



государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский колледж сервиса производственного
оборудования имени Героя Российской Федерации
Е.В. Золотухина»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ОТКРЫТОГО УРОКА**
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему «Техника челночного бега 3х10 метров»

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
общепрофессиональных, естественнонаучных и
математических дисциплин

Председатель: Елшанская С.В.

Разработчик Худайдатова Р. Х., преподаватель ГАПОУ СКСПО.

Структура урока

Тема урока «Техника челночного бега 3х10 метров»

Цель урока: Изучение техники челночного бега 3х10 метров

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Совершенствовать технику челночного бега 3х10 метров
- Познакомить студентов с фазами выполнения техники челночного бега с помощью ИКТ
- Формировать у студентов координационные и скоростные способности.

Развивающие (метапредметные результаты):

- Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (*коммуникативное УУД*).
- Развивать умение выделять основную информацию урока, определять качество и уровень усвоения знаний (*познавательные и рефлексивные УУД*).
- Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (*регулятивное УУД*).
- Развивать умения выполнять технику челночного бега 3х10 метров на высоком качественном уровне (*познавательные УУД*).

Воспитательные (личностные результаты):

- Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия и поступки, потребность вести здоровый образ жизни (*самоопределение, личностные УУД*).
- Формировать мотивацию учебной деятельности (*смыслообразование, личностные УУД*).
- Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить пути разрешения спорных ситуаций (*нравственно-этическая ориентация, личностные УУД*).

Оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Место проведения Спортзал

Тип урока Смешанный (комплексный)

Вид урока Практический

Курс 1

Группа 2/8

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте. 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автотранспорта

Межпредметные связи История, биология

Оборудование кубики, фишки, секундомер, свисток, ноутбук, проектор, экран. Презентация преподавателя «Техника челночного бега 3х10 метров».

Ход урока

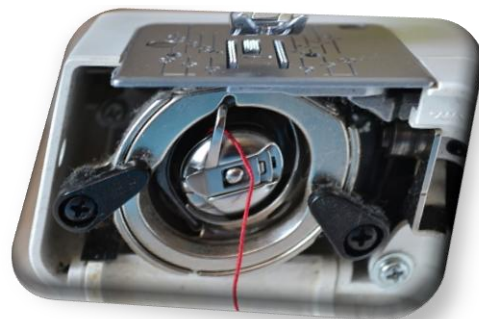
1 ЭТАП УРОКА

Подготовительная часть 10-12 минут

1. Организованный заход в зал под музыку «Гордость спорта».
2. Построение в одну шеренгу.
3. Теоретическая часть. Объявление темы, цели и плана урока. Рассказ преподавателя о технике челночного бега 3х10 метров. Показ презентации.

История развития челночного бега

Слово «челнок» часто употребляется для обозначения детали швейной машины, к которой крепится нить. Она ходит вверх и вниз, продевая нитку сквозь ткань. Это одна из версий



зарождения челночного бега, так как во время челночного бега человек пробегает из пункта А в пункт Б, как и при работе челнока.

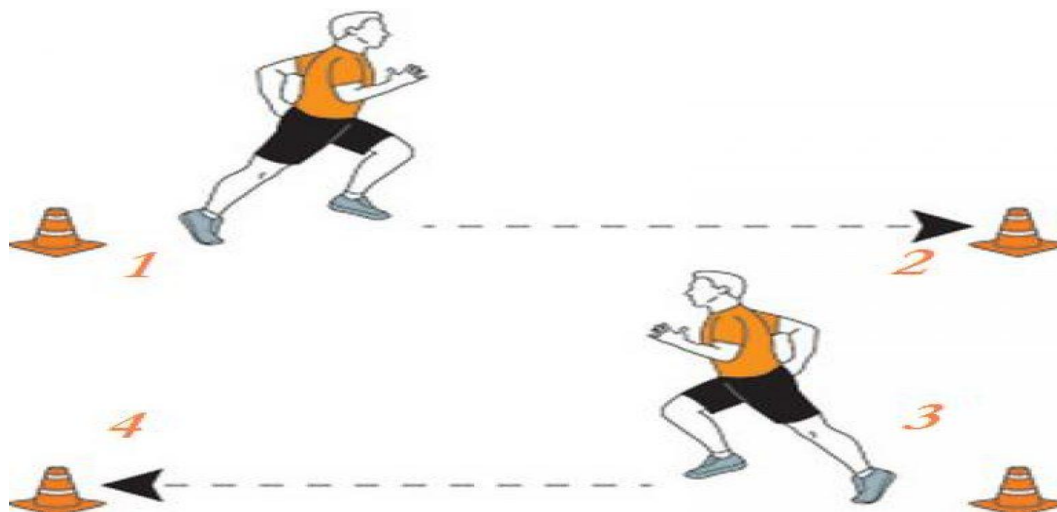
Челночный бег – норматив ГТО, обязательный норматив на уроках физкультуры в колледже.



1 фаза – исходное положение. Высокий старт. На линии старта нужно выставить опорную ногу вперед, перенести на нее вес, а вторую ногу расположить сзади на носке. Следите за спиной: она должна быть ровная. Тело немного подайте вперед. Когда вы услышите сигнал старта, нужно оттолкнуться опорной ногой и постараться максимально ускориться.



2 фаза – бег по дистанции. Чтобы набрать высокую скорость, лучше бежать на носках. Придать ускорение также можно увеличением числа шагов. Далее, необходимо максимально быстро развернуться. Но сначала нужно притормозить, чтобы не пробежать нужную точку и не потерять время.



3 фаза – «Стопорящий шаг» нужно немного сбросить скорость перед разворотом, повернуть стопу на прямой угол в направлении поворота и развернуться. Пробежите дистанцию необходимое количество раз, а когда побежите к финишу, постарайтесь максимально



ускориться.

4 фаза – Бег по дистанции . Сначала отрабатывать челночный бег на низкой скорости, а когда отработаете, то можно увеличивать темп.

ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



Студенты отвечают на вопросы (обратная связь)

1. Какие физические качества развивает челночный бег 3х10 метров
2. Помогут ли физические качества, которые будут развиты при челночном беге 3х10 метров в Вашей будущей профессии (Ответ: Да помогут укрепить мышечную, дыхательную и кровеносную системы, помогут развить – выносливость, скорость. Резкое изменение направления движения увеличат координацию и ловкость. Эти физические качества помогут нам и в нашей будущей профессии).

Норматив «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 МЕТРОВ»

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
5	4	3	5	4	3
7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7

Техника безопасности

- Нельзя выполнять бег на скользкой поверхности.
- Убедитесь, что рядом нет стен, предметов, об которые можно споткнуться.
- Используйте нескользкие и тщательно зашнурованные кроссовки.
- Наденьте удобную одежду, которая не будет мешать бегу.
- Бежать только по своей территории (дорожке)

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: Разминочный бег

Выполняется по кругу в одну колонну, в среднем темпе, соблюдая интервал
(Бег 2-3 мин)

Упражнения для восстановления дыхания (4-8 повторений)

Построение в одну шеренгу. Расчет на 1, 2, 3. Перестроение в колонну по 3 для выполнения обще развивающих упражнений (ОРУ).

КОМПЛЕКС ОРУ выполняется по музыку

1 упражнение И.П. – О.С. руки на поясе; 1 – руки к плечам; 2 – встать на носки, руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – вернуться в И.П.	4-8 раз
2 упражнение И.П. – О.С., руки в стороны; 1-4- вращение предплечьями внутрь; 5-8- вращение предплечьями наружу.	4-8 раз
3 упражнение И.П. – О.С., руки в стороны; 1-4- круговое вращение руками вперед; 5-8- круговое вращение руками назад.	4-8 раз
4 упражнение И.П. – ноги на ширине плеч, руки за головой; 1, 2 – поворот туловища вправо; 3, 4 – поворот туловища влево.	4-8 раз
5 упражнение И.П. – ноги врозь, руки вверх в замке; 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево.	4-8 раз
6 упражнение И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4 – И.П.	4-8 раз
7 упражнение ИП – выпад на правую ногу, руки на колени; 1-3 – пружинистые движения в положении выпада; 4 – поворот в выпад на другую ногу.	4-8 раз
8 упражнение И.П. – О.С., руки за головой. 1 – приседание; 2 – ИП.	10-20 раз
9 упражнение Прыжки на месте по звуковому сигналу поворот на 180°	10 раз

И. П. - (исходное положение).

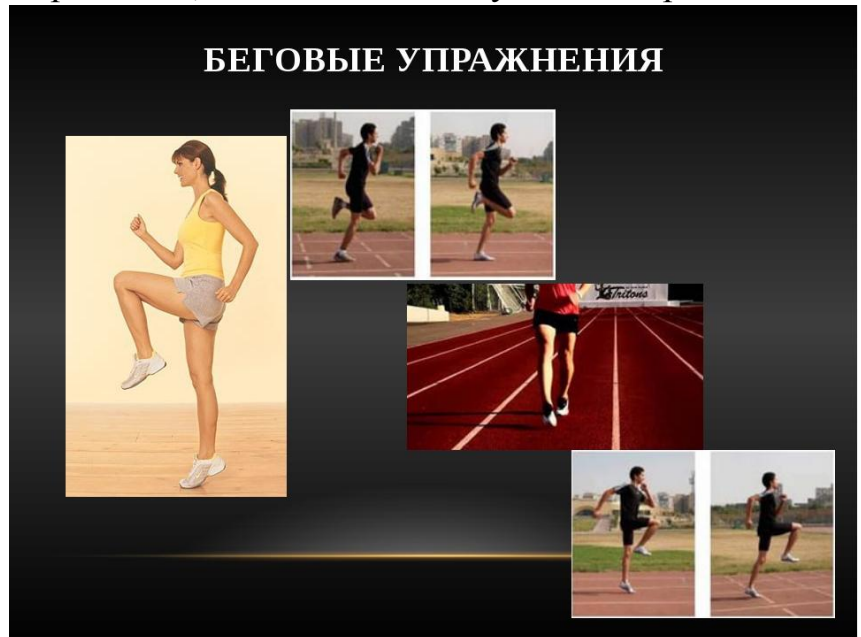
О. С. – (основная стойка, ноги вместе руки внизу)

2 ЭТАП ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 20-22 МИНУТЫ

Беговые упражнения:

Выполняются в колонне, с интервалом 1,5 м. от каждого студента. Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения. Соблюдать технику безопасности.

1. Семенящий бег;
2. Бег с высоким подниманием бедра;
3. Бег с захлестыванием голени назад



Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения.

Челночный бег в парах 3х10 метров

1. Группа перестраивается в 2 колонны.
2. Показ преподавателем 4-х фаз челночного бега 3х10 метров в отдельности.
3. Показ преподавателем челночного бега 3х10 метров полностью.
4. Выполнение студентами челночного бега 3х10 метров (2-4 повторения)

Акцентировать внимание на правильном выполнении, устранение ошибок.

После каждого бега выполняется упражнение на восстановление дыхания.

Эстафета «Смена кубиков». Отработка техники Челночного бега 3х10 метров (3 фаза – «Стопорящий шаг»). Выполняется под музыку.

1. Группа делится на 2 команды
2. Рассказ преподавателем правил эстафет: (по сигналу преподавателя участник команды бежит до кубика берет его, бежит и ставит на обозначенную линию, затем оббегает фишку, добегают до команды и передает эстафету «касанием руки». Следующий участник команды бежит, оббегает фишку, добегают до кубика, берет его, бежит и ставит

кубик на исходную точку. Побеждает команда, которая быстрее выполнит эстафету и при этом не нарушит правила).

3. Показ преподавателем всех пунктов постановки кубиков и передачи эстафеты
4. Техника безопасности. Бежать по своей дорожке, не забегать на территорию другой команды, правильно оббегать фишки, точно передавать эстафету.
5. Выполнение студентами эстафеты.

Акцентировать внимание на правильном выполнении, устранение ошибок.

После каждого бега выполняется упражнение на восстановление дыхания.

3 ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 5-7 МИНУТ

1. Построение в 1 шеренгу.
2. Игра на внимание, точность выполнения - «В одну шеренгу становись» (по сигналу преподавателя студенты расходятся по залу, затем преподаватель дает команду «В одну шеренгу становись» и начинает считать до 3-х, студенты должны быстро и организованно встать на свои места
3. Техника безопасности во время игры: Не задевать и не мешать другим участникам игры. Четко и организованно встать на свое место.
4. Подведение итогов. Отметить студентов за активную и хорошую работу на уроке. Дать рекомендации.
5. Д/З: знать фазы челночного бега 3х10 метров, уметь выполнять.
6. Раздать буклеты «Техника челночного бега 3х10 метров»
7. Организованный уход под музыку «Герои спорта» в раздевалку.

Анализ урока

В последних программных документах, определяющих направления модернизации структуры и содержания образования предмет «Физическая культура» включен в число приоритетных учебных дисциплин. Все более осознается развивающий потенциал этого предмета, его огромная роль в решении задач образования и воспитания личности.

Урок на содержательном и методическом уровне непосредственно связан с предыдущими уроками, опирается на изученный ранее материал. Урок также в большей степени работает на последующие уроки (обучение бегу на короткие, средние и длинный дистанции в легкой атлетике) и сдачу норм ГТО.

Учитывая стратегию колледжа, стараюсь на уроках развиваю у студентов коммуникативную культуру и другие социально-значимые качества, позволяющие им адаптироваться в любой нестандартной ситуации. Развитые на уроке физические качества помогут студентам и в будущей профессии.

При конструировании педагогической деятельности на уроке учитываю возрастные, психологические, физиологические особенности студентов. Вариативность заданий, разнообразие и частая смена деятельности отвечают эмоционально-психологическому состоянию студентов.

Педагогической целью данного урока формирование умений и навыков, обеспечивающих процесс усвоения знаний по предмету физическая культура:

- концентрирование внимания
- правильности выполнения заданий
- демонстрация и коррекция своих действий
- изменение физических качеств посредством занятий физическими упражнениями на фоне утомления
- совершенствование техники челночного бега 3х10 метров.

Средства, отобранные для развития совершенствования беговых и обще развивающих упражнений, необходимы для развития

координационных, адаптационных и функциональных возможностей студентов. Техника челночного бега 3х10 метров окажет большое воздействие на сознательную деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы.

Знание техники челночного бега 3х10 метров, техники безопасности закрепит в сознании студентов представление о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни.

Построение методики соответствует нормальному физическому развитию студентов, цели данного урока, уровню и особенностям студентов этого возраста.

Методика, используемая на данном уроке, представляет собой совокупность методов – повторный метод, игровой метод, соревновательный метод, индивидуальная метод (с освобожденными студентами). На уроке освобожденные студенты (Ирина, Илья и Екатерина) выполняли упражнения, согласна их диагноза и в меньшем количестве. Помогали преподавателю во время расстановки инвентаря, судействе на эстафете, показе презентации.

Рекомендации глубокая индивидуализация обучения, работа с одаренными детьми и преодоление несоответствия между уровнем учебной деятельности и реальными возможностями каждого студента. Индивидуальная работа с освобожденными студентами, согласна их диагноза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

«Техника челночного бега 3х10 метров»

Челночный бег (виды, техника)

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

При выполнении такого упражнения спортсмен должен стартовать, добежать до определенной линии, быстро развернуться, побежать обратно к старту и преодолеть такую дистанцию несколько раз.

Главная задача челночного бега – пробежать дистанцию необходимое количество раз и максимально быстро.

Свое название челночный бег получил от слова «челнок». Челнок – это подвижный элемент швейной машинки, который ходит вверх и вниз, продевая нитку сквозь ткань. Выполнение упражнения похоже на работу челнока.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

На линии старта нужно выставить опорную ногу вперед, перенести на нее вес, а вторую ногу расположить сзади на носке. Следите за спиной: она должна быть ровная. Тело немного подайте вперед.

Когда вы услышите сигнал старта, нужно оттолкнуться опорной ногой и постараться максимально ускориться. Чтобы набрать высокую скорость, лучше бежать на носках. Придать ускорение также можно увеличением числа шагов. Далее, необходимо максимально быстро развернуться. Но сначала нужно притормозить, чтобы не пробежать нужную точку и не потерять время. Здесь нужно применить стопорящий шаг: немного сбросьте скорость перед разворотом, поверните стопу на прямой угол в направлении поворота и развернитесь.

Пробегите дистанцию необходимое количество раз, а когда побежите к финишу, постарайтесь максимально ускориться.

Если вы будете выполнять челночный бег с касанием пола или с переносом предметов, то можно быстро затормозить и поднять или опустить предмет.

Рекомендуется сначала отрабатывать челночный бег на низкой скорости, а когда вы привыкнете к выполнению упражнения, можно увеличивать темп.

ЧТО РАЗВИВАЕТ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Челночный бег помогает укрепить мышечную, дыхательную и кровеносную системы, помогает развить выносливость и скорость. Резкое изменение направления движения увеличивает координацию и ловкость.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Челночный бег очень травмоопасен. Поэтому, крайне важно перед тренировкой проводить тщательную разминку, в которой должны быть задействованы все группы мышц. Только после выполнения разминки можно приступать к челночному бегу. Но, важно следить не только за мышцами и правильностью выполнения бега, но и за дыханием и сердечным ритмом. Если вы почувствовали недомогание – немедленно прекратите тренировку и обратитесь за помощью!

Также, стоит помнить простые правила:

- Нельзя выполнять бег на скользкой поверхности!
- Убедитесь, что рядом нет стен, заборов, предметов, об которые можно споткнуться.
- Используйте нескользкие и тщательно зашнурованные кроссовки.
- Наденьте удобную одежду, которая не будет мешать бегу.

Бег — это широкое понятие, который считается простейшим способом кардионагрузки и сжигания лишних калорий. Однако существует много его видов, сегодня будет обсуждаться техника челночного бега, который называется благодаря постоянному изменению направления движения.

Обычно бегут из начальной точки в конечную точку от 5 до 10 раз.

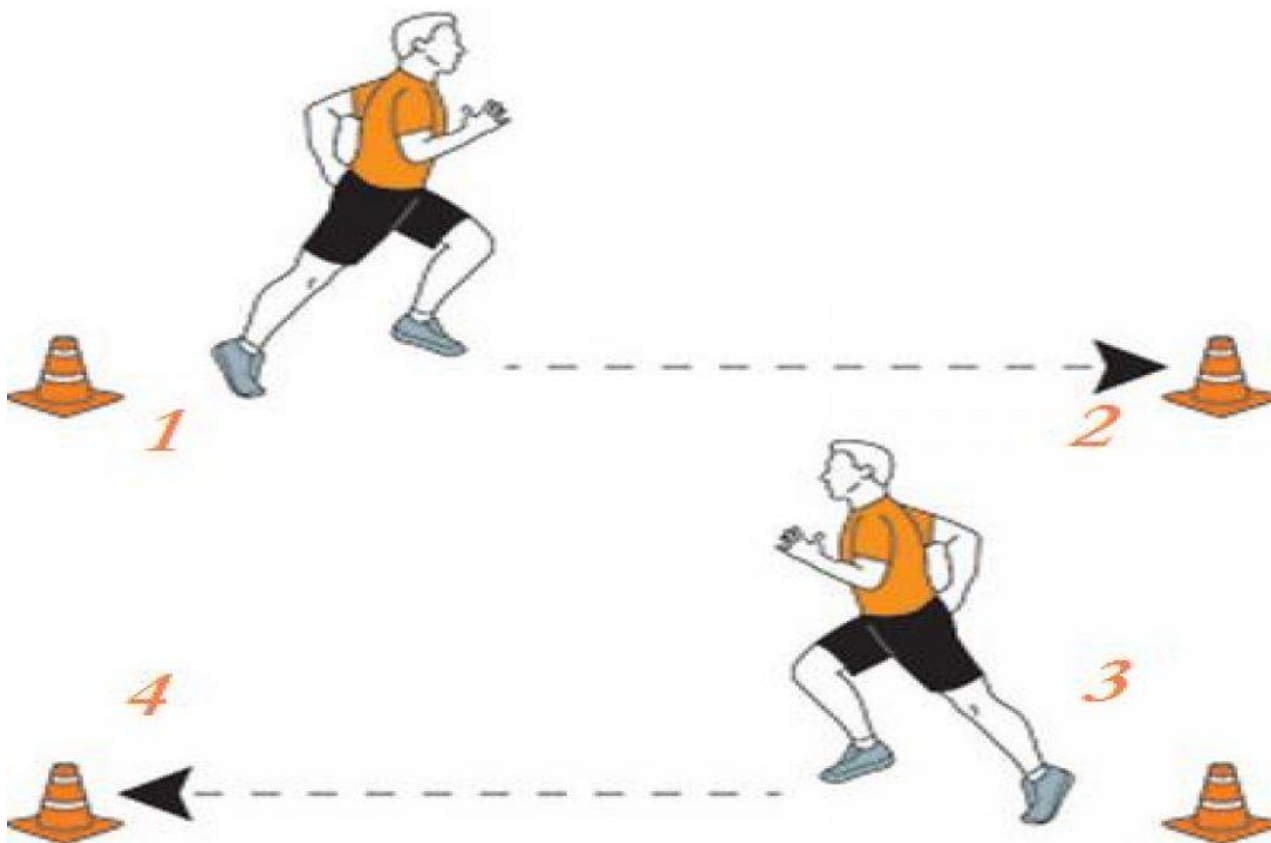
Челночный бег является обязательным нормативом в школах, а для любителей или профессионалов спорта это хороший способ развить координацию и сохранение высоких скоростных показателей при постоянной смене направления.

У некоторых могут возникнуть мысли – зачем применять челночный, если есть эффективный интервальный бег или просто трусцой? Объяснение простое – это совершенно иной вид нагрузки.

Что же происходит в процессе челночного бега:

- ♦ старт начинается в виде спринта, в результате чего с первых секунд развивается предельная скорость, которую нужно постараться сохранить при достижении точки разворота. Однако скорость начнёт снижаться из-за инерционного движения;
- ♦ в месте разворота, необходимо коснуться какого-то предмета или прост пола либо схватить предметы и переносить их каждый раз в одну точку. Сохранить в процессе разворота стартовую скорость невозможно, так как необходимо развернуться на 180 С, но каждый раз повышать скорость от минимальной до определённого максимума возможно;
- ♦ резкое торможение в конце заставляет мышцы напрягаться, что усиливает их структуру.

В конце - концов челночный бег усилит реакцию, координацию и скоростные качества. Это очень важно, как для командных видов спорта, так и для одиночных (единоборства, теннис).



Список литературы:

1. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание 2019 А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук Москва, «Академия»
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2017.-240 с.
3. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,1916.-128с.
4. Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 2016.-220 с.
5. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 2018.- 79 с.