

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 6, учебен час по седмично разписание - 4

Дата/ден от седмицата: 12. 01. 2021 – вторник

Тема на урочната единица: Физическа подготовка.

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: Клек + Подскок – Бедра, седалищни мускули, прасци- 15 бр. x 3 серии**



- Разположете краката 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;

- Приклепнете и върнете ръцете и тялото в начална позиция.
- Важно: При проблеми в коленете, спрете приклякването, когато ъгълът в коленете стане прав. Също така в този случай, отскокът от земята няма нужда да е на високо или с голяма експлозивност.

- **Упражнение 2: Напад с докосване на пода- 10 бр. на крак x 3 серии.**

От стоеж, изпълнявате напад с десен крак напред (водещ крак), като следите коляното на десния крак да не преминава пред пръстите на крака, а левия крак се свива в коляното до леко докосване на пода. Връщате в изходно положение. След това с подскок сменяте водещия крак и изпълнявате същото упражнение. Ръцете са сгънати в лактите, разнопосочно на водещия крак. Ако десния крак е напред, а левия докосва пода, съответно лявата ръка е напред, а дясната назад.



- **Упражнение 3: Коремни преси – 20 бр. x 3 серии**

Легнете в тилен лег. Сгънете коленете и сложете ръцете си зад тила. С помощта на мускулите на корема повдигнете тялото си към коленете.

- **Упражнение 4: Тичане на място с повдигане на коленете- времетраене 30 секунди x 3 серии.**

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 навеждате тялото напред или назад.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /