**Занятие обьединения «Азимут-01»**

**Тема :Общая физическая подготовка**

Перед занятием обязательно проветриваем комнату в течение 30 мин., если на улице температура выше 10 градусов, то можно заниматься с открытым окном. После занятий также проветриваем комнату.

Выполняем упражнения правильно и с желанием. Приятного Вам занятия!

I. Разминка:

1.Ходьба на месте - 1 мин.

2.Бег на месте в спокойном темпе-3 мин.

**3.ОРУ: Все упражнения делаем по 10 – 12 раз**

1.И.п.- стойка, ноги вместе, круговые движения головой, слева направо и наоборот, 2. поворот головы –вверх и вниз, 3. влево и вправо, наклон головы в одну сторону с задержкой на 5 сек, потом в другую сторону.

2. И.п.- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны

3. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

4. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

5. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону,– разноименные круговые вращения руками в другую сторону, круговые вращения в разные стороны.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, 1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

8.И.п.— стойка ноги врозь,. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2—.  Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата.

9. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

10.И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

11.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.

12.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

13.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

**4. Бег на месте в спокойном темпе. – 2 мин.**

**5. Бег в быстром темпе – 30 сек. , отдых – 1 мин. И так 4 раза**

**6. Бег в спокойном темпе -1 мин.**

**7. Силовая подготовка**

1. И.п. лежа на спине, ноги согнуты Пресс-30 раз ( можно делить 2 раза по 15)

2. И.п. лежа на животе, вытягиваем руки вперед. Поднимает одновременно ноги и руки. Прогибаем спинку как можно усерднее. – 20 раз (Лодочка)

3.Отжимания 30 раз –(или 3 по 10)

4. Приседания. Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторений – до 50. ( или 2 по 25).

**8. Упражнения на растяжку. (все упражнения делаем по 20 сек.)**

1.«Бабочка летает» – Сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами 10 раз.

2.«Бабочка сидит на листочке» –в той же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.

3.«Бабочка спит» – не меняя положения ног, вытянуть руки вперед и прижать корпус к полу потом лечь на спину.