

Физическо възпитание и спорт

Клас: 7, учебен час по седмично разписание - 6

Дата/ден от седмицата: 24. 03. 2021 – сряда

Тема на урочната единица: Развиване на двигателни качества- сила на долни крайници.

1. Зад. Подготвителна част (10 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) Загриване 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
х 5 броя.

2. Зад. Основна част (25 мин).

- **Упражнение 1: Стъпка върху стол или по-високо стъпало- 15 бр. на крак х 3 серии**

Застанете в стоеж със събрани крака 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.

- **Упражнение 2: Клекове- 15 бр. за момчетата и 12 бр. за момичетата х 3 серии**

Изходно положение стоеж. Разтворете краката на малко по-голяма ширина от ширината на раменете. Клекнете, докато коленете Ви се сгънат на поне 90 градуса. Дръжте тялото изправено. Изправете се и повторете. Много е важно по време на изпълнение на клек да държите тялото (гърба) си изправено.

- **Упражнение 3: Напади - 12 бр.на крак х 3 серии**

Изходно положение стоеж, направете голяма крачка напред с десния крак, докато бедрото е паралелно на пода. Коляното не бива да минава по-напред от пръстите на крака. Натиснете с дясната пета и се върнете в изходна позиция. Повторете с левия крак. Продължете редувайки краката.

- **Упражнение 4: Подскоци с въженце- 30 бр. х 3 серии**

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова