

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 08.06 – 12.06. 2020 г.

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 11.06.2020г./ четвъртък /, 5 -ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Обща физическа дееспособност.

1. Зад. Подготвителна част (15 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) 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).

- **Упражнение 1: Клек + Подскок – Бедра, седалищни мускули, прасци- 15 бр. х 3 серии**

- Разположете краката на ширината на раменете;
- Приклекнете и леко наклонете тяло напред;
- Изпънете ръце напред, кръстосайте ги повдигнати пред гърдите (длан-лакът) или ги сложете зад врата;
- Изправете се с възможно най-голяма скорост, като се стремите да вложите усилия в скока, да осъществите взривна сила в долни крайници;
- Докато се изправяте вдигнете и обтегнете ръце нагоре;
- Приземете се на пръсти, за да натоварите прасците си, без да долепите пети до пода;
- Приклекнете и върнете ръцете и тялото в начална позиция.
- Важно: При проблеми в коленете, спрете приклякването, когато ъгълът в коленете стане прав. Също така в този случай, отскокът от земята няма нужда да е на високо или с голяма експлозивност.

- **Упражнение 2: Стъпка върху стол- 15 бр. на крак х 3 серии**

Застанете прави 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. Продължете да редувате краката.

- **Упражнение 3: Коремни преси – 15 бр. x 3 серии**

Легнете в тилен лег. Сгънете коленете и сложете ръцете си зад тила. С помощта на мускулите на корема повдигнете тялото си към коленете.

Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова
/ учител по ФВС /