

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област  
Работен лист - учебна седмица 25. 05 – 29. 05. 2020 г.

**КЛАС: 1 а**

**Ден и час от седмичното разписание: 27.05.2020г./ сряда /,3 -ти час**

**Урок – тип на урока: Преговор**

**Тема: Физическа дееспособност**

**Зад. Подготвителна част ( 10 мин ).**

А) Бегови упражнения: ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците назад.

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).**

**1. Упражнение- Стъпка върху стол – 10 бр. на крак х 2 серии**

Застанете прави с лице към стол и стъпете върху него с десния крак. Балансирайки с десния крак, се качете върху стола. Бавно се върнете в изходна позиция и повторете с левия крак. Продължете да редувате краката.

**2. Упражнение- Скок-звезда – 15 бр. х 2 серии.**

Трябва да се движите наистина бързо. Застанете прави с крака на ширината на раменете. Със скок едновременно разтворете краката и вдигнете ръцете, образувайки буквата Х. Отново със скок се върнете в изходна позиция.

**3. Упражнение- Упражнение 3: Коремни преси – 10 бр. х 2 серии**

Легнете в тилен лег. Сгънете коленете и сложете ръцете си зад тила. С помощта на мускулите на корема повдигнете тялото си към коленете.

**4. Упражнение- Тичане на място с повдигане на коленете-  
времетраене 15 секунди.**

Застанете в стоеж. 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 се навеждате напред или назад.

3. Зад. Заключителна част ( 5 мин).

Дихателни упражнения – ходом ,кръг с ръчичките нагоре, назад и надолу. Вдишване, когато ръцете са нагоре и издишване, когато ръцете слизат надолу.

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /