

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 6, учебен час по седмично разписание - 4

Дата/ден от седмицата: 07. 01. 2021 – четвъртък

Тема на урочната единица: Физическа подготовка.

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) Загръване 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
x 5 броя.

2. Зад. Основна част (25 мин).

1. Упражнение: ОТ КОЛЯННА ОПОРА ПОВДИГАНЕ НА ЛЯВ И ДЕСЕН КРАК (3 СЕРИИ X 12-15 ПОВТ. НА КРАК)



2. Упражнение: ОТ СТРАНИЧЕН ЛЕГ ПОВДИГАНЕ И СНЕМАНЕ НА ЛЯВ/ ДЕСЕН КРАК (3 СЕРИИ X 10 ПОВТ. НА КРАК)



----- >



3. Упражнение: КОРЕМНИ ПРЕСИ (3 СЕРИИ X 20 ПОВТОРЕНИЯ)



4. Упражнение: ГРЪБНИ (3 СЕРИИ X 15 ПОВТОРЕНИЯ)



3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /