

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Учебна седмица 25. 05 – 29. 05. 2020 г.

Клас: 3 а

Ден и час от седмичното разписание: 27.05.2020г. / сряда /, 4- ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Физическа дееспособност

I. Загрявка :Времетраене на загрявката 10мин.

Загрявката включва общоразвиващи упражнения на различните части на тялото. Изпълняват се упражнения за глава, ръце, кръст, крака и цяло тяло.

Упражненията биват: Различни видове кръгове с глава, ръце и т. н., напади, подскоци, извивки, клекове, упражнения за гъвкавост и други.

Упражненията се изпълняват последователно. Всяко упражнение се изпълнява под формата на осморка и се повтаря 3-4 пъти в серия. Започвате с упражнения за глава, след което се преминава към следващото и така докато не загреете всяка част от тялото.

II. Основна част: Обща физическа подготовка (ОФП)- Времетраене на основна част 25мин.

Първо – да поясним какво е обща физическа подготовка. Това е комплекс от различни видове упражнения, които имат за цел да развият вашите физически качества.

Това означава, че 4-те упражнения се изпълняват едно след друго. Всяко упражнение се изпълнява определен брой пъти и това се нарича една серия.

Правите една серия на първото упражнение, след което имате 1 мин. почивка и преминавате на следващото упражнение и така докато не изпълните всички 4 упражнения.

1. Скок-звезда - Изпълняват се 20 бр. x 3 серии

Трябва да се движите наистина бързо. Застанете прави с крака на ширината на раменете. Със скок едновременно разтворете краката и вдигнете ръцете, образувайки буквата Х. Отново със скок се върнете в изходна позиция.

1 минута почивка

2. Коремни преси- 15 бр. х 3 серии

Легнете в тилен лег. Сгънете коленете и сложете ръцете зад тила. С помощта на мускулите на корема повдигнете тялото си към коленете.

1 минута почивка

3. Стъпка върху стол- по 15 бр.на крак или общо 30 бр. х 3 серии

Застанете прави с лице към стол и стъпете върху него с десния крак. Балансирайки с десния крак, се качете върху стола. Бавно се върнете в изходна позиция и повторете с левия крак. Продължете да редувате краката.

1 минута почивка

4. Тичане на място с повдигане на коленете- времетраене 30 секунди х 3 серии

Застанете в стоеж. Стегнете мускулите на торса и използвайте долните коремни мускули, за да повдигате коленете максимално бързо, тичайки на място. Повдигайте коленете така, че бедрата да са паралелни на пода, като в това време се старайте да не се навеждате напред или назад.

III. Заключителна част – 5 мин.

Стречинг (упражнения за гъвкавост). Разтягане на мускулите, които са натоварвани. Дихателни упражнения.

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /