

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, обл.Бургаска
Работен лист - учебна седмица 06.04 – 10.04. 2020 г.

КЛАС: 3 а

Ден и час от седмичното разписание: 09.04.2020г.

/ четвъртък /, 4-ти час

Урок – тип на урока: Преговор

- 1. Загряване на тялото.*
- 2. Упражнения за правилна стойка.*
- 3. Обща физическа дееспособност.*



Преди да продължим напред, трябва да
загреем 5 мин. с упражнения за цялото
тяло, които правим в час!



Упражнения за правилна стойка

Краката са обтегнати, не се сгъват в коленете. Наклонете се напред, докато не почувствате напрежение в задната част на бедрата. Задържете 15-20 сек. Повторете по 3 пъти на всеки крак.



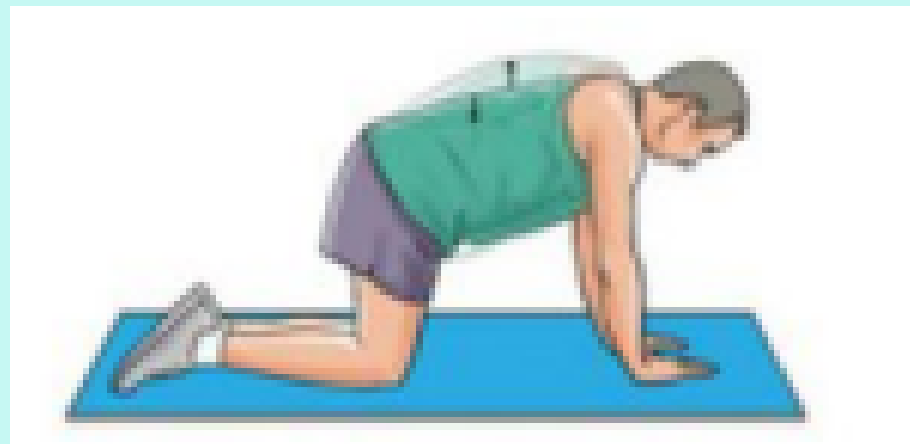
← бедра



Заставате в колянна опора (на колене с ръце на пода).
Повдигнете едната ръка (например лявата) напред и противоположния крак назад (десен). Задръжете тази позиция в продължение на 5 сек.. Спускате ръката и крака и повдигате другата ръка и крак. Също задържате 5 сек. Повтаряте по 3 пъти по 5 сек. и от двете страни.



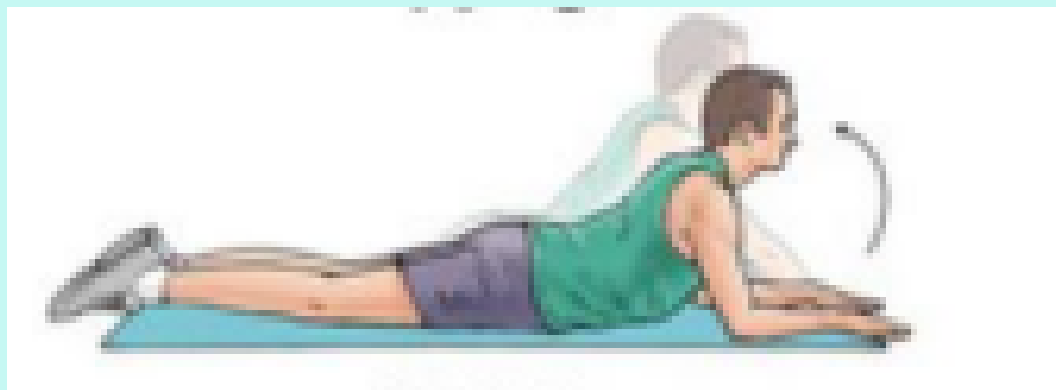
Заставате отново на колене с ръце на земята. Коремът се отпуска надолу и се прави извивка в кръста. Така задържате 5 сек. След това повдигаме корема нагоре и извиваме гърба нагоре (котешко гръбче). Също задържате 5 сек. Изпълнявате упражнението по 3 пъти на страна.



Легнете по гръб и свийте краката в коленете. Насочете брадичката към краката. Изпънете ръцете си напред и огънете горната част на тялото, като подадете главата си нагоре. Задръжте в тази поза в продължение на 3 секунди. След това се спуснете обратно надолу. Повторяте 10 пъти, след това почивка и още 2 серии по 10 повторения.



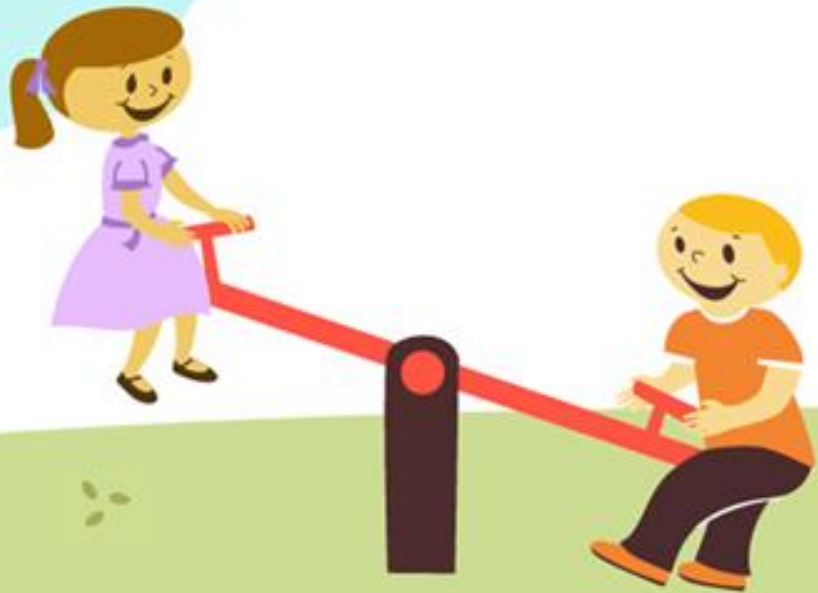
Легнете по корем на свити лакти, с глава нагоре и останете в това положение в продължение на 30 сек. След това отпуснете се надолу за кратка почивка и изпълнете упражнението отново. Общо трябва да го изпълните 3 пъти.



Лягате настрани на едната ръка. Повдигнете таза от пода. Радържате в продължение на 15 секунди, а след това бавно долната част на бедрото се връща на пода. Сменете страната и повторете упражнението. Изпълнете го по 3 пъти на всяка страна.



За днес приключихме
часа! До нови срещи с
класа!



Изготвил: Ива Драганова
Учител по Физическо възпитание и спорт