**ФИО педагога:** Завиркин Олег Николаевич

**Программа:**  «Веселая зарядка»

**Объединение** 1АД, 1БД, 1ВД, 1ГД

**Дата занятия по рабочей программе: 21.04, 22.04 1ВД, 1ГД**

**23.04, 24.04 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | 1АД, 1БД, 1ВД, 1ГД |
| 1 | Стоя выпрыгивания вверх с подъёмом рук вверх и разведением ног в стороны. | 1мин |
| 2 | Ходьба на носках, пятках, тыльной и внутренней стороне ступни | 1мин |
| 3 | Бег на месте с высоким коленом, бег на месте забрасыванием ног назад с натянутым носком | 1мин |
| 4 | Растяжка:  -сидя наклон вперёд (ноги вместе, колени прямые),  - сидя ноги в стороны наклон вперёд и к каждой ноге,  -поставить ноги в стороны и присесть, согнув одно колено (вторая нога прямая), выполнять переход с одного колена на другое, при этом оставляя вторую ногу прямой,  -сидя согнуть колени и развести в стороны (колени тянуть к полу), сомкнуть ступни вместе, выполнять наклон вперёд,  -шпагат поперечный, продольный на правую и левую ногу стоя упираясь руками в пол. | 10р  30р  10р  10р  по 1мин на каждый |
| 5 | Упражнение «стульчик» (встать у стены, прижавшись спиной к стене, как будто сели на стул, ступни отодвинуть от стены на уровень колен). | 3п по 20сек |
| 6 | Сидя упереться на руки сзади и поднять корпус вверх (пола касаться только ладонями и пятками), выполнять махи прямой ногой в этом положении (чередуя правую и левую). | 10р |
| 7 | Стоя в стойке, выполнять разные удары одной ногой на скорость, с быстрым возвратом ноги в стойку (потом другой ногой, и так чередовать). | 3п по 20сек каждой ногой |
| 8 | Лёжа на спине подъём корпуса с выполнением 2-х прямых ударов руками по воздуху. | 3п по 15р |
| 9 | Выполнять разные удары ног со сменой стойки, стойку менять быстро, прыжком. | 3п по 30сек |
| 10 | Передвижение в стойке вперёд, назад, вправо и влево, уклоны и нырки в защите. | 2мин |
| 11 | Удары рук в стойке и в передвижении. | 3мин |
| 12 | Дыхательная гимнастика, восстановление дыхания | 2-3мин |