**Занятие объединения «Азимут-01, 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!

Начинаем занятие с разминки:

1.Ходьба на месте - 1 мин.

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

3. ОРУ: Стараемся делать упражнения в спокойном темпе.

1. Восстанавливаем дыхание после бега. Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем – 5 раз.

2. Делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую, потом вниз-вверх, влево - вправо 2 \*4 раза в каждую сторону.

-Наклоняем голову влево на 5 сек. Возвращаемся в исходное положение на 2 сек, потом вправо на 5 сек, и так делаем 2 раза.

3.Плечи и руки.

-Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба-10 раз.

-Правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху-10 раз.

-Вращение локтями в одну сторону и в другую 3 по 4 раза

-Круговые движения руками вперед и назад - одновременно, потом попеременно – также вперед и назад, все по 10 раз.

4. Мышцы туловища

- Упираемся руками в бока и делаем наклоны влево, вправо, затем вперед и назад. По 8 раз – в каждую сторону.

- Круговые движения туловищем-по 2\* 4 раза в каждую сторону. Следом – круговые движения тазобедренного сустава - 2\*4 раза

- Ноги вместе — наклон вперед, руками коснуться пола- 10 раз. Во время наклона ноги прямые.

-И.п.- стойка, ноги на ширине вытянутых рук,. 1- наклон вперёд, касаясь двумя руками левой ноги, 2 - правой ноги,3 локтями стараемся достать пол – И.п. – 8 раз

- «Мельница» - 20 раз

5. Мышцы ног

- Продольный выпад - правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания – разворот- выпад левой ногой 3,4.

- Поперечный выпад - переносим туловище слева направо и наоборот, не вставая, руки за голову в замок, спина прямая -10 раз

- Ноги вместе, ноги согнуты в коленях, руки на колени, круговые движения вправо и потом влево- 2\*8 раз.

- И.п.- стойка, вращение голеностопа и кисти рук. Вращение кистями и голеностопами выполняются одновременно, кисти и стопы должны вращаться в одну сторону, затем в другую.

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

5. Основная часть:

1. Приседания в быстром темпе – 30 сек (следим за техникой выполнения)

Отдых -1 мин

2. Пресс в быстром темпе – 30 сек (следим за техникой выполнения)

Отдых -1 мин

3.Планка на локтях – 30 сек (Спина должна быть прямая, без прогиба вниз, смотреть вперед, а не вниз.)

Отдых - 2 мин

4. Отжимания в спокойном темпе -10-20 раз, отжимания делаем от пола или (у кого не получается)- от стульчика, дивана.

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

6.Заминка.

Упражнения на растяжку 1. «Кошка»

Упритесь ладонями и коленями в пол.

Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.

Задержитесь на 5 секунд.

Медленно вогните спину на 5 сек, как кошка.

Повторите 10 раз.

2. Растяжка мышц спины

Лягте на живот.

Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.

Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.

Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

3.Поперечная растяжка сидя

Сядьте на пол.

Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.

Вытяните руки вперед как можно дальше.

Задержитесь на 30 сек

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. Вытягиваем руки вперед. Сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко. Затем, не теряя, замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка»