

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 11.05 – 15.05. 2020 г.

КЛАС: 6 а

Ден и час от седмичното разписание: 12.05.2020г./ вторник /, 3-ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Хандбал- стрелба с отскок на дължина. Залъгващи движения

/ финтове/. Развиване на двигателни качества- сила на долни крайници.

1. Зад. Подготвителна част (10 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.

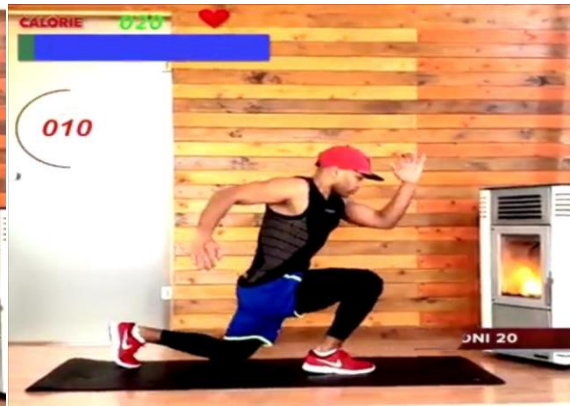
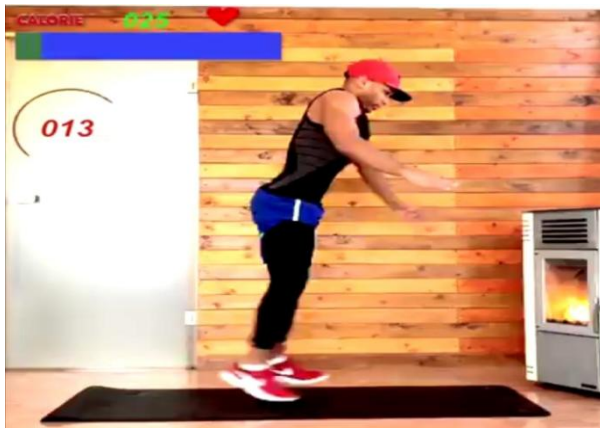
Б) Загриване на цялото тяло като започнете от глава към пети:

- 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;
- Соеж със събрани крака ,кръгчета с коленете в ляво и дясно х 5 броя.

2. Зад. Основна част (25 мин).

- **Хандбал- стрелба с отскок на дължина (имитационно движение без топка)- 15 бр.**
- **Залъгващи движения / финтове/. Правила сме ги в час, припомнете си ги!**
- **Упражнение 1: Напад с докосване на пода- 10 бр. на крак х 3 серии.**

От стоеж, изпълнявате напад с десен крак напред (водещ крак), като следите коляното на десния крак да не преминава пред пръстите на крака, а левия крак се свива в коляното до докосване на пода. След това с подскок сменят водещия крак и изпълняват същото упражнение. Ръцете са сгънати в лактите, разнопосочно на водещия крак. Ако десния крак е напред, а левия докосва пода, съответно лявата ръка е напред, а дясната назад.



Упражнение 2: Упражнение - Сумо клек- 5 броя с дясна ръка и 5 броя с лява ръка x 3 серии.

Заставате в стоеж с ръце до тялото.с лек подскок заставате в широк разкрячен стоеж, като пръстите на краката трябва да сочат леко навън. След това изпълнете клек, като протягате едната ръка надолу до докосване на пода и отново с лек подскок се връщате в изходно положение. Изпълнявате същото упражнение, но със смяна на ръцете.



Упражнение 3: Тичане на място с повдигане на коленете- времетраене 30 секунди x 3 серии.

Застанете прави с крака на ширината на раменете. Стегнете мускулите на торса и използвайте долните коремни мускули, за да повдигате коленете максимално бързо, тичайки на място. Повдигайте коленете така, че бедрата да са паралелни на пода, като в това време се старайте да не навеждате тялото напред или назад.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /