

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

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 05.05.2020г./ вторник /, 6- ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Имитационно движение на хандбално подаване над рамо след три крачки. Сила на долни 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 x 5 броя.

2. Зад. Основна част (20 мин).

- **Припомняте си хандбалното хвърляне от три крачки. Правите имитационно движение без топка 15 опита.**
- **Упражнение 1: Клек + Подскок – Бедрата, глутеус (седалищен мускул), прасци- 10 бр. x 2 серии**



Клек + подскок е многоставно комплексно движение, което развива силовата издръжливост и експлозивната сила на бедрените, седалищните мускули и прасците. Техниката на изпълнение е сравнително лесна, когато движението се изпълнява със собствено тегло. Освен бедрата, седалищните мускули и

прасците, като стабилизатори участват мускулите на задното бедро, дълги гръбначни мускули (кръст), **прави и коси коремни мускули**.

Начин на изпълнение:

- Разположете крака 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: Напади – Бедра и Глутеус (седалищен мускул) – 10 бр. на крак x 2 серии**



Нападите са многоставно упражнение. Примери за модификации са: напади със собствено тегло, напад и подскок, напад с различна тежест и други. Натоварват почти цялата долна част на тялото, а голяма част от горната се използва като стабилизатор.

Начин на изпълнение:

- Направете крачка напред с ляв или десен крак, стъпете на пета и после върху цяло стъпало;
- Спуснете тялото си вертикално надолу, като се стараете да запазите гръбнака също във вертикална позиция;
- Спрете спускането преди задното коляно да се опре в пода;
- При нужда се стабилизирайте за половин-една секунда и се отблъснете с пети или с пръсти, стъпвайки в начална позиция;
- Повторете с другия крак.
- Когато спускате тялото си, контролирайте позицията на предното коляно да бъде над отсечката между пръстите и петите на прилежащото стъпало. Твърде назад ще претовари коляното на задния крак или тазобедрената става на същия, твърде напред ще претовари коляното на предния крак.
- Не правете твърде големи или твърде малки крачки. Идеалната крачка е тази, която ви дава възможност да клекнете почти до пода с колене, заключени в прав ъгъл, без да усуквате таза.

- **Упражнение 3: Качване на повърхност – Предно бедро x 10 бр. x 2 серии**



Упражнението „Step Up“ натоварва предното бедро, като в същото време е доста ефективно и за оформяне на седалището.

Начин на изпълнение:

- Застанете пред висока повърхност (кутия, пейка, стъпало, стол) с поставени ръце на кръста;
- Поставете левия си крак върху повърхността;
- Повдигнете тялото си, като използвате силата на левия си крак, докато кракът не се обтегне напълно;
- Когато приключите с левия крак заемете изходно положение и повторете същите стъпки с десния крак.
- При трудности в изпълнението на упражнението, регулирайте височината на използваната повърхност.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова