикой возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - * травмы при падении на твердом покрытии;
 - * выполнение упражнений без разминки.
4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка для оказания первой помощи при травмах.

Требования безопасности по окончанию занятий.

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 3*10

1. По команде «Внимание!» обучающиеся принимают положение высокого старта.
2. По команде «Марш!» (включается секундомер) каждый участник бежит к своей линии финиша и берет кеглю, затем возвращается к линии старта, кладет кеглю и бежит назад.

НОРМАТИВЫ

8.1 - 7.9 - «3»

7.8 - 7.5 - «4»

7.4 - 7.0 - «5»

РЕФЛЕКСИЯ:

- Всем ли понятны критерии оценки?
- Все ли согласны с выставленными отметками?
- Выполнены нами поставленные задачи?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Подготовка к тестированию:

- * Вис на высокой перекладине, прыжки на скакалке.

***Спасибо за внимание!**