

## Заглавие на плана на урока: Физика и рехабилитация

---

Учебен предмет: ФВС

Тип на урока: упражнение, практическа насоченост

Вид на урока: иновативен

Продължителност: 60 мин.

Място на провеждане: катедра „Физикална и рехабилитационна медицина към УМБАЛ „Д-р Георги Странски“

дата: 21.11.23

Клас: 5 клас, сборна група

Учител: Силвия Вакинова, д-р Радостина Маджарова

---

### Цели:

Образователни цели:

- Учениците да усвоят правилна техника на изпълнение на упражненията, съобразена с принципите на физиката на тялото

- Да познават основни методи за рехабилитация и тяхното приложение при физически натоварвания

Възпитателни цели:

- Да възпитат постоянство, отговорност и дисциплина при изпълнение на упражненията

- Да се поощрява взаимопомощта при работа по групи

- Да се изгражда положително отношение към движението и спорта

Развиващи цели:

- Да се развият двигателните качества - сила, гъвкавост, координация, равновесие и издръжливост

- Да се усъвършенстват двигателните навици и умения

- Да се развива концентрацията и вниманието

- Да се стимулира самонаблюдението

---

### Очаквани резултати от обучението:

Учениците ще могат да:

- изпълняват правилно основните рехабилитационни упражнения
- разпознават грешки в изпълнението на движенията и да ги коригират самостоятелно
- демонстрират правилно дишане
- показват уважение към здравето, тялото и физическата култура

### Необходими материали и ресурси:

Постелки, фитнес топки, ластиси, гимнастически тояжки, столчета за упора

### Методи и форми на работа

Методи: обяснително-илюстративен метод, имитационен метод, игрови-дейностен метод, дискусия

Интерактивни методи: работа в екип

Форми: индивидуална, групова, фронтална, партньорска

### Междупредметни връзки

Може да се свърже с други учебни предмети

### Подготовка за урока:

На учителя:

- Проверява състоянието и безопасността на залата
- Осигурява необходимите уреди и материали
- проверява за подходящо спортно облекло и обувки

На учениците:

-

### Ход на урока:

#### Въведение

- Създаване на положителна нагласа за работа
- Подготовка на организма за физическо натоварване

#### Основна дейност

- Кратки обяснения от учителя/медицинското лице
- Рехабилитационни упражнения за стойка и равновесие
- упражнения с топка и гимнастическа пръчка

- работа по двойки

### Обобщение и заключение на урока

- Учителят/медицинското лице пита какво научихме за връзката между физичните сили и нашето тяло
- разпускане, стречинг и релаксация

### Домашна работа

Редовни тренировки за добро здраве

---

### Оценяване и обратна връзка

Форма на оценяване: формативно

Методи: устно изпитване, наблюдение, самооценка

Обратна връзка към учениците: положителна, мотивираща, конструктивна

- Учителят/медицинското лице дава кратка устна оценка на участието, старанията и техниката
  - насърчава за продължаване на упражненията вкъщи
- 

### Диференциация:

Индивидуализирани задачи според нивото на учениците: отчита се здравословният им статус

Подкрепа за ученици със СОП или затруднения: според познавателните им способности и здравословното им състояние

Разширени задачи за напреднали: Увеличават натоварването и времетраенето на тренировката

---

### Анализ на проведения урок (след урока):

Какво работи добре в урока? - ясна връзка между теория и практика, познавателен интерес и мотивация на учениците

С какви предизвикателства се сблъскват учениците? - развиване на физическите качества, концентрацията и редовна тренировка

Как може да се подобри урокът за бъдещи часове?

- усъвършенстване на организацията и подготовката
  - разнообразни по вид тренировки за развиване на различни мускулни групи
-

Снимки и допълнителни материали (работни листи, ресурси, проекти, брошури, таблици и др.):

