

**ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ИВАН ВАЗОВ“ – с. РУСОКАСТРО,
общ. Камено, Бургаска област**

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 4, учебен час по седмично разписание - 6

Дата/ден от седмицата: 01. 12. 2020 – вторник

Тема на урочната единица: Обща физическа подготовка

Урок по ФВС

4

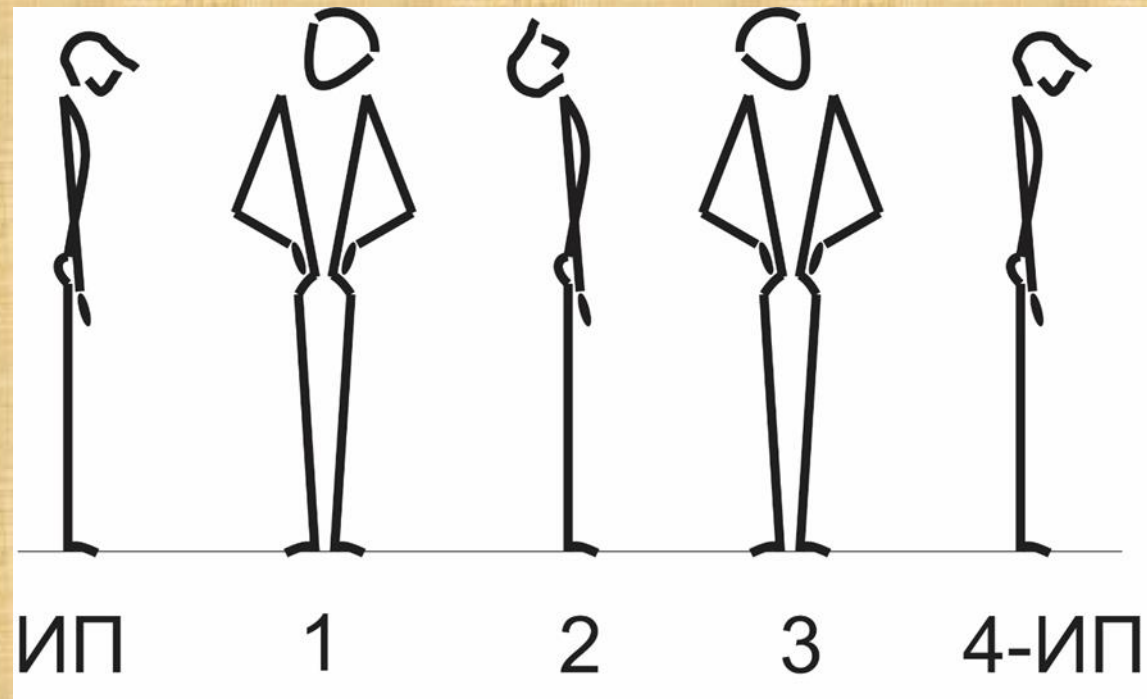
клас

ДНЕШНИТЕ ЗАДАЧИ ЗА ЧАСЪТ СА:

1. Загрявка с общоразвиващи 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



