

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 18.05 – 22.05. 2020 г.

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 20.05.2020г. / сряда /, 5 - ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Обща физическа дееспособност.

1. Зад. Подготвителна част (15 мин).

А) Бегови упражнения: ситно бягане, бягане с високо повдигнато коляно, с изнасяне на подбедрицата напред , с изнасяне на подбедрицата назад. Тези бегови упражнения се правят на място с бързи темпове.

Б) Загряване на цялото тяло като започнете от глава към пети:

- Кръг с главата в ляво и дясно;
- Кръг с ръцете назад и напред;
- Кръг с горната част на тялото през напред в ляво – 5 кръга;
- Кръг с горната част на тялото през напред в дясно – 5 кръга;
- Напад с ляв крак напред и в страни;
- Напад с десен крак напред и в страни;
- Стоеж със събрани крака ,кръгчета с коленете в ляво и дясно х 5 броя.

2. Зад. Основна част (20 мин).

- **Упражнение 1: Предно бедро и седалищни части- 12 бр. х 3 серии**



Изпълнява се на един крак, докато другият е назад и е подпрян на опора. Движението е лесно за изпълнение, когато се използва само собствено тегло, но ако представлява прекалено голямо предизвикателство, може да регулирате височината върху която е поставен задният крак. Основната част от натоварването отива в предната част на бедрата и дупето, но като спомагателни мускули участват вътрешната част на бедрата и прасците.

Начин на изпълнение:

- Направете крачка напред с ляв или десен крак, стъпвайки на цяло стъпало;
- Поставете опорния крак на висока повърхност като пейка, стол, легло, лежанка;
- Спуснете надолу, докато тазобедрената ви става се изравни с коляното на работещия крак;
- Започнете да се издигате плавно докато се върнете в начална точка.

- Упражнение 2: Лицеви опори- 12 бр. x 3 серии

Начин на изпълнение:

- С лице към пода, ръцете са отстрани, леко пред раменете, пръстите са разтворени и сочат напред. Петите събрани, а главата е леко изправена напред. Тялото е изпънато.
- Спускайте надолу, докато горната част на ръцете стане успоредна на пода.
- Избутайте се нагоре, докато ръцете се изпънат в лакътя.
- Спускайте с експлозивна, но контролирана скорост.
- При спускане вдишвате, а при изтласкване издишате.

При трудност вместо в позиция лицева опора, застанете на колене. Ако и този вариант е труден, трета опция е, да “избутвате стена” от право положение, като се стремите голяма част от натоварването да отива в гръдните мускули.

- Упражнение 3: Клек + Подскок – Бедра, седалищни мускули и прасци- 12 бр. x 3 серии



Клек + подскок е комплексно движение, което развива силовата издръжливост и експлозивната сила на бедрените, седалищните мускули и прасците. Техниката на изпълнение е сравнително лесна, когато движението се изпълнява със собствено тегло. Освен бедрата, седалищните мускули и прасците, като

стабилизатори участват мускулите на задното бедро, дълги гръбначни мускули (кръст), прави и коси коремни мускули.

Начин на изпълнение:

- Разположете крака на ширината на раменете;
- Приклекнете и леко наклонете тяло напред;
- Изпънете ръце напред, кръстосайте ги повдигнати пред гърдите (длан-лакът) или ги сложете зад врата;
- Изправете се с възможно най-голяма скорост, като се стремите да вложите усилия в скока, да осъществите взривна сила в долни крайници;
- Докато се изправяте вдигнете и обтегнете ръце нагоре;
- Приземете се на пръсти, за да натоварите прасците си, без да долепите пети до пода;
- Приклекнете и върнете ръцете и тялото в начална позиция.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова