

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: 07.05.2020г./ четвъртък /, 5- ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Имитационно движение на хандбално подаване над рамо след три крачки. Сила на долни крайници и коремната мускулатура.

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) Загриване 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 – Бедра, седалищни мускули, прасци- 10 бр. x 2 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.

- **Клек към стена**

- Застанете с гръб, опрян на стената. С малки стъпки се отдалече от стената без да отлепите гръба, докато бедрата, коленете и глезените не образуват 90-градусови ъгли. Стегнете мускулите на торса, за да притиснете гръба плътно към стената.
- Изпълнява се статично за 20 секунди.

- **Стъпка нагоре.**

- 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.
- Упражнението се изпълнява по 15бр.на крак или общо 30бр. в една серия.

- **Коремни преси**

- Легнете с лице към тавана. Сгънете коленете и изпънете ръце. С помощта на мускулите на корема повдигнете тялото си към коленете.
- Упражнението се изпълнява 15бр. в една серия за момчета и 10бр.за момичета.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /