

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 06.04 – 10.04. 2020 г.

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 08.04.2020г./сряда/ , 5 -ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Урок по ФВС

4

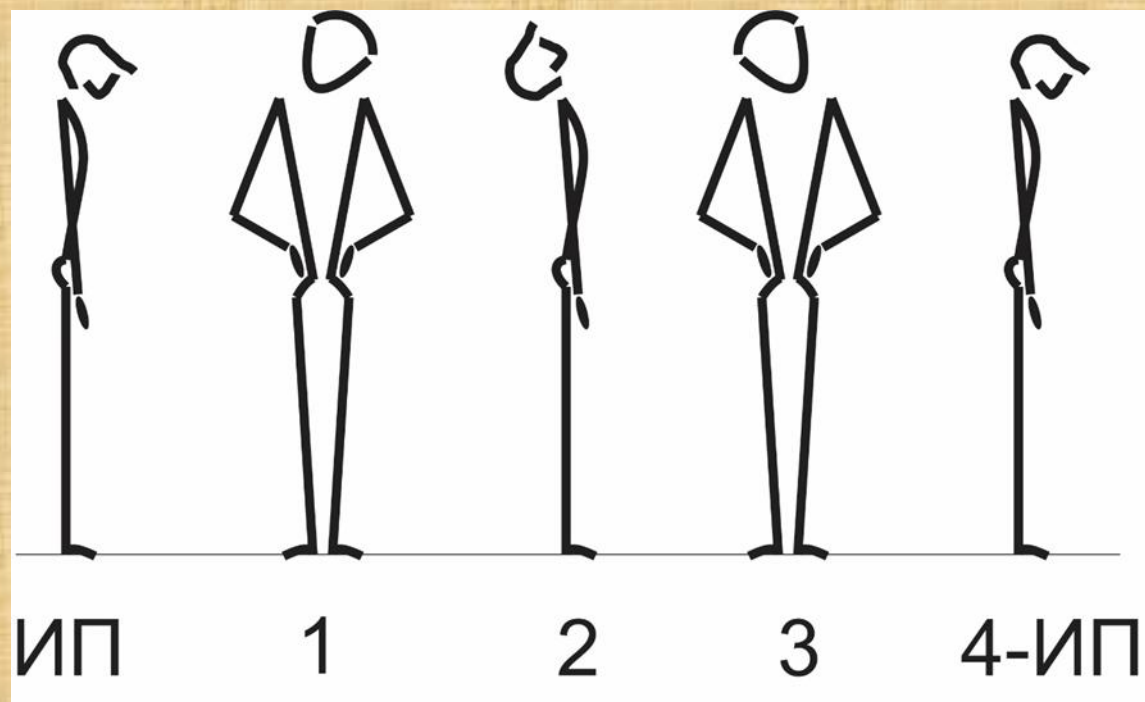
КЛАС

ДНЕСНИТЕ ЗАДАЧИ ЗА ЧАСЪТ СА

1. Загрявка с общоразвиващи упражнения -Времетраене на загрявка 15 минути
2. Техника на изпълнение на кълбо напред – Времетраене на основната част 20 мин
3. Стречинг упражнения (за гъвкавост) – 5 мин.

1. Наклоны с главами.

Брой повторения-5

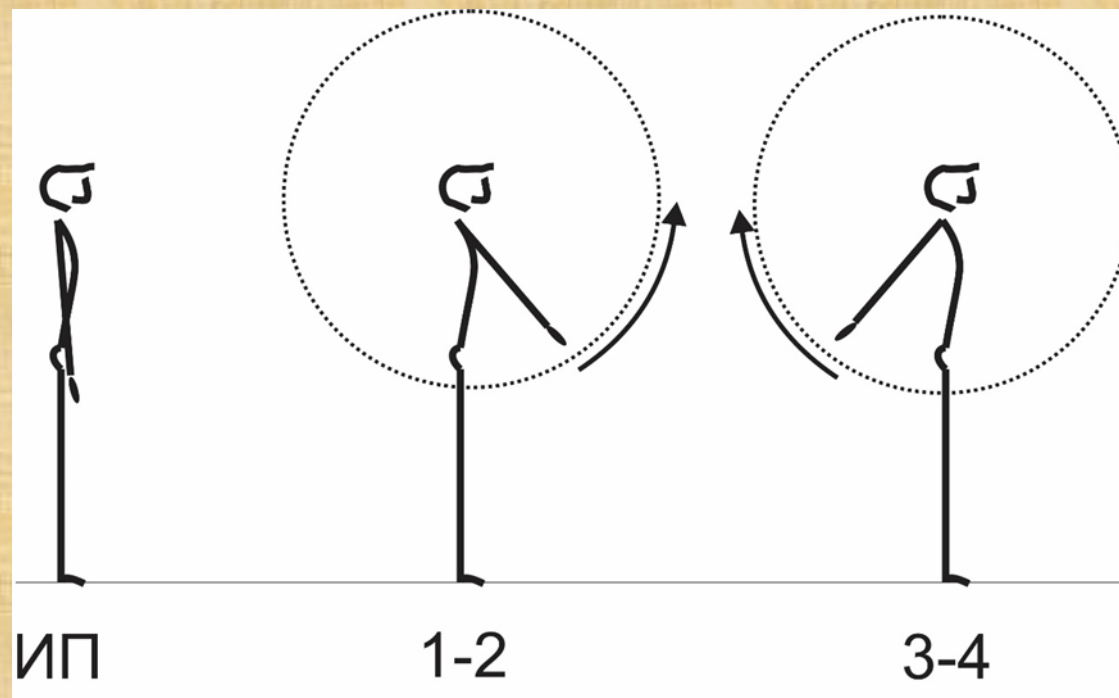


ИП-изходно положение

2. Предни и задни кръгове с ръцете.

Брой повторения:

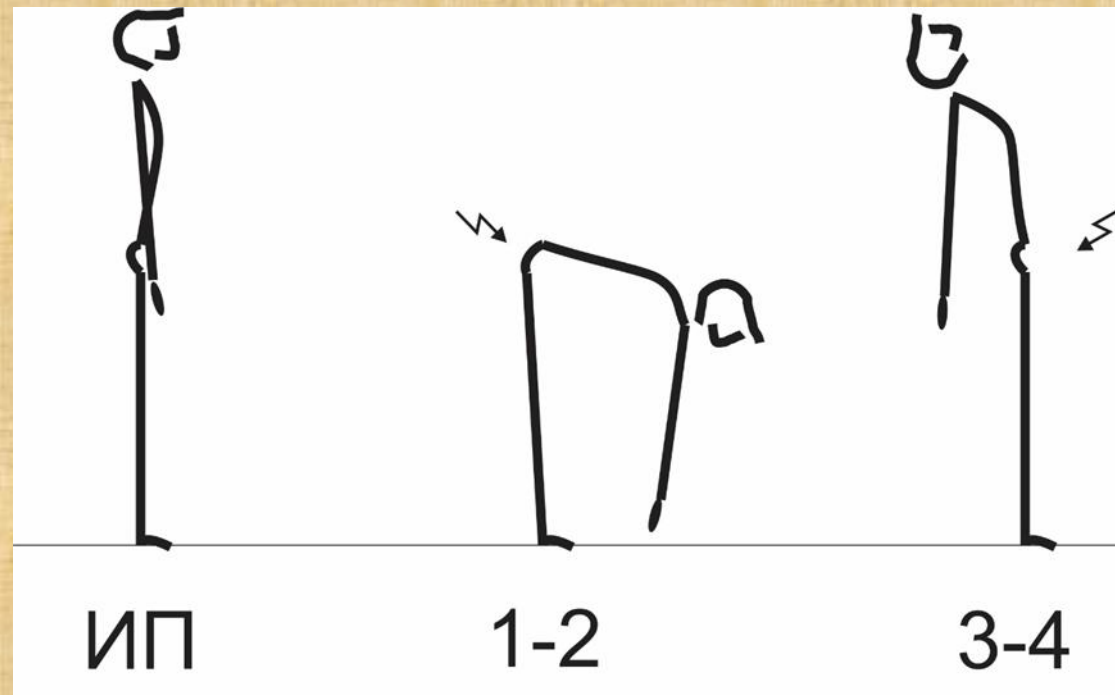
-5 броя кръг напред
-5 броя кръг назад



ИП-изходно
положение

3. Предни и задни наклоны.

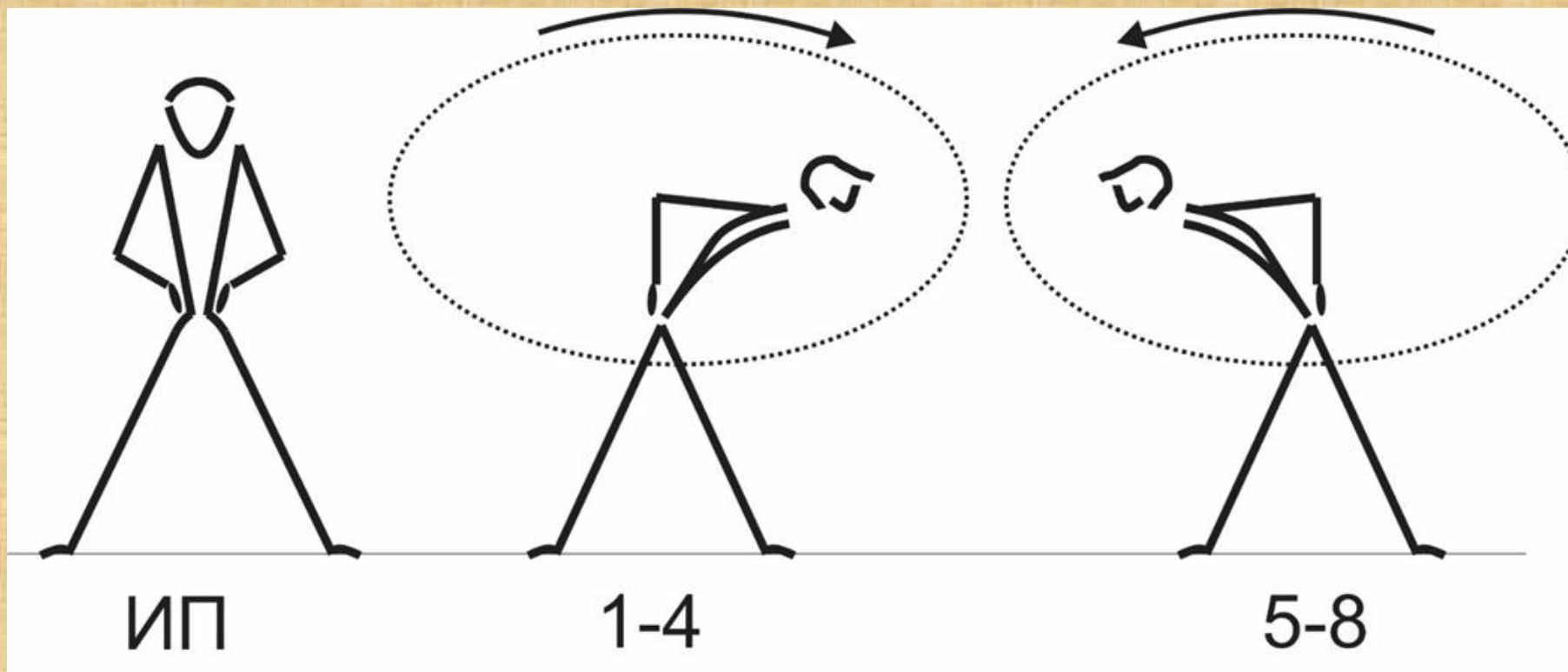
Брой повторения-7



4. Кръгове в трупа.

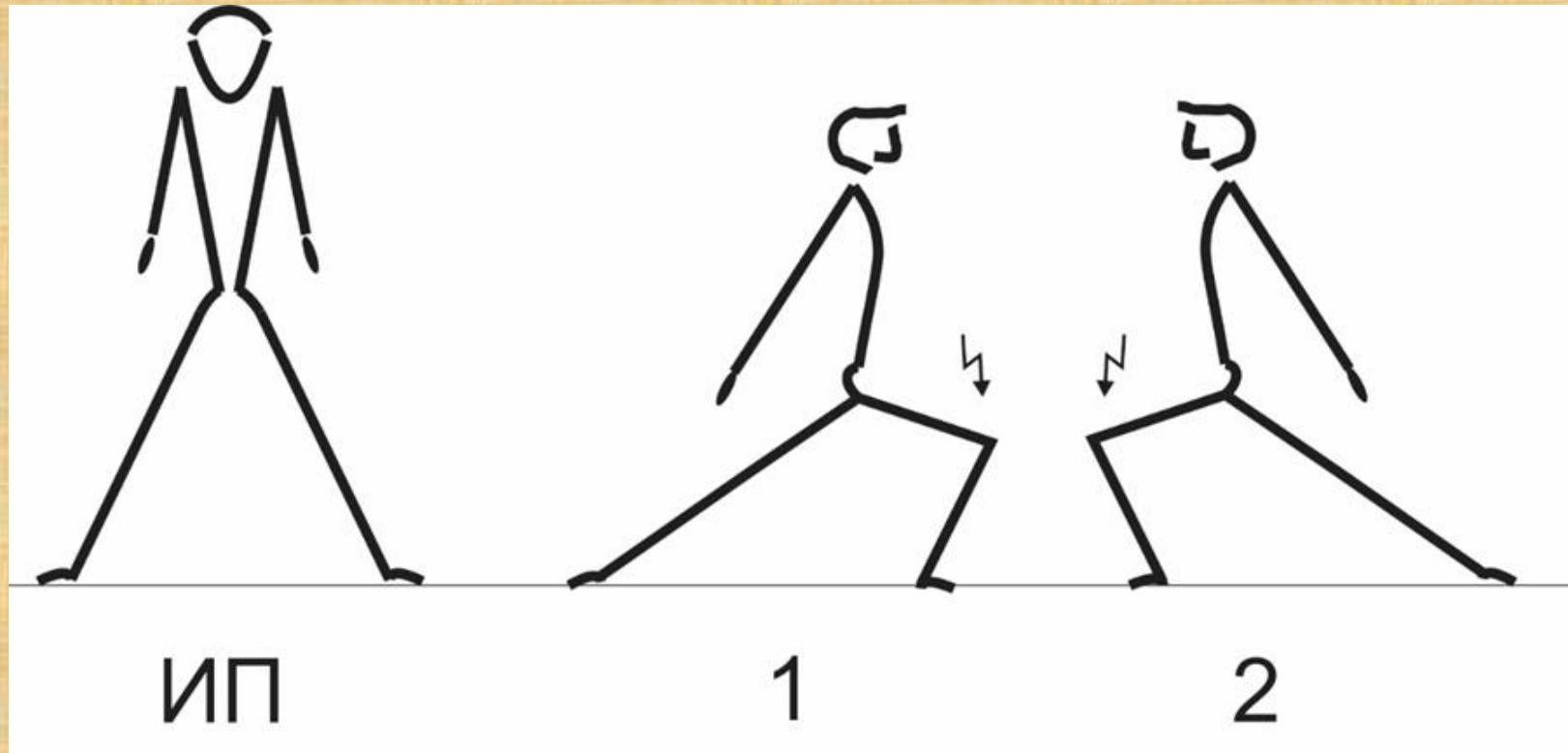
Брой повторения:

- по 6 в едната посока;

