

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

КЛАС: 3 а

Ден и час от седмичното разписание: 04.05.2020г./ понеделник /, 5-ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Комплексно развитие на сила на долни и горни крайници.

1. Зад. Подготвителна част (15 мин).

А) Бегови упражнения - ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците назад като демонстрира способност да координира движенията на ръцете и краката при бягане с различна интензивност.

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 х 5 броя.

2. Зад. Основна част (20 мин).

-Коремни преси (Изх. положение - от тилен лег изправяне на трупа до 90 градуса) х 15 – 2 серии;

-Гръбни (Изх. положение - по корем – едновременно изнасяне на краката и гърба нагоре) х 15 – 2 серии;

-Подскоци с въженце х 20 бр.- 2 серии

- Дълбоки клекове / с прав гръб/ х 15 бр –2 серии

Зад. Заключителна част (5 мин).

- Дихателни упражнения.

Изготвил: Ива Драганова