

Конспект по предмету «Физическая культура» для 5 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.

	Бег с препятствиями
	Эстафета
	Марафонский бег