

18 мая
Здравствуйте, ребята!

Тема: Кросс 2 км.

- Сегодня мы поговорим о развитии выносливости.
- Ребята, изучите внимательно материал и ответьте на вопросы.



Выносливость — это способность человека противостоять утомлению, долго без усталости выполнять физическую работу.

- продолжительная ходьба в ускоренном темпе;
- спокойный бег;
- передвижение на лыжах.

Также хорошо развивают выносливость подвижные игры, включающие продолжительный бег. Это «Салки», «Салки с лентой», «салки на одной ноге», «Перебежчики», «Третий лишний», «Карусель».

1. **Что такое выносливость?**
2. **Какие упражнения и игры способны помочь школьникам младших классов развивать выносливость?**

***Задание выполняется по желанию.**

