

**Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област**  
**Учебна седмица 18. 05 – 22. 05. 2020 г.**

**Клас: 4 а**

**Ден и час от седмичното разписание: 21.05.2020 г. / четвъртък /, 5 - 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 25 бр. в една серия.**

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- 20 бр. в една серия за момчета и 15 бр.за момичета.**

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. в една серия.**

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.**

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 /