**Занятие объединения «Азимут-02»**

**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!

1.Ходьба на месте - 1 мин.

2.Бег на месте в спокойном темпе-4 мин.

**ОРУ: Все упражнения делаем по 10 – 20 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.

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

**4. Силовая подготовка**

1. И.п. лежа на спине, ноги согнуты Пресс-50 раз - 60 раз ( можно делить 2 раза по 25,30)

2. И.п. лежа на животе, вытягиваем руки вперед. Поднимает одновременно ноги и руки. Прогибаем спинку как можно усерднее. – 50 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 70. ( или 2 по 35).

5. Планка на локтях – 3 раза по 20 сек. через 30 сек. отдыха. Спина должна быть прямая, без прогиба вниз, смотреть вперед, а не вниз.

**5. Бег на месте в спокойном темпе. – 3 мин.**

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

**7. Бег в спокойном темпе -1 мин.**

**8. Упражнения на растяжку. (все упражнения делаем по 30 сек.)**

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

2.«Качели». Лежа на животе, согнуть ноги. Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно поднимая ножки (тянуть к голове), осторожно прогнуться (5-10 сек).

3. «Потягушки» Лежа на спине. Вытягивайте руки и ноги в разные стороны, напрягая при этом мышцы пресса.

4. «Замок» Стоя, руки вдоль туловища. Поднимите правую руку вверх, согните в локтевом суставе и положите ладонь за спиной на лопатку. Левой рукой снизу потянитесь к правой, пытаясь соединить руки за спиной в замок. Повторите то же самое другой рукой.

5. Стоя, поднимаемся на носочках, руки вытягиваем максимально вверх.