

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 21.04 – 24.04. 2020 г.

КЛАС: 6 а

Ден и час от седмичното разписание: 24.04.2020г./ петък /, 3-ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: 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) Загряване 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).

- Коремни преси (Изх. положение - от тилен лег изправяне на трупа до 90 градуса) х 10 – 3 серии;
- Гръбни (Изх. положение - по корем – едновременно изнасяне на краката и гърба нагоре) х 10 – 3 серии;
- Скок – клек – лицева опора (без да се свиват лактите) х 10- 3 серии.
- Подскоци по стълби – на ляв (10 стълби) , на десен (10 стълби) или двата крака едновременно (10 стълби).

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

- Съставете собствена програма за утринна гимнастика или комплекс от 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи за следващия час. Очаквам интересни предложения!

Изготвил: Ива Драганова