

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист по
Физическо възпитание и спорт

Клас: 4, учебен час по седмично разписание - 4
Дата/ден от седмицата: 09. 11. 2021 – вторник
Тема на урочната единица: Физическа дееспособност

1. 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.

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

Първо трябва 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. 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- 12бр. в една серия за момчета и 10бр.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 12 бр.на крак или общо 24 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 20 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.

3. Заключителна част – 5 мин. Стречинг (упражнения за гъвкавост). Разтягане на мускулите, които са натоварвани. Дихателни упражнения.

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /