

## Конспект по предмету «Физическая культура» для 4 класса

### Тема: «Развитие выносливости»

#### 1. Выполните разминку.



#### 2.Сегодня мы поговорим о выносливости

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

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

**Равномерный бег** - бег с одинаковой скоростью и нагрузкой в течении всей дистанции.

**Спринтер** – спортсмен, выполняющий бег на короткие дистанции.

**Стайер** – спортсмен, выполняющий бег на длинные дистанции.

**Марафонец** – спортсмен, выполняющий бег на дистанцию 42 км.195 м

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

Выносливость нужна людям разных профессий. Строителю поможет выносливость обращаться с тяжелыми материалами; грузчику – переносить вещи и мебель; скалолазу умело взбираться по горам; почтальону доставлять посылки и мешки с письмами.

В повседневной жизни выносливость нам пригодится при подъёме пешком на лестницу, при участии в туристических походах, при переносе тяжёлых предметов и даже просто продуктовых сумок!

В спорте существует множество различных дисциплин, где выносливость играет одну из значимых ролей в достижении результата.

#### 3.Посмотрите презентацию по теме урока

#### 4.Выполните задания по теме урока(по желанию)

##### 1.Выберите правильный ответ.

Нужно ли делать разминку перед бегом?

[да, нет, по своему желанию]

**2. Установите соответствие между названием и изображением.**

|                                                                                   |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | <b>Бег с препятствиями</b> |
|  | <b>Эстафета</b>            |
|  | <b>Марафонский бег</b>     |