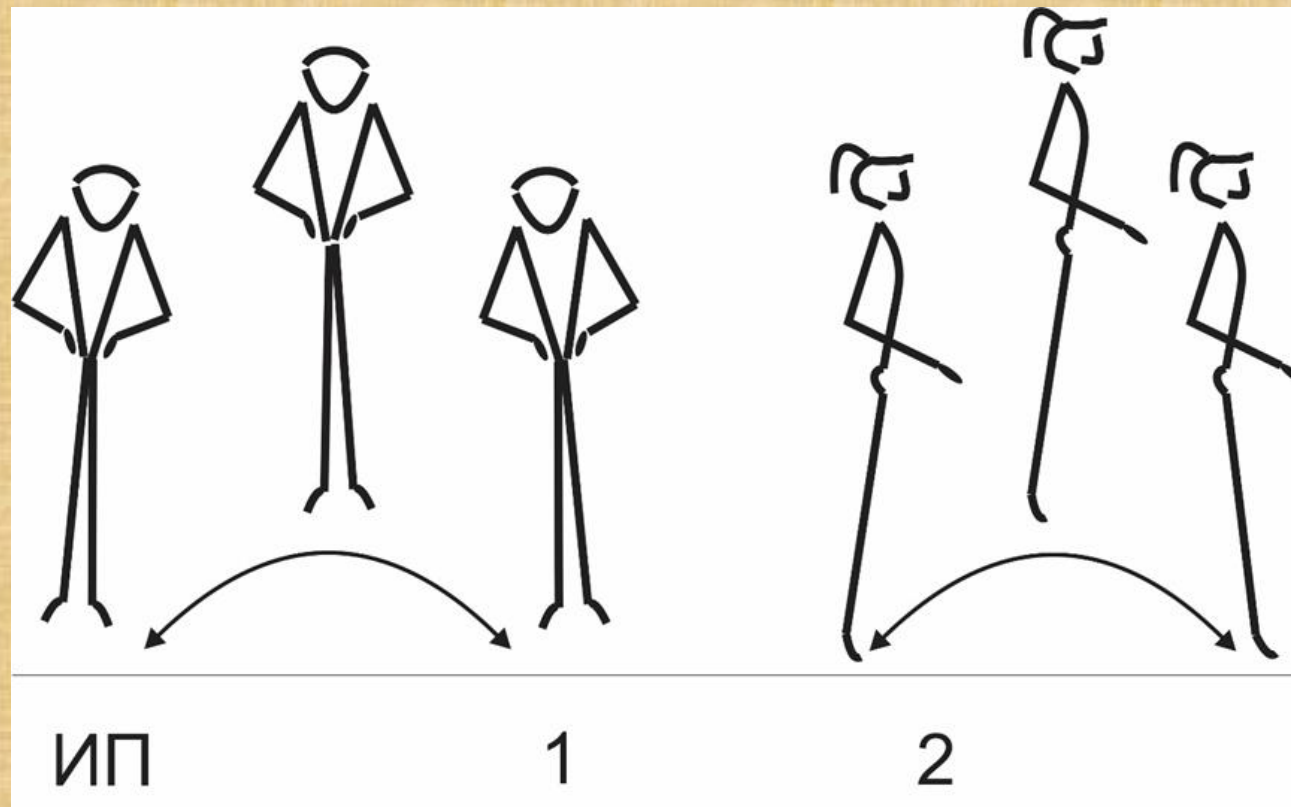


5. Пружиниращи напади вляво и вдясно.

Брой повторения-10



6. Подскоци.
Брой повторения- 5
Изпълняват се в следната
последователност:
-ляво/дясно/напред/назад



II. Техника на изпълнение на кълбо напред



Заемете клекнала опора



**Поставете ръцете
малко напред**



**Предайте тжестта на ръцете
и сгъвайки ги се
оттласнете с краката**



Плътно групирайте /свийте/ тялото



Претълкаляйте се през гръбна люлка до седеж



Върнете се в изходно положение

Надявам се, че урокът е бил полезен и интересен!

Изготвил : Ива Драганова