**Развитие выносливости. Подвижная игра.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* понятие выносливости;
* упражнения на развитие выносливости.

Урок посвящён выносливости и основным упражнениям, направленным на развитие выносливости.

**Глоссарий:**

**Выносливость**– способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

**Разминка** – подготовка организма к выполнению физических нагрузок.

**Бег на месте** – это разновидность бега, при котором спортсмен совершает беговые движения без перемещения в горизонтальной плоскости.

**Скакалка**– спортивный снаряд, представляющий собой синтетический или кожаный шнур, предназначенный для выполнения прыжковых упражнений.

**Прыжки –** быстрое перемещение тела после отталкивания.

**Основная литература:**

* Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2015. - 127 с.

**Дополнительная литература:**

* Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.

**Открытые электронные ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 09.07.2018)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Способность человека продолжительное время заниматься какой-либо работой без заметного утомления называется выносливостью.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение.

Выносливость очень нужна людям в повседневной жизни.

В повседневной жизни выносливость нам пригодится при подъёме пешком на лестницу, при участии в спортивных походах, при переносе тяжелых вещей.

А куда уж без выносливости на работе?

– строителю выносливость поможет обращаться с тяжелыми материалами;

– курьеру – доставлять посылки и мешки с письмами;

– врачу – не уставать при выполнении тяжелых операций.

Выносливость бывает общая и специальная.

Общая выносливость – основа всех остальных видов выносливости, способность человека долгое время испытывать физические нагрузки невысокой интенсивности (бег в легкой атлетике, плавание, занятие лыжами).

Специальная выносливость – способность человека проявлять выносливость в определённом виде спорта.

Специальная выносливость подразделяется на силовую, скоростно-силовую и скоростную.

Скоростная выносливость означает, что человек в течении длительного времени может заниматься скоростной работой и не утомляться.

Скоростно-силовая выносливость – человек может быстро выполнять физическую работу с максимальной нагрузкой в течении длительного времени.

Силовая выносливость – выполнение мышечной работы на протяжении долгого времени без нарушений техники.

Мы можем развить свою выносливость с помощью различных физических упражнений.

Прежде чем рассматривать упражнения на выносливость, давайте повторим разминку.

Разминка необходима чтобы размять спину, разогреть мышцы, подготовить себя и свой организм упражнениям.

1. Упражнения для шеи. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, сделайте повороты шеей влево-вправо, вверх-вниз.

2. Упражнения для плеч и рук. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поставьте руки на плечи и делайте вращательные движения по кругу.

3. Упражнения на корпус. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, а руки на пояс, выполняйте вращение тазом по кругу сначала в одну сторону, затем в другую.

4. Упражнения для ног. Выполните поочередное поднятие ног с отведением в сторону.

Теперь давайте рассмотрим такие упражнения на выносливость, как прыжки через скакалку и бег на месте.

Прыжки через скакалку

Скакалка – это спортивный снаряд, представляющий собой шнурок с ручками, предназначенный для выполнения прыжков.

Прыжки через скакалку это одно из самых энергозатратных упражнений. Скакалка тренирует практически все мышцы вашего тела.

Прыгать через скакалку можно двумя ногами или каждой ногой попеременно.

Прыгая через скакалку важно следовать технике выполнения этого упражнения: держите скакалку на уровне бедер или пояса; при прыжке отталкивайтесь от подушечек ног, немного сгибая колени при отталкивании; держите спину ровно.

Бег на месте

Бег на месте – это хорошая замена обычному бегу, он помогает тренировать выносливость, не нагружая организм так сильно, как обычный бег трусцой.

Бегая на месте, очень важно соблюдать технику: следите за ногами, приземляйтесь на носки, а не на пятки; при отталкивании от пола старайтесь разгибать колени.

Бег на месте можно выполнять с высоким подъёмом коленей, либо с захлёстом голени назад.

Все упражнения на выносливость выполняйте до тех пор, пока не почувствуете сильную усталость или дискомфорт.

После упражнений необходимо немного пошагать на месте и восстановить дыхание.

А теперь научимся играть в интересную командную игру «К своим флажкам».

Играющие делятся на команды по несколько человек в каждой.

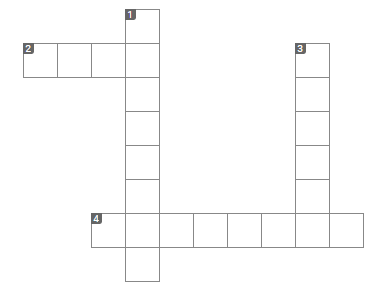
Для каждой команды выбирают капитана. Капитан встаёт в центр с флажком в руке, а его команда встаёт вокруг него в круг.

Учитель подаёт сигнал в свисток и все игроки, кроме капитанов, разбегаются по сторонам, приседают и закрывают глаза. Капитаны в это время меняются местами. По второму свистку играющие должны открыть глаза, быстро найти своего капитана с флажком и выстроиться вокруг него. Побеждает команда, которая быстрее других выстроилась вокруг своего капитана.

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

1. **Выносливость**

Разгадайте кроссворд:

****

По горизонтали:

2. Способность человека преодолевать нагрузку (главное качество силачей).

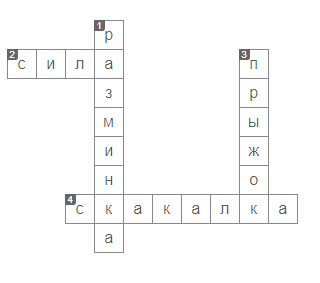
4. Предмет для прыжков в виде веревочки.

По вертикали:

1. Обязательный комплекс упражнений перед основной тренировкой.

3. Перемещение тела вверх путем отталкивания от поверхности.

**Решение:**

****

**2. Разминка**

С чего следует начинать разминку?

1. Разминка шеи.
2. Разминка плеч и рук.
3. Разминка таза-корпуса.
4. Разминка ног.

**Решение.**Разминку следует выполнять в следующем порядке: шея, руки, корпус, ноги. Но от периферии к центру (от более мелких суставов к более крупным).