

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: 09.04.2020г.

/ четвъртък/ , 5 -ти час

Урок – тип на урока: Преговор- ОФП

Урок по ФВС

4

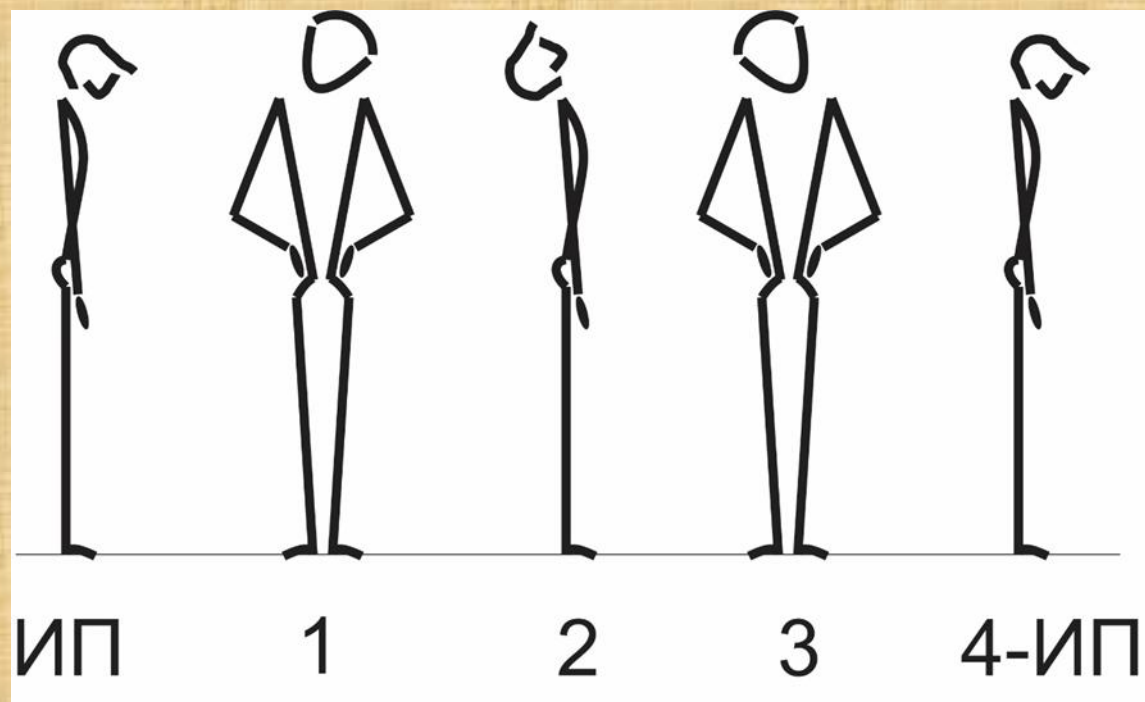
клас

ДНЕСНИТЕ ЗАДАЧИ ЗА ЧАСЪТ СА:

1. Загрявка с общо-развиващи упражнения -Времетраене на загрявка 15 минути
2. Обща физическа подготовка – Времетраене на основната част 20 мин
3. Стречинг упражнения (за гъвкавост) – 5 мин.

1. Наклоны с главами.

Брой повторения-5

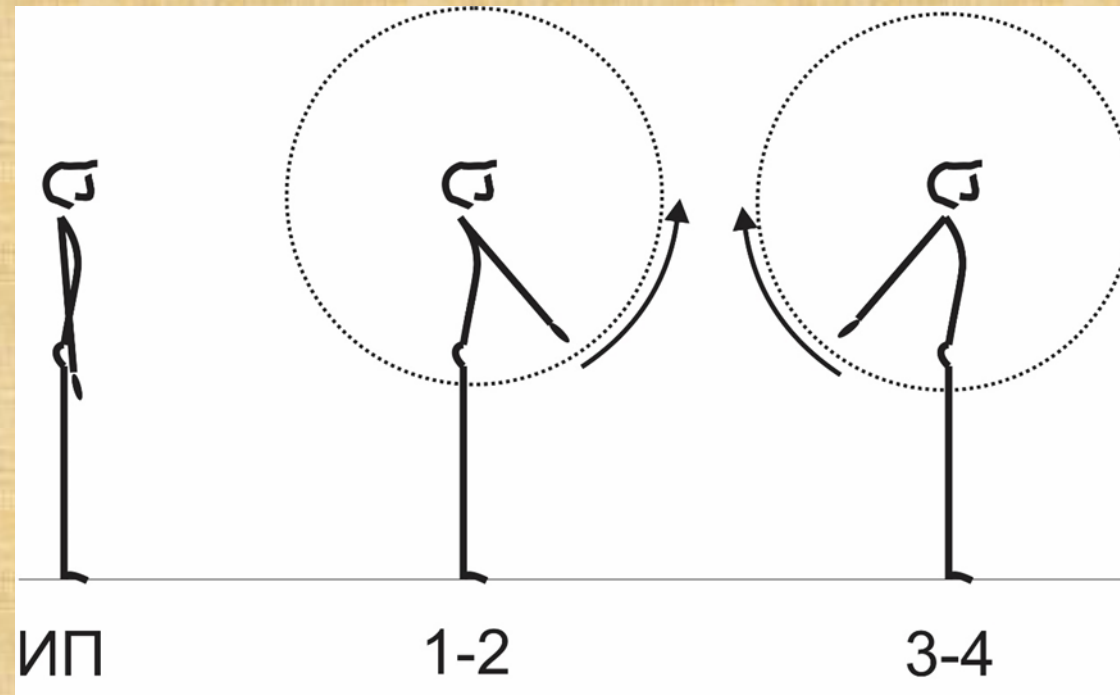


ИП-изходно положение

2. Предни и задни кръгове с ръцете.

Брой повторения:

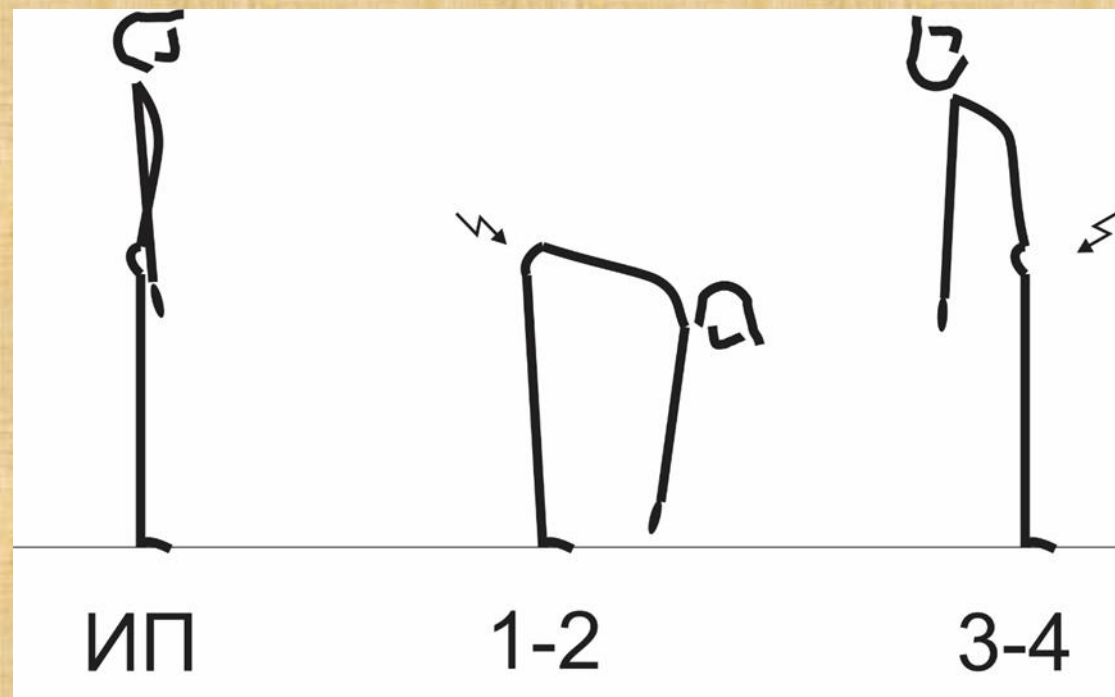
-5 броя кръг напред
-5 броя кръг назад



ИП-изходно
положение

3. Предни и задни наклоны.

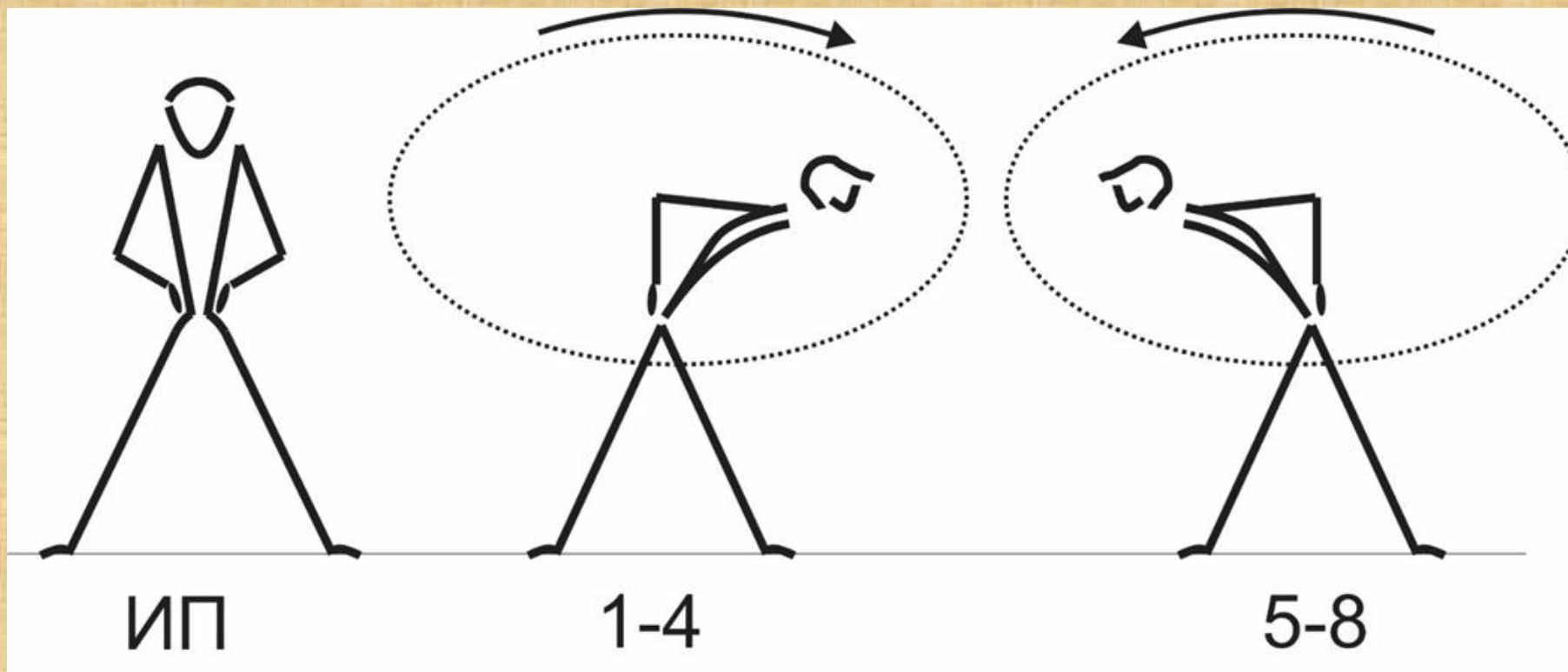
Брой повторения-7



4. Кръгове в трупа.

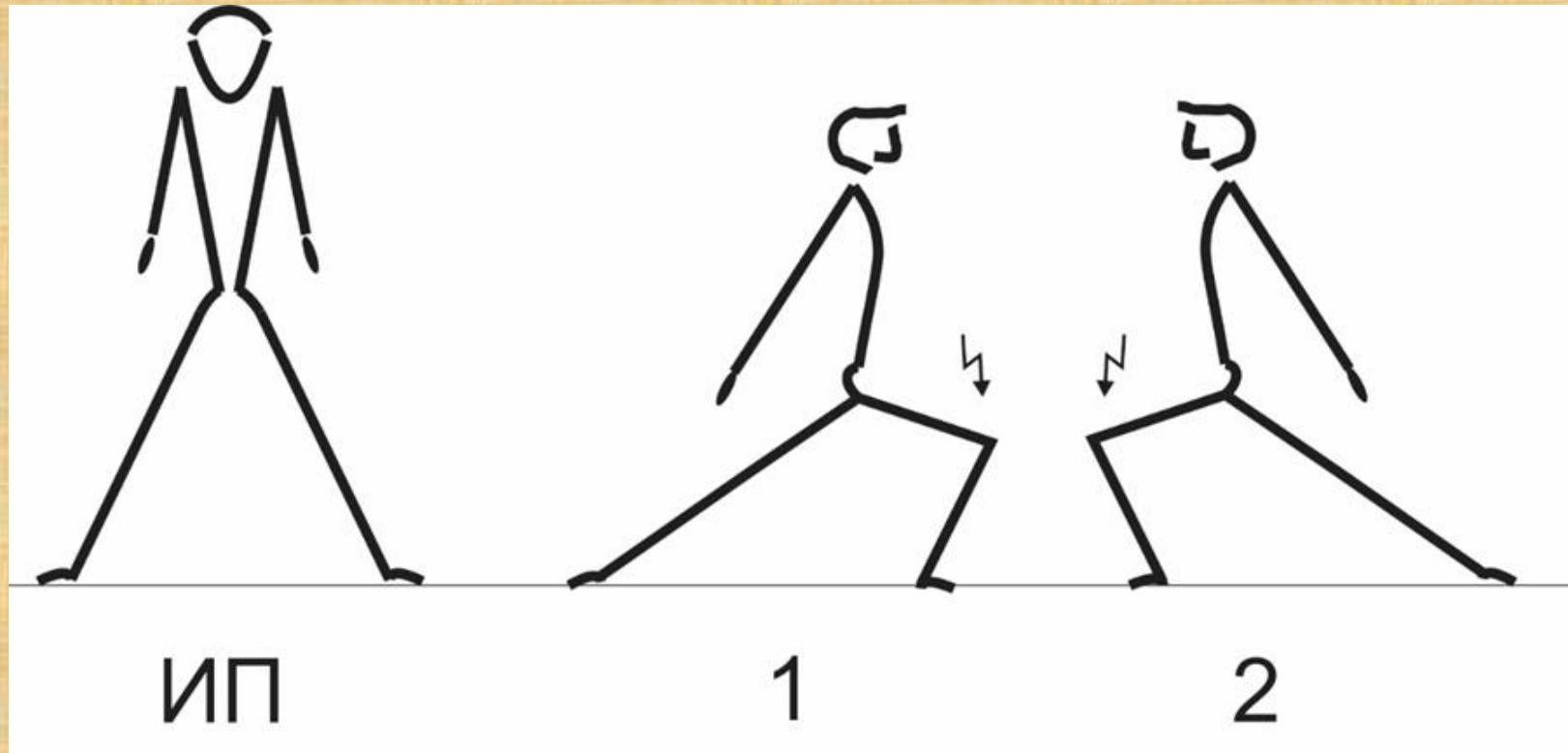
Брой повторения:

- по 6 в едната посока;

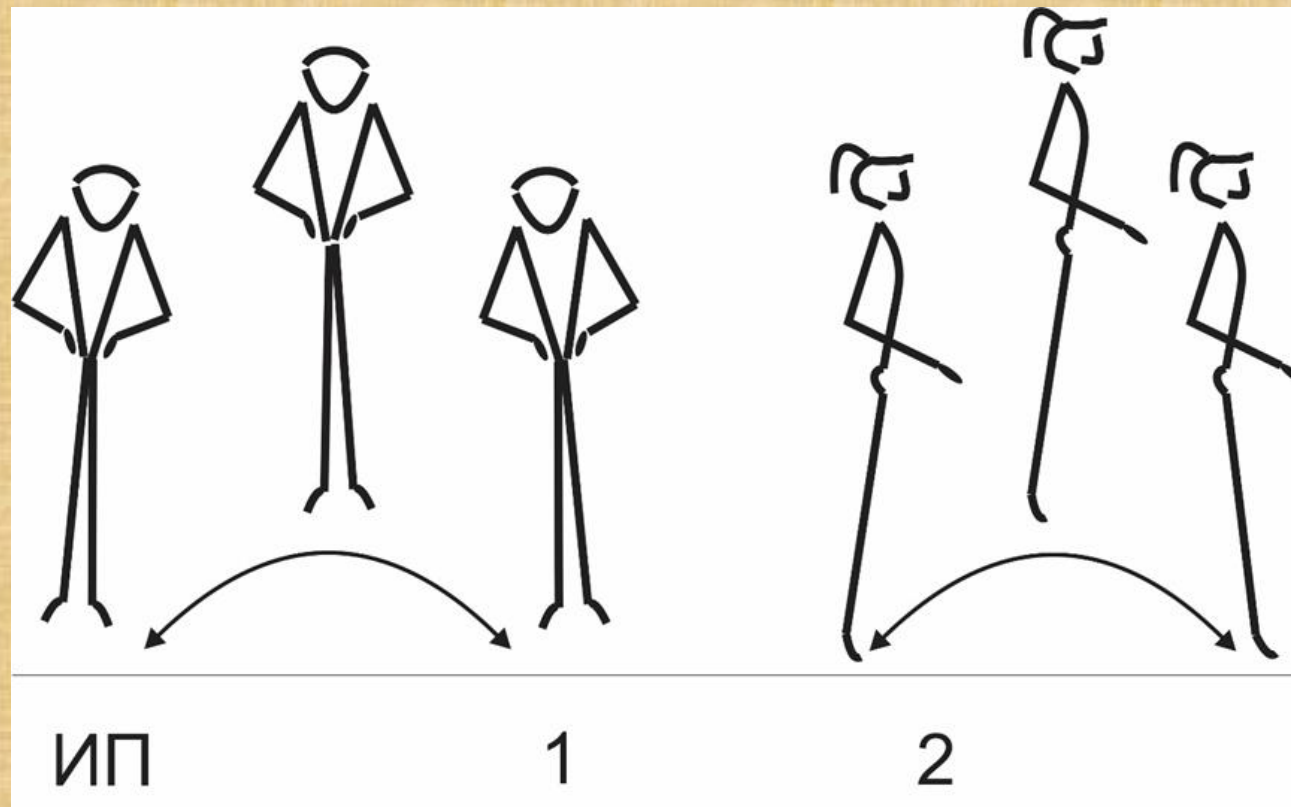


5. Пружиниращи напади вляво и вдясно.

Брой повторения-10



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



КОРЕМНИ ПРЕСИ НА ЛЕГЛОТО ИЛИ ДИВАНА (2 ИЛИ 3 СЕР X 10)



СЪБИРАНЕ И ОТВАРЯНЕ НА ОБТЕГНАТИ КРАКА(2 ИЛИ 3 СЕР X 10) РЪЦЕТЕ МОЖЕ ДА СЕ СЛОЖАТ ПОД ТЯЛОТО, ЗА ДА Е ПО-ЛЕСНО !



КЛЕКОВЕ (2 ИЛИ 3 X 10)

*ПРАВИЛОТО ЗА КОЛЕНАТА ДА СЕ СПАЗИ,ДА НЕ СЪРЧАТ
КОЛЕНАТА ПРЕД ПРЪСТИТЕ!!!!*



*ДЪЛБОКИ НАПАДИ НАПРЕД И ВСТРАНИ (2 ИЛИ 3
СЕРИИ X 10)*



Надявам се, че урокът е бил полезен и интересен!

Изготвил : Ива Драганова