

**Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област  
Работен лист - учебна седмица 04.05 – 08.05. 2020 г.**

**КЛАС: 5 а**

**Ден и час от седмичното разписание: 05.05.2020г./ вторник /, 5 -ти час**

**Урок – тип на урока: Преговор**

**Тема: Хандбал- залъгващи движения ( финтове). Обща физическа дееспособност.**

1. Зад. Подготвителна част ( 15 мин ).

А) Бегови упражнения: ситно бягане, бягане с високо повдигнато коляно, с изнасяне на подбедрицата напред , с изнасяне на подбедрицата назад. Тези бегови упражнения се правят на място с бързи темпове.

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 х 5 броя.

2. Зад. Основна част ( 20 мин).

- **Хандбал - Залъгващи движения /финтове/. Припомнете си финтовете, които сме правили в час.**
- **Упражнение 1: Предно бедро и Глутеус (седалищен мускул)- 12 бр. х 3 серии**



Изпълнява се на един крак, докато другият е назад и е подпрян на опора. Движението е лесно за изпълнение, когато се използва само собствено тегло, но ако представлява прекалено голямо предизвикателство, може да регулирате височината върху която е поставен задният крак. Основната част от натоварването отива в предната част на бедрата и дупето, но като спомагателни мускули участват вътрешната част на бедрата и прасците.

### ***Начин на изпълнение:***

- Направете крачка напред с ляв или десен крак, стъпвайки на цяло стъпало;
- Поставете опорния крак на висока повърхност като пейка, стол, легло, лежанка;
- Спуснете надолу, докато тазобедрената ви става се изравни с коляното на работещия крак;
- Започнете да се издигате плавно докато се върнете в начална точка.
- Често срещани грешки при упражнението са удряне на коляното в пода, прекалено резки движения (особено при спускане), навеждане напред с тялото и грешно разпределение на тежестта (стъпалото на предния крак трябва да е на пода през цялото движение).

### **- Упражнение 2: Лицеви опори**

Лицевите опори могат да ви донесат много добри резултати и здравословни ползи. Можете да промените наклона, под който се спускате или ширината на ръцете, с което да промените вида на натоварването.

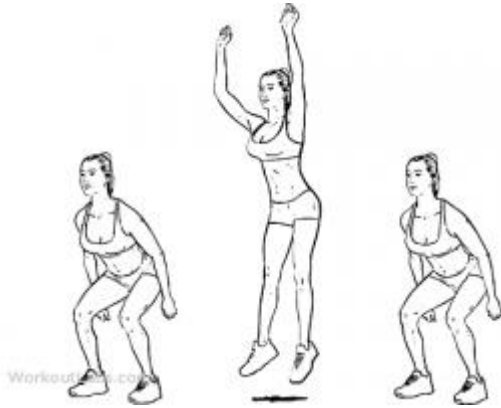
Може да използвате и пейка, на която да поставите ръцете/краката и по този начин да увеличите или намалите натоварването.

### **Начин на изпълнение:**

- С лице към пода, ръцете са отстрани, леко пред раменете, пръстите са разтворени и сочат напред. Петите събрани, а главата е леко изправена напред. Тялото е изпънато.
- Спускайте надолу, докато горната част на ръцете стане успоредна на пода.
- Избутайте се нагоре, докато ръцете се изпънат в лакътя.
- Спускайте с експлозивна, но контролирана скорост.
- При спускане вдишвате, а при изтласкване издишате.

**При трудност** вместо в позицията лицева опора, застанете на колене. Ако и този вариант е труден, трета опция е, да “избутвате стена” от право положение, като се стремите голяма част от натоварването да отива в гръдните мускули.

- **Упражнение 3: Клек + Подскок – Бедра, глутеус (седалищен мускул), прасци-  
12 бр. x 3 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.

3. Зад. Заключителна част ( 5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова