

Физическо възпитание и спорт

Клас: 4, учебен час по седмично разписание - 1

Дата/ден от седмицата: 22. 03. 2021 – понеделник

Тема на урочната единица: Комплексно развитие на сила на долни и горни крайници.

1. Зад. Подготвителна част (15 мин).

А) Бегови упражнения - ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците назад като демонстрира способност да координира движенията на ръцете и краката при бягане с различна интензивност.

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
x 5 броя.

2. Зад. Основна част (20 мин).

- Коремни преси (Изх. положение - от тилен лег изправяне на трупа до 90 градуса) x 10 – 3 серии;
- Гръбни (Изх. положение - по корем – едновременно изнасяне на краката и гърба нагоре) x 10 – 3 серии;
- Лицеви опори x 10- 3 серии.
- Подскоци с въженце x 15 бр.- 3 серии

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /

Физическо възпитание и спорт

Клас: 4, учебен час по седмично разписание - 5
Дата/ден от седмицата: 23. 03. 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 натоваарвани. Дихателни упражнения.

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /

Физическо възпитание и спорт

Клас: 4, учебен час по седмично разписание - 4

Дата/ден от седмицата: 26. 03. 2021 – петък

Тема на урочната единица: Кълбо до стоеж и тилна стойка (свещ).

1. Подготвителна част (15 мин).

А) Бегови упражнения - ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците назад като демонстрира способност да координира движенията на ръцете и краката при бягане с различна интензивност.

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
x 5 броя.

2. Основна част (20 мин).

Кълбо до стоеж: Изходно положение стоеж

- 1 Ръце напред – кръг с ръцете в страни и назад
 - 2 Ръцете се поставят на земята , свиват се лактите , а краката се разгъват
 - 3 Поставя се тилът на земята , краката отскачат от земята
 - 4 Групиране на тялото
 - 5 Стоеж
- Упражнението да се направи поне 7-8 пъти!

Тилна стойка (свещ): Изходно положение тилен лег

- 1 Краката се повдигат обтегнати към тавана
 - 2 Ръцете се поставят на кръста и поддържат тялото
 - 3 Прави се тилна стойка като тялото е стегнато- корема е прибран, таза е стегнат, коленете обтегнати, шпиц
- Упражнението да се направи поне 7-8 пъти!

3. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова
/ учител по ФВС /