**ФИО педагога:** Завиркин Олег Николаевич

**Программа:**«Ушу» **Объединение** 3АН, 3БН, 4АО, 4БО

**Дата занятия по рабочей программе: 13.04, 15.04 3АН, 4АО**

**14.04. 16.04 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 | Прыжки на месте на одной ноге, чередуя ногу каждые 10 прыжков | 5мин | 7мин |
| 2 | Вытянуть на полу ленту или скакалку вертикально, выполнять:  -прыжки вправо и влево через скакалку, передвигаясь вперёд и назад (спиной) вдоль скакалки,  -прыжки на одной ноге (чередуя) также,  -поставить ноги между скакалкой выпрыгнуть вверх с высокими коленями, выпрыгнуть и развернуться на 360 градусов (полный оборот вокруг себя) и выполнить прыжок в длину. | 6мин | 7мин |
| 3 | Подъём корпуса, с положения лежа на спине 10р; подъём корпуса и ног, с положения лёжа на животе 10р (чередовать). | 3мин | 5мин |
| 4 | Приседание (сгибание, разгибание ног с положения стоя):  -ноги на ширине плеч, приседание до полного сгибания колен,  - ноги вместе, приседание до полного сгибания колен,  -ноги на ширине плеч, приседания до уровня стула,  - ноги на ширине плеч, приседания с подъёмом колена к груди, чередуя ногу,  -пистолетом у стены, чередуя ногу. | 3мин | 3мин |
| 5 | Отжимание (сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу):  -широкий хват, с касанием грудной клеткой пола,  -узкий хват на кулаках,  -широкий хват на пальцах,  -на одной руке, чередуя,  -с хлопком,  -с резким высоким отрывом рук от пола  -спиной на стуле  -крокодилом, меняя положение рук  -с передвижением вправо, влево, вперёд, назад всем телом  Подтягивание на турнике (разные виды). | 3р по 20 сек | 3р по 30 сек |
| 6 | Пресс (подъём корпуса и ног с положения лёжа на спине):  -подъём ног вверх, опуская за голову и касаясь пола,  -подъём корпуса с поворотом вправо и влево,  -велосипед,  -подъём корпуса под 45 градусов,  -ножницы  -подъём головы и смотреть на пальцы ног  Уголок на турнике (у кого есть). | 15р  15р | 20р  20р |
| 7 | «Джамбо» (с положения стоя принять упор сидя, потом упор лёжа, отжаться, принять упор сидя и выпрыгнуть вверх с поднятыми руками). | по 15р | по 20р |
| 8 | Махи ног у стены, растяжка, дыхательная гимнастика. | 15р  15р | 20р  20р |
| 9 | Расслабляющий массаж в тёплой ванне, можно в бане или сауне. | 3п по 20р | 3п по 30р |

После выполнения каждого упражнения отдых 2-3 мин