**ФИО педагога:** Завиркин Олег Николаевич

**Программа:**  «Ушу»

**Объединение** 3АН, 3БН, 4АО, 4БО

**Дата занятия по рабочей программе: 8.04, 10.04 3АН, 4АО**

**9.04. 11.04 3БН, 4БО**

**Тема занятия**: Обще-развивающие упражнения, шуай, пинхен

**Задание:** Выполнение упражнений.

**Результат сдать педагогу:** Завиркину О.Н фото или видео беседе соц сети вк <https://vk.me/join/AJQ1d6HYLAOz4i15kPeWFkkJ> или ватсап 89149042196

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Задания | 3АН, 3БН | 4АО, 4БО |
| 1 | Бег на месте (можно прыжки на скакалке у кого есть, либо челночный бег в подъёзде по лестнице вверх и вниз). | 5мин | 7мин |
| 2 | Суставная разминка (шея, руки, спина -наклоны и повороты). | 6мин | 7мин |
| 3 | Ходьба на корточках гуськом, прыжки на корточках в разные направления. | 3мин | 5мин |
| 4 | Проползти по-пластунски на животе и креветкой на спине. | 3мин | 3мин |
| 5 | Стойка на голове, стойка на руках у стены (кто умеет можно без стенки), подстелить матрас. | 3р по 20 сек | 3р по 30 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. | 15р  15р | 20р  20р |
| 7 | Кувырки через плечо вперёд и назад, чередуя правое и левое, кувырки с группировкой, подстелить матрас. | по 15р | по 20р |
| 8 | -Приседания с выпрыгиванием вверх.  -Выпрыгивание вверх с высокими коленями. | 15р  15р | 20р  20р |
| 9 | С положения лёжа на животе, подъём корпуса, с прямыми руками и ног вверх. | 3п по 20р | 3п по 30р |
| 10 | Приседание пистолетом на одной ноге, чередуя ногу, можно у стены. | 12р | 20р |
| 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. | 12р  5р  7р | 15р  7р  10р |
| 12 | Лёжа на спине, согнув колени и скрестив ноги, выполнять перекаты по спине вперёд, назад и по кругу. | 12р | 15р |
| 13 | Лёжа на спине фиксирование ног в свечке, далее перекат на правое и левое бедро с подъёмом на ноги поочерёдно. | 15р | 20р |

После выполнения каждого упражнения отдых 2-3 мин