

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 04. 05 – 08. 05. 2020 г.

КЛАС: 7 а

Ден и час от седмичното разписание: 04.05.2020г./ понеделник /, 2- ри час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Физическа дееспособност.

1. Зад. Подготвителна част (15 мин).

А) Бегови упражнения: Изпълнява специално- бегови упражнения на място - ситно бягане, бягане с високо повдигане на коленете, бягане с изнасяне подбедриците назад, тритактово бягане. Кръстосано бягане, подскочно бягане.

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).

1. Упражнение: Лицеви опори

Лицевите опори могат да ви донесат много добри резултати и здравословни ползи. Можете да променяте наклона, под който се спускате или ширината на ръцете, с което да променяте вида на натоварването.

Може да използвате и пейка, на която да поставите ръцете/краката и по този начин да увеличите или намалите натоварването.

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.
- Спускате 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.

2. Упражнение: Кофички – Гърди и трицепс

Кофичките са упражнение, използвано основно за увеличаване мускулната маса на гърдите и трицепсите.

Ако искаме да наблегнем на гърдите, трябва да отворим лактите навън (лактите се спускат настрани). Ако искаме да акцентираме върху трицепса, трябва да разположим ръцете си по-близо до тялото (лактите се спускат назад).

Начин на изпълнение:

- Хванете се за висока повърхност, изпънете ръце в лактите. Това е началното положение.
- Пуснете се максимално надолу или докато лакътят опише 90 градуса с предмишницата.
- След това се върнете в началното Ви положение.

Не изпъвайте лактите до горе в изходна(начална) позиция, защото това може да доведе до травми.

Изпълнявайте упражнението бавно и контролирано, за да сте сигурни, че усещате гърдите и/или трицепсите да работят.

Не се люлейте при изпълнение на упражнението

Движението се случва само в лактите и раменете.

При трудност за изпълнение поставете краката си на по-висока повърхност.

3. Упражнение: Повдигане със завъртане – Бицепс

Повдигане със завъртане за бицепс е изолиращо и дърпащо упражнение за двуглави мишнични мускули.

Ръцете се сгъват в лакътните стави, а движението в раменете и раменния пояс е ограничено. Китките могат да бъдат подвижни или неподвижни според акцента.

При изолираните варианти, движението става само в лактите, като другите стави остават неподвижни.

Може да изпълнявате упражнението с една или с две ръце, с различни позиции на тялото, множество хватове и позиции на ръцете.

Начин на изпълнение:

- Вземете избрана тежест (може и шишета от мин. вода- 0,500 мл) и заемете изходно положение с вертикално отпуснати ръце.
- Фиксирайте рамене, лакти. Стегнете мускулите на торса.
- Бавно сгънете ръце, без да раздалечавате лактите, като държите мишниците вертикални.
- 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.

Изготвил : Ива Драганова