**ФИО педагога:** Завиркин Олег Николаевич

**Программа:**  «Веселая зарядка»

**Объединение** 1АД, 1БД, 1ВД, 1ГД

**Дата занятия по рабочей программе: 14.04, 15.04 1ВД, 1ГД**

**16.04, 17.04 1АД, 1БД**

**Тема занятия**:Обще-физическая подготовка, базовая техника ушу.

**Задание:** Выполнение упражнений

**Результат сдать педагогу:** Завиркину О.Н результат тестов в беседе соц сети вк [https://vk.me/join/AJQ1d6HYLAOz4i15kPeWFkkJ или ватсап 89149042196](https://vk.me/join/AJQ1d6HYLAOz4i15kPeWFkkJ%20или%20ватсап%2089149042196)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | 1АД, 1БД, 1ВД, 1ГД |
| 1 | Бег на месте (можно прыжки на скакалке у кого есть, либо челночный бег в подъёзде по лестнице вверх и вниз). | 3мин |
| 2 | Суставная разминка (шея, руки, спина -наклоны и повороты). | 5мин |
| 3 | Ходьба на корточках гуськом, прыжки на корточках в разные направления. | 2мин |
| 4 | Проползти по-пластунски на животе. | 2мин |
| 5 | Стойка на руках у стены (кто умеет можно без стенки), подстелить матрас. | 3р по 10 сек |
| 6 | Укрепление мышц шеи:  -положить руки на затылок и сомкнуть в замок, опустить голову вниз и выполнять подъём головы вверх с усилием давления рук,  -положить подбородок на ладони и поднять голову вверх, опускать голову вниз с усилием давления подбородка на ладони | 10р  10р |
| 7 | -Приседания с выпрыгиванием вверх.  -Выпрыгивание вверх с высокими коленями. | по 10р |
| 8 | С положения лёжа на животе, подъём корпуса, с прямыми руками и ног вверх. | 10р  10р |
| 9 | С положения лёжа на спине выход в мостик, с упором на голову, перекат по голове в разные стороны.  В мостике на руках передвижение вперёд, назад, вправо и влево. | 3п по 30сек3п по 10р |
| 10 | Лёжа на спине, согнув колени и скрестив ноги, выполнять перекаты по спине вперёд, назад и по кругу. | 10р |
| 11 | С положения лёжа на спине выход в мостик, с упором на голову, перекат по голове в разные стороны.  Стоя спиной к стене выполнять выход в мостик шагая руками по стене.  В мостике на руках передвижение вперёд, назад, вправо и влево. | 10р  10 р  10 р |
| 12 | Дыхательная гимнастика, восстановление дыхания | 2-3мин |