

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 4, учебен час по седмично разписание - 4

Дата/ден от седмицата: 02. 12. 2020 – сряда

Тема на урочната единица: Кълбо до стоеж и тилна стойка (свещ).

Зад. 1. 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
x 5 броя.

2. Основна част (20 мин).

Кълбо до стоеж:

Изходно положение стоеж

1 Ръце напред – кръг с ръцете в страни и назад

2 Ръцете се поставят на земята , свиват се лактите , а краката се разгъват

3 Поставя се тилът на земята , краката отскачат от земята

4 Групиране на тялото

5 Стоеж

Упражнението да се направи поне 7-8 пъти!

Тилна стойка (свещ):

Изходно положение тилен лег

1 Краката се повдигат обтегнати към тавана

2 Ръцете се поставят на кръста и поддържат тялото

3 Прави се тилна стойка като тялото е стегнато- корема е прибран, таза е стегнат, коленете обтегнати, шпиц

Упражнението да се направи поне 7-8 пъти!

3. Заключителна част (5 мин).
- Стречинг (упражнения за гъвкавост). Разтягане на мускулите, които са натоварвани.

Изготвил: Ива Драганова