

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ИВАН ВАЗОВ“ – с. РУСОКАСТРО, общ. Камено,
Бургаска област

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 5, учебен час по седмично разписание - 3

Дата/ден от седмицата: 17. 03. 2021 – сряда

Тема на урочната единица: 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
x 5 броя.

2. Зад. Основна част (20 мин).

- **Упражнение 1: Напади – Долна част на тялото x 10 бр на крак x 3 серии**



Начин на изпълнение:

- Направете крачка напред с ляв или десен крак, стъпете на пета и после върху цяло стъпало.
- Спуснете тялото си вертикално надолу, като се стараете да запазите гръбнака също във вертикална позиция.
- Спрете спускането преди задното коляно да се опре в пода.

- При нужда се стабилизирайте за половин-една секунда и се отблъснете с пети или с пръсти, стъпвайки в начална позиция.
- Повторете с другия крак.

- **Упражнение 2: Лицеви опори x 15 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: Упражнение за бицепс x 20 повторения на ръка x 3 серии**

Повдигане със завъртане за бицепс е изолиращо и дърпащо упражнение за двуглави мишични мускули. Може да изпълнявате упражнението с една или с две ръце.

Начин на изпълнение:

- Вземете избрана тежест (2 бр. шишета от мин. вода 0,500 мл. пълни с вода) и заемете изходно положение с отпуснати ръце до тялото.
- Фиксирайте рамене, лакти. Стегнете мускулите на тялото.
- Бавно сгънете ръце, без да раздалечавате лактите.
- При желание, за да натоварите повече върха на бицепса, плавно завъртайте, докато повдигате тежестта.
- След пълно сгъване на ръцете, върнете бавно в изходно положение.

По време на изпълнение придържайте лактите си близо до тялото. Не извивайте гръбнака и не усуквайте тялото си.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /