Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 72

с углубленным изучение отдельных предметов

Тема работы:

"Развитие выносливости игровым способом в школе".

Работу выполнила учитель физической культуры:

Розниченко Е.В.

Ульяновск 2014 г.

**План.**

1. Введение.
2. Виды выносливости:

1. Общая выносливость.

а. Задачи по воспитанию общей выносливости.

2. Специфическая выносливость.

а. Задачи по воспитанию специфической выносливости.

3. Силовая выносливость.

4. Координационно-двигательная выносливость.

1. Физиологические качества выносливости.
2. Подвижные игры:

1. Эстафета-поезда.

2. Бег командами.

3. Не давай мяча водящему.

4. «Салки».

5. «Смена мест».

6. Линейная эстафета с бегом.

7. Эстафета с внезапными остановками.

1. Круговая эстафета.

9. Большая эстафета по кругу.

1. Мяч капитану.
2. «Десять передач».

V. Вывод.

Введение.

Выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению.

**Выносливость** – физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость непосредственно определяет результат, в других она позволяет лучшим образом выполнять определенные тактические действия. А там же где упражнения кратковременные и на первый взгляд необходимость в выносливости не значительна, она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление организма между тренировочными занятиями. Так же характеризуется оно временем выполнения работы определенной интенсивности. По характеру различают эмоциональное, сенсорное (чувствительное), умственное, физическое утомление. Физическое утомление проявляется в различной работе, и соответственно различают силовую, скоростную, специальную, общую (глобальную) выносливость, при которой в работе участвуют 2/3 всех мышц и местную (локальную).

**Одно из самых эффективных средств воспитания**

**общей выносливости - бег.**

**Бег** – это естественный способ передвижения человека.

**Бег на выносливость** характеризуется небольшой скоростью, меньшей интенсивностью и частотой мышечных напряжений.

Бег на выносливость как специальное упражнение с известной осторожностью можно включать занятия со школьниками с 12 лет. В младшем и среднем школьном возрасте выносливость развивается не только бегом, но и с помощью подвижных игр.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности учащихся, вторая – частью специальной подготовки.

**Общая выносливость.**

**Общая выносливость** – способность длительно проявлять

мышечные усилия, сравнительно не высокой интенсивности

(легкоатлетический бег на дистанции 3000метров и 1000 метров).

Под общей выносливостью следует понимать способность человека производить разнообразную длительную работу средней и малой интенсивности в течение длительного времени (бег с небольшой скоростью, ходьба на лыжах).

Общая выносливость в узком смысле чаще всего называют выносливостью, проявляемою в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена (например, при преодолении длительных дистанций с умеренной и большой интенсивностью без существенной активизации анаэробного обмена).

Выносливость такого типа определяется аэробными возможностями организма, ее называют так же "общей аэробной".

Развитие общей аэробной выносливости играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности и здоровья.

Общая выносливость практически на 85-100% определяет спортивный результат, поэтому он может являться довольно точным показателем уровня развития общей выносливости. Она также является инструментом, обеспечивающим любую двигательную деятельность. Поэтому над, чем бы спортсмен ни работал, количество и качество его упражнения будет в значительной степени зависеть от уровня выносливости, от степени развития выносливости зависит величина утомления организма под влиянием тренировочной нагрузки, темпы и сроки его восстановления, а, следовательно, его общая и специфическая работоспособность.

Одна из важных особенностей общей выносливости – способность к широкому «переносу» т.е. общая выносливость, развитая средствами беговой тренировки и проявляемая в беге, находится в большой взаимосвязи с результатами в лыжных гонках, спорт, ходьбе.

Проявлением общей выносливости зависит от спортивной техники (в первую очередь от экономичности) умением спортсмена «терпеть» т.е. противостоять наступающему утомлению, путем концентрации волевых усилий.

В большинстве спортивных упражнений результат в большей степени зависит от специальной выносливости, способности проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой продолжительностью и характером специализируемого упражнения.

