**Занятие объединения «Азимут-01, 02»**

**Тема: Тема: Общая физическая подготовка. Охрана природы, памятников истории и культуры.**

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!

Начинаем занятие с разминки:

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.

4.Сегодня мы отправляемся в Семилукский район. Знаете ли вы, что именно здесь находится сооружение, по возрасту намного старше египетских пирамид? Его замшелые плиты хранят немало тайн. И мы с вами можем попробовать их разгадать.

Дольмен - сооружение из больших каменных плит - находится рядом с селом Гудовка. Мы привыкли считать, что нечто подобное можно увидеть только на Черноморском побережье или в горах Северного Кавказа. Поэтому удивительно и верится с трудом, что дольмен, возраст которого 4-5 тысяч лет, мы с вами можем найти, не уезжая из Воронежской области. Непонятно и невероятно, как люди без всякой техники передвигали неподъёмные глыбы и соединяли их!

Дольмены на юге использовались для погребения. Назначение же дольмена в нашей области, скорее всего, было иным. Люди, жившие здесь тысячи лет назад, выложили плитами бьющий из земли родник. Для них это стало местом ритуального омовения и совершения обрядов. Стоит отметить, что и в наши дни путешественник может обмыться и утолить жажду у дольмена. Родник, как и в далекие времена, источает воду.

Дольмен, и, правда, уникальное место нашей области.

**6. Занятие заканчиваем упражнениями на растяжку. (все упражнения делаем по 20 сек.)**

1.«Лягушка». Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки. Подтянуть ножки, сгибая их в коленях, как можно выше.

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.