

**Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област**  
**Работен лист - учебна седмица 27. 04 – 30. 04. 2020 г.**

**КЛАС: 7 а**

**Ден и час от седмичното разписание: 27.04.2020г./ понеделник /, 2- ри час**

**Урок – тип на урока: Преговор**

Тема: Обща физическа дееспособност

1. Зад. Подготвителна част ( 15 мин ).

А) Бегови упражнения: Изпълнява специално- бегови упражнения на място - ситно бягане, бягане с високо повдигане на коленете, бягане с изнасяне подбедриците назад, тритактово бягане. Кръстосано бягане, подскочно бягане.

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 20 – 3 серии;
- Гръбни ( Изх. положение - по корем – едновременно изнасяне на краката и гърба нагоре) х 20 – 3 серии;
- Скок – клек – лицева опора (без да се свиват лактите) х 15- 3 серии.
- Подскоци по стълби – на ляв (10 стълби) , на десен (10 стълби) или двата крака едновременно (10 стълби).
- Подскоци с въженце – 30 бр.

3. Зад. Заключителна част ( 5 мин).

- Стречинг ( упражнения за гъвкавост). Разтягане на мускулите, които са натоварвани.
  
- Съставете комплекс от 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи за следващия час!

Изготвил: Ива Драганова