**Задачи по воспитанию общей выносливости.**

Они состоят в первую очередь в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости. Хотя аэробные возможности организма достигают абсолютного максимума в зрелом возрасте, тем не менее, условия для их направленного увеличения можно и нужно создавать в физическом воспитании уже с детского возраста. Это – важнейшая предпосылка повышения общего уровня физической работоспособности и развития специфической выносливости.

По мере возрастного созревания организма в воспитании общей выносливости (в широком смысле этого слова) увеличивается значение комплексного воздействия на все его факторы. Основная задача при этом заключается в обеспечении неуклонного с соразмерного повышения функциональных возможностей, лимитирующих способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности. Главное здесь, следовательно, неизбирательное воздействие каких-либо отдельных факторов выносливости, о создании условий повышения общего уровня работоспособности по отношения к все более широкому кругу видов деятельности, связанных с проявлением выносливости. Это предполагает систематическую адаптацию к разнообразным видам утомительной работы, предъявляющей комплексные требования к двигательным способностям.

Достигаемый на данной ***основе базовый уровень общей выносливости*** предусматривается в обязательных программах общей выносливости. Очередные задачи по воспитанию общей выносливости ставятся, и решается возрастающей зависимости от индивидуальных особенностей и особенностей избираемого предмета специализации.

Во всех случаях, однако, необходимы как минимум гарантировать сохранение достигнутого базового уровня развития общей выносливости на протяжении возможно длительного периода жизни и минимизацию степени ее регресса с наступлением возрастной инволюции функциональных возможностях организма.

**Специальная выносливость.**

Специальная выносливость заключается в способности человека выполнять определенную работу с возможно большей эффективностью. Например, у бегуна на средние и длинные дистанции специальная выносливость проявляется в способности сохранять на протяжении всей дистанции среднюю скорость, чтобы добиться планируемого спортивного результата. Бегуну на короткие дистанции специальная выносливость необходима для того, чтобы сохранять высокую скорость до конца дистанции без резких колебаний и повторно – несколько раз на дистанции - доводить скорость бега до максимальной. Специальная выносливость спринтера и способность бегунов на средние и длинные дистанции долго бежать с повышенной скоростью называют скоростной выносливостью. Выносливость необходимо каждому легкоатлету, независимо от его спортивной специальности, но проявляется она в каждом отдельном случае своеобразно. Специальная выносливость спринтера и способность бегунов на средней и длинной дистанции долго бежать с повышенной скоростью называют скоростной выносливость (совершается в режиме, выходящим за рамки аэробного обмена).

Развитие выносливости можно разделить на два этапа:

**1этап** – развитие общей выносливости, которая необходима всем легкоатлетам. Для новичка этот этап продолжается с декабря примерно до середины мая; для квалифицированного легкоатлета с декабря примерно до конца апреля. Постепенное втягивание организма в работу и подготовка его к высоким напряжениям посредствам укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы – основная задача первого этапа развития выносливости.

Основными средствами первого этапа является бег и ходьба в зале и на местности, лыжи и коньки; гимнастика и спортивные игры в зале. Интенсивность указанных упражнений (как и всевозможных других) должна быть в начале в самой умеренной. В дальнейшем длительность их выполнения постепенно увеличивать. На определенном этапе тренировочного процесса необходимо сократить длительность работы и одновременно увеличить ее интенсивность. Это будет переход ко второму этапу работы.

**2 этап**  – развитие специальной выносливости, необходимы для достижения планируемых спортивных результатов.

Осторожно следует дозировать упражнения на выносливость в занятиях с начинающими и юношескими коллективами.

Необходимо отметить некоторые различия методики выносливости у новичков и квалифицированных легкоатлетов. Длительность тренировочной работы увеличивается за счет бега и ходьбы, которые чередуются во время кросса. Длительность тренировочной работы квалифицированных легкоатлетов увеличивается только за счет бега.

После того как в достаточной степени развита общая выносливость, необходимо перейти ко второму этапу - к развитию специальной выносливости. Чтобы развить специальную выносливость, надо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное специальное упражнение, в котором специализируется атлет. Уровень развития специальной выносливости имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов.

Проявление специальной выносливости зависит от некоторых физиологических и психологических факторов. Основой физиологический фактор - анаэробные возможности организма.

**Задачи по воспитанию специфической выносливости.**

Основные из них – это задачи воспитания скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Суть их заключается в том, чтобы обеспечить направленное развитие специфической выносливости каждого типа в этой мере, в какой это необходимо для всестороннего совершенствования двигательных способностей и специальной подготовке к избранной деятельности. Понятно, что достигаемая степень развития специфической выносливости будет неодинаковой при различном предмете специализации. Так, при специализации в видах спорта, требующих предельных проявлений скоростной выносливости, ее воспитании направлено на достижении возможно высокой степени развития этой способности, в других же случаях обеспечивается лишь некоторая, непредельная степень ее развития, которая определяется общими закономерностями всестороннего физического воспитания и потребностями прикладной физической подготовки к трудовой или иной деятельности.

**Силовая выносливость.**

Скоростная выносливость во многих случая тесно связана с силовой выносливостью. В целом же силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. Условно можно считать, что выносливость приобретает силовой характер, когда степень неоднократно повторяемых мышечных усилий превращает хотя бы треть их индивидуально максимальной величины.

Наиболее распространенный в практике внешний показатель силовой выносливости является число возможных повторений контрольного упражнения, выполняемого серийно "до отказа" с определенным внешним отягощением (не менее 30% от индивидуально максимального).

**Координационно-двигательная выносливость.**

Одним из типов специфической выносливости можно считать и координационно-двигательную выносливость, которая проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям. Такая выносливость демонстрируется, например. При выполнении многочисленных координационно-сложных технико-тактических действий спортивных игр.

Определенные виды специфической выносливости на ряду с общей выносливости являются в процессе физического воспитания и особенно в спорте объектам направленного действия. При углубленной специализации, в какой-либо деятельности воспитание выносливости, отвечающей особенностями данной деятельности, приводит к специфическим адаптационным перестройкам в организме. Развивающуюся в результате такой специализации специфическую выносливость принято называть "специальной".

**Физиологические качества выносливости.**

Выносливость к статическим усилиям с возрастом повыша­ется. Ее физиологическим механизмом является возрастное по­вышение способности нервной системы длительно поддерживать состояние непрерывного возбуждения нервных центров без на­ступления запредельного торможения. Повышение выносливости к статическим усилиям различных мышечных групп происходит неравномерно. Так, выносливость к статическим усилиям мышц предплечья, туловища и икроножной мышцы наиболее значи­тельно повышается у детей младшего школьного возраста. В 8 –11 лет наименьшая выносливость к статическим усилиям наблюдается в разгибателях туловища, а наибольшая – в сгиба­телях и разгибателях предплечья.

Общая выносливость характеризует способность человека выполнять динамическую работу умеренной интенсивности в те­чение длительного времени. В основе выносливости лежит повы­шение энергетического потенциала организма и способности к более полной его мобилизации, функционального уровня вегета­тивных систем, устойчивости нервных центров к длительно дей­ствующим на них импульсам с периферии.

Скоростная выносливость характеризуется способностью под­держивать высокий темп движений. Ее физиологической основой является развитие функциональной устойчивости нервных кле­ток к высоким ритмам оказываемых на них воздействий, повы­шение лабильности нервно-мышечной передачи, повышение ско­рости окислительно-восстановительных процессов. Развитие скоростной выносливости происходит на базе общей выносливости. Скоростная выносливость требует увеличения как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. С целью повышения устойчивости организма к работе в условиях дефицита кислорода и избытка кислых продуктов в крови можно применять специальные упражнения: задержку дыхания, пребывание в ус­ловиях высокогорья и среднегорья.

Силовая выносливость характеризуется сохранением рабо­тоспособности при динамической работе со значительными на­грузками.

Физическая тренировка повышает выносливость. Изменения, которые возникают в результате тренировки, носят специфиче­ский характер. Так, применение длительных нагрузок с целью повышения общей выносливости и применение интенсивных кратковременных нагрузок с целью повышения скоростной вы­носливости вызывают увеличение содержания гликогена в орга­низме. Однако при тренировках длительными нагрузками его содержание увеличивается главным образом в печени, а при тренировке интенсивными кратковременными нагрузками – в

мышцах.

Выносливость определяется свойствами центральной нервной системы и процессами, происходящими в ней при мышечной деятельности, прежде всего энергетическим обменом. Мерилом развития выносливости обычно служит длительный бег.

Для сокращения мышц нужна энергия, которая освобождается при определенных химических процессах. Основной источник энергии - аденозинтрифосфорная кислота, запасы которой в мышцах очень не велики, ее хватает на несколько десятых долей секунды. Ее ресинтез (восстановление) обеспечивает ряд промежуточных реакций, завершающихся окислением гликогена до молочной кислоты и воды при анаэробном режиме работы и до углекислого газа и воды при аэробном режиме. При малой интенсивной длительной работе продолжительностью более 25-30 минут в связи с исчерпанием запасов гликогена, в энергетический обмен вступают жиры.

Процесс замещения углеводов жирами может быть настолько интенсивным, что 80% всей необходимой в данных условиях энергии освобождается в результате расщепления жира. Вот почему в рекомендациях по борьбе с лишним весом всегда называются бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, гребля и тому подобные упражнения небольшой интенсивности, но продолжительностью не менее 30 минут.

Органы, обеспечивающие в организме выделительные процессы и снабжение кислородом, – сердце, легкие, печень. От мощности работы сердца зависит количество поставляемого к мышцам кислорода, а, следовательно, и объем окисляемых продуктов питания. Печень содержит запасы гликогена, от скорости окисления которого зависит величина выделяемой энергии.

Основной показатель аэробной выносливости – максимальное потребление кислорода. Анаэробную производительность характеризует максимальный кислородный долг, который организм может "терпеть".

**Игры и эстафеты для воспитания физического качества выносливость у юных спортсменов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Игра, ЧСС, количество движений | Содержание, правила | Ин-вен-тарь | Орган.-  метод.  указания |
| **«Эстафеты-поезда».**  Общее время 10 мин  ЧСС  176  150  120  Кол.движ.  300  230  150 | Перед командами, стоящими в колоннах (по 8 – 12 человек),  проводится линия, а в 10 –12 м от каждом из них ставятся стопки (набивные мячи).  По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и сно­ва бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцеп­ляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересе­чет линию старта.  В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располага­ются в обратном порядке.  **Правила:** выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание. | На-бив-ные мячи  Стой-ки | Вместо стоек  можно использ. кегли |
| **«Бег командам».**  Общее время 5 мин  ЧСС  180  150  130  Кол.движ.  450  400  360 | Нескольким командам (по 10 –12 человек в каждой) дается старт. Команды начинают движение, стараясь пробежать всю дистанцию (до 500 м), не растягиваясь, и в, полном составе финишировать. На финише обозначается коридор шириной 10 м. Выигрывает команда, ко­торая затратит меньше времени и на финише ее участ­ники будут в обозначенном коридоре одновременно.  Дистанцию лучше разместить по замкнутому кругу (беговая дорожка школьного стадиона).  **Правила:** выигрывает команда, и которой замыкающий прибегает раньше. | Се-кун-домер | Старты можно давать отдельно для каждой команды. |
| **«Не давай мяча водящему».**  Общее время 10 мин  ЧСС  150  135  120  Кол.движ.  300  220  120 | Один из играющих – водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми.  Игроки, бывший меньшее число раз в роле водящего, побеждают.  **Правила:**   1. Игрок, которого водящий попал мячом, поднимает руку и громко произносит: « Я – водящий!» 2. Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от игрока, который стал водящим, и продолжать игру. | Б.  мяч | Игру можно проводить на одной половине в. площадки. |
| **«Салки».**  Общее время 15 мин  ЧСС  150  135  120  Кол.движ.  350  260  180 | **Простой вариант**. Играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников – водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я – салка» – и игра продолжается.  Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.  При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участков. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.  Усложненные варианты.  а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему. Тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока;  б) Имеется Один-два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается. Находиться в доме больше 10 секунд не разрешается;  в) Играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку. Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник. Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков.  г) Салки не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 секунд. Осаленный меняется ролью с преследователем. |  | Игру можно проводить на одной половине в. площадки. |
| **«Смена мест».**  Общее время 5 мин  ЧСС  145  135  115  Кол.движ.  540  380  130 | Игру проводят на баскетбольной или на волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линей. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах).  **Правила:**   1. Нельзя умышленно удерживать соперников. 2. Перебежав, занять заранее условленное положение. 3. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии. |  | Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противо-положных углах площадки |
| **«Линейная эстафета с бегом».**  Общее время 5 мин  ЧСС  170  150  130  Кол.движ.  400  260  130 | Три команды строятся в шеренги и располагаются в виде буквы «П». Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая линия старта. Впереди, за 15-20 метров, ставятся в ряд три городка, на расстоянии 1,5 метра один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде учителя «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбежавшие, достигнув своих городков, обегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются ладонью правой руки очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренгах. Очередные игроки в свою очередь выбегают вперед, повторяют действия первых номеров и т. д. Игра повторяется два-три раза.  **Правила: к**оманда, закончившая перебежки раньше других побеждает. | Городки | обегают городки с правой стороны |
| **«Эстафета с внезапными останов-ками».**  Общее время 5 мин  ЧСС  145  130  110  Кол.движ.  180  100  60 | Эстафета с внезапными остановками и продолжением движения по сигналам. Проводится линейная эстафета (смотрите игру, приведенную выше), но по первому сигналу (свистку, хлопку в ладони) учителя очередные бегуны должны тотчас же занять положение, лежа с опорой на локоть левой руки, а по второму сигналу продолжать движение вперед.  **Правила:** выигрывает та команда, которая без ошибок и раньше вернется на старт. |  | На площадке между командами можно начертить разделитель-ную черту |
| **«Круговая эстафета».**  Общее время 10 мин  ЧСС  160  140  115  Кол.движ.  500  410  300 | Эта игра на развитие выносливости.  Обычно проводится в спортивном зале, стадионе, а так же можно в лесу.  Для подготовки на стадионе или в зале определяется линия старта и финиша.  В зале и на стадионе игра проводится по кругу. Участники встают на старт как показано на рисунке.  По сигналу учителя начинается эстафета. Каждый участник должен побежать 6 – 8 кругов (длина круга на усмотрение учителя) и потом передать эстафетную палочку следующему участнику команды. Через 10 – 15 минут можно повторить эстафету.  **Правила:** побеждает та команда, которая первая заканчивает эстафету. | Эста-фетная палоч-ка | Если эстафета проводится в лесу, место проведения игры очищается от посторонних предметов. В зале по средней линии баскетбольной площадке. |
| **«Большая эстафета по кругу».**  Общее время 5 мин  ЧСС  160  145  115  Кол.движ.  270  190  100 | На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре – большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они оббегают четыре флажка, и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.  **Правила:** Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закон­чит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать – к центральному фла­гу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место. | Флаж-ки, эста-фетная палоч-ка | Учитель следит за вы­полнением правил. Малые флажки обегаются с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвертый угловой флажок. |
| **«Мяч капитану».**  Общее время 10 мин  ЧСС  155  145  120  Кол.движ.  1000  750  400 | Возле коротких сторон площадки чертят по три вписанных круга, соответственно один, три и пять метров. В центре площадки чертят круг диаметром 1 метр.  Принадлежности для игры – баскетбольный мяч, отличительные нарукавные повязки.  Первые номера каждой команды- капитаны. Они встают в середину кругов, начерченных у коротких сторон площадки. Между окружностями большого и среднего кругов находятся четыре игрока из другой команды – перехватчики. Остальные игроки (нападающие) располагаются на площадке произвольно.  Учитель бросает мяч вверх в центре площадке между двумя игроками различных команд. Каждый из них старается отбить или перебросить мяч своим игрокам. Завладевший мячом стремятся путем передач подвести его ближе к своему капитану и бросить ему мяч так, чтобы тот поймал его на лету. Переброска мяча капитану затрудняется тем, что вокруг него стоят перехватчики из другой команды, которые стараются помешать ловле мяча. Перехватчики отбивают или перебрасывают мяч своим нападающим, а тем в свою очередь стремятся передать мяч своему капитану. Команде, капитан которой поймает мяч, засчитывается два очка. После этого игру вновь начинают с центра площадки. Выигрывает команда, получившая больше очков.  **Правила:**   1. Разрешается бросать и ловить мяч руками, а также   отбивать его головой.   1. Пробежка с мячом более двух шагов воспрещается. 2. Не допускаются грубые толчки. 3. Отнимать или выбивать мяч из рук не разрешается. 4. Играющие не имеют права заходить за линию очерченных кругов. 5. Мяч, вылетевший за пределы площадки, вводится в игру кем-либо из нападающих другой команды с того места, где мяч пересек линию площадки. | Б. мяч | За нарушения правил 2, 3 и 5 игроком одной из команд другая команда получает право на пятиметровый бросок своему капитану. Этот бросок может отбивать только один из перехватчиков команды-нарушительницы. Остальные игроки встают за линию штрафного броска. За мяч, пойманный капитаном налету с пятиметрового броска, команда получает одно очко, после чего начинается с центра площадки; если же капитан не поймает мяча, то игра продолжается. После того как один из капитанов любой из команд поймал мяч на лету, игроки (капитан, перехватчики, нападающие) могут меняться ролями |
| **«Десять передач».**  Общее время 10 мин  ЧСС  180  150  120  Кол.движ.  2000  1700  1100 | Игра ведётся по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач пудрят, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится на время или до определённого количества очков.  **Правила:**   1. Набранное количество передач   аннулируется, если мяч перехватил  соперник или команда допустила  ошибку.   1. Если противник при попытке забрать   мяч нарушил правила, мяч вводится из-  за боковой линии, а счёт продолжается. | Б. мяч | **Ошибки:** двойное ведение, пробежка, потеря. |

**Вывод.**

Развитие выносливости – это главное и важная составная часть в развитии детей. Она, т. е. выносливость, необходима для подготовки физической основы для бега. Особенно это важно для воспитания будущих спринтеров и марафонцев.

В группах начальной подготовки большое внимание уделяется общей физической подготовке. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. Ввиду этого необходимо вводить спортивные игры в школьную программу как обязательный элемент тематического планирования. Особенно в младших классах, так как ранняя выносливость развивается в основном с помощью подвижных игр.

Наибольшую роль в развитии выносливости играют подвижные игры, они помогают привлечь детей к спорту, чтобы в будущем достигнуть не только хороших результатов, но и быть готовыми и для дальнейшей трудовой деятельности во взрослой жизни.

Так как подвижные игры по своему содержанию очень разнообразны и привлекательны для детей, это способствует проявлению их наибольшего интереса к занятиям спортом. Что в дальнейшем отвлекает подростков от пагубного негативного влияния общества.

**Список литературы.**

1. Чусов Ю. Н. «Физиология человека». Москва. «Просвещение» 1981 г.
2. Под общей редакцией Мудковского Е. М. и Филиппова А. А. «Легкая атлетика». Москва. «Физкультура и спорт» 1970 г.
3. Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания». Москва. «Физкультура и спорт» 1991г.
4. Решетников Н. В. и Кислицин Ю. Л. «Физическая культура» учебное пособие. Москва. Academ A 1998 г.
5. Колодия О. В. «Легкая атлетика и методы преподавания». Москва. «Физкультура и спорт» 1985 г.
6. Коробейников М. К. «Физическое воспитание». Москва. «Высшая школа» 1989 г.
7. Яковлев В.Г. и Ратников В. П. «Подвижные игры». Москва. «Просвещение» 1977г.
8. Никитушкин В.Г. «Легкая атлетика». Москва «Советский спорт» 2003 г.
9. Зеличенок В.Б. «Легкая атлетика: критерии отбора». Москва. «Терра-спорт» 2000 г.
10. Никитушкин В.Г. «Методы отбора и игровые виды спорта». Москва 1998 г.