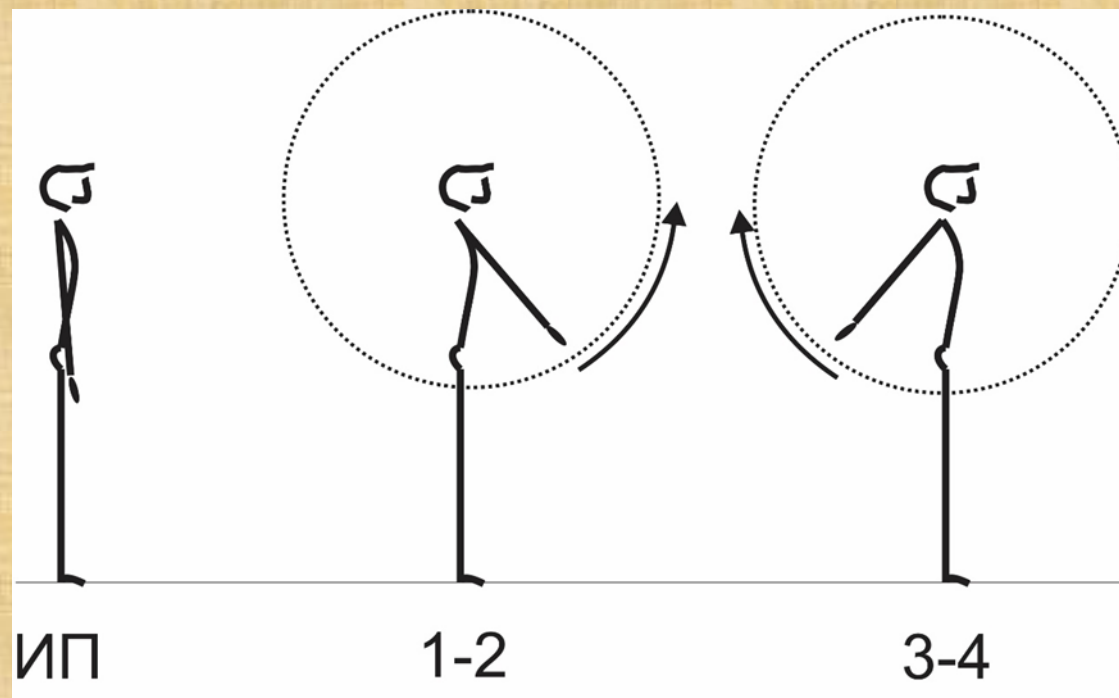
ИП-изходно положение

2. Предни и задни кръгове с ръцете.

Брой повторения:

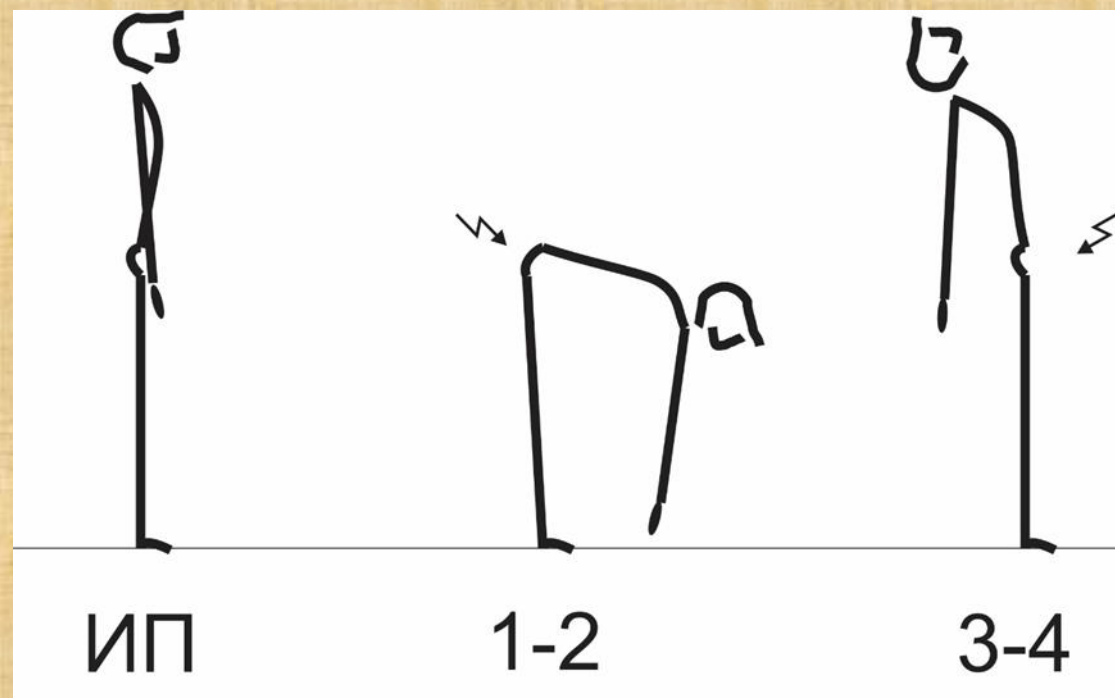
-5 броя кръг напред

-5 броя кръг назад

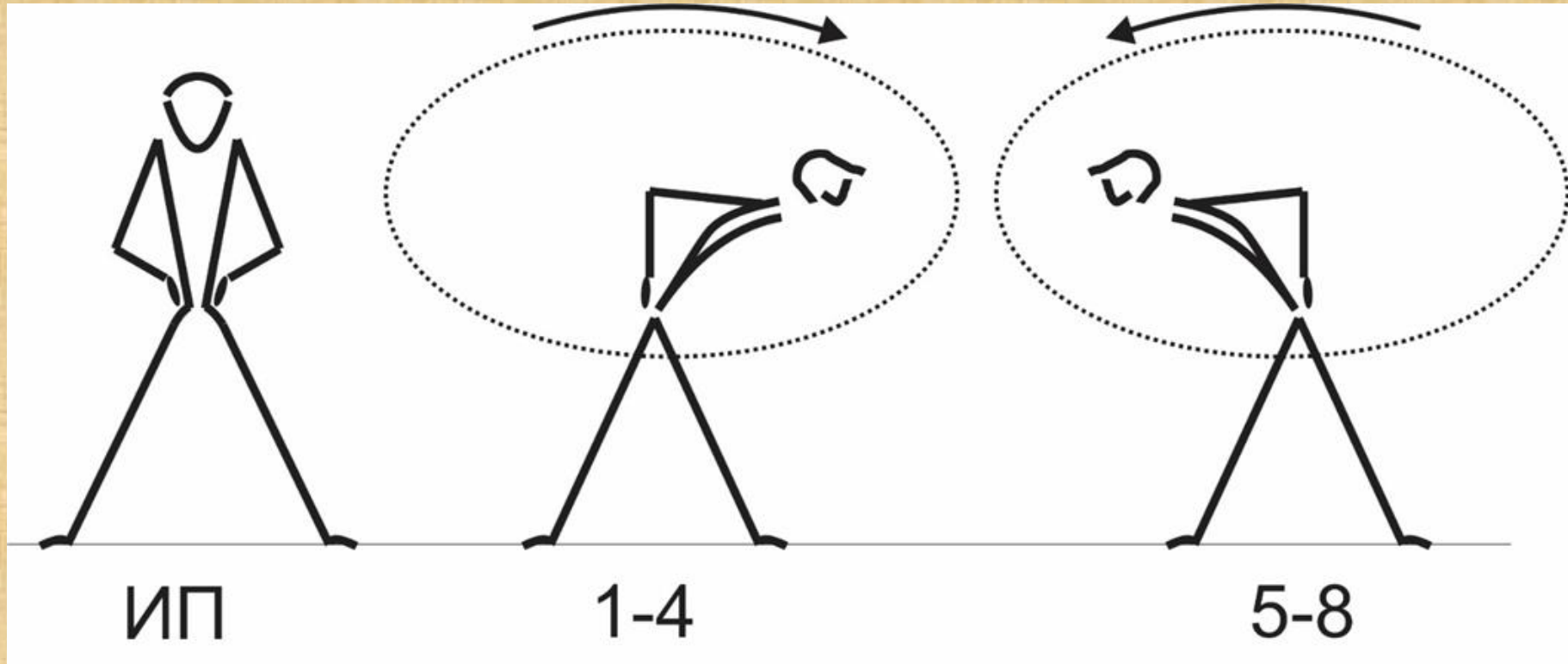


ИП-изходно
положение

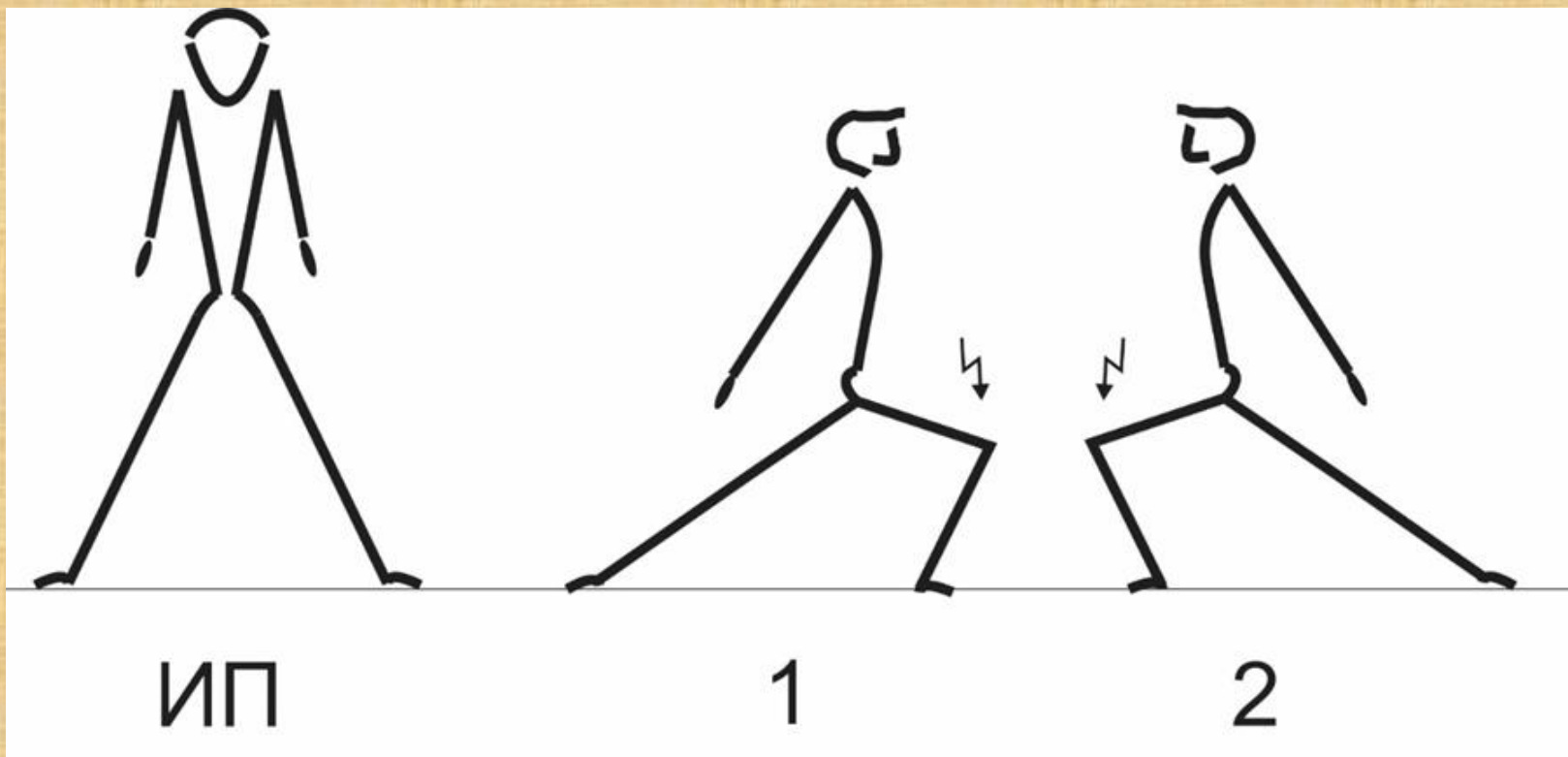
3. Передни и задни наклони. Брой повторения-7



4. Кръгове в трупа.
Брой повторения:
-по 6 в едната посока



**5. Пружинящи напади вляво и вдясно.
Брой повторения-10**

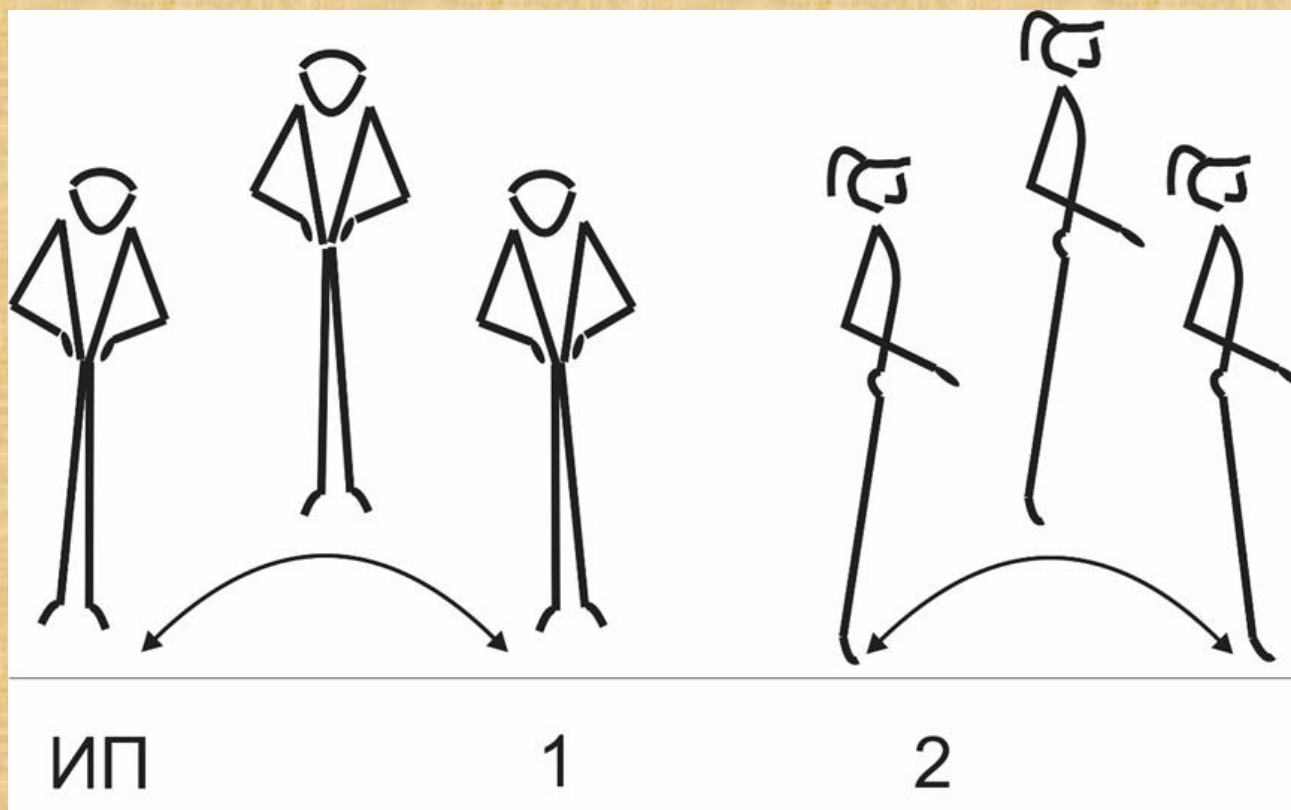


6. Подскоци.

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 СТЪРЧАТ
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