

**Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област**  
**Работен лист - учебна седмица 21.04 – 24.04. 2020 г.**

**КЛАС: 4 а**

**Ден и час от седмичното разписание: 22.04.2020г./ сряда /, 5- ти час**

**Урок – тип на урока: Преговор**

**Тема: Комплексно развитие на бързина, 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 10 – 3 серии;
- Гръбни ( Изх. положение - по корем – едновременно изнасяне на краката и гърба нагоре) х 10 – 3 серии;
- Лицеви опори х 10- 3 серии.
- Подскоци с въженце х 15 бр.- 3 серии
- Подскоци по стълби – на ляв (10 стълби) , на десен (10 стълби) или двата крака едновременно (10 стълби).

3. Зад. Заключителна част ( 5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова