08 мая, пятница

**ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СПОРТИВНОМУ КРАВ-МАГА**

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Фонарики» - быстрые сгибания и разгибания пальцев рук.
3. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.
4. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
5. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты  в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.
6. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
7. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
8. «Петушок» похлопать ладошками по голеням, бедрам и бокам.
9. «Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.
10. «Ладошки» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.
11. «Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.
12. «Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.
13. «Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.
14. Отжимания на коленях, на стопах

**Упражнения для туловища**

1. «Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.
2. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.
3. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).
4. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.
5. «Ласточка»
6. «Подними мешок»

***В партере:***

1. «Неваляшка» - сидя  в позе «бабочка» раскачиваться вперед-назад, вправо-влево, по кругу.
2. «Скорлупка» лежа на спине прижать колени к груди и покачаться на спине вперед-назад. Вправо-влево.
3. «Уточка»
4. «Самолет»
5. «Плавание»
6. «Перекати поле»
7. «Сложись пополам»
8. «Сесть-лечь»
9. «Кошечка» - стоя на четвереньках поочередно прогибать и выгибать спину дугой.
10. «Лошадка» - стоя на четвереньках поочередно отводить ноги  назад и в стороны.
11. «Львенок» - растянуться на животе, подняться на руках, посмотреть вправо, вверх, влево, опуститься обратно на живот.
12. «Звездочка» - лежа на спине руки над головой, ноги вместе, развести их как можно шире, потом обратно.
13. «Тянемся» - сидя тазом на пятках тянуться за руками вперед по татами.
14. «Кораблик» - лежа на животе руки над головой, ноги вместе, оторвать руки и ноги от ковра и покачаться вперед-назад.
15. «Живот вверх» - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на татами – поднимаем таз, встаем на носочки, отрывая спину от татами, плечи остаются на ковре.
16. «Жук» – лежа на животе, руки неподвижно раскинуты в стороны, достать правой ногой левую руку и наоборот.
17. «Качалка» – сидя тазом на пятках, руки на поясе, касаться тазом татами справа и слева от себя.
18. «Велосипед» - лежа на спине поднять ноги и покрутить педали вперед, потом назад.

**Упражнения для ног**

1. «Стать маленьким» - приседания.
2. «Лягушка» - выпрыгнуть с корточек вверх, наверху хлопнуть в ладоши (поймать комара).
3. «Гуси» - ходьба  сидя на корточках, руки на коленях, сохранять спину прямой.
4. «Педали» - нога выставлена вперед стоит на пятке (носок вверх), опускаем носок (поднимаем пятку) несколько раз, потом другой ногой.
5. «Зайчик» - ноги вместе, руки перед собой (лапки), прыгать на носочках.
6. «Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.
7. «Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.
8. «Цапля» - поднимать поочередно ноги, и выполнять хлопок под коленом.
9. «Ловим пяточки» - кисти лежат на ягодицах ладонями вверх, достать пяткой ладошку.
10. «Кони» - руки согнуты в локтях на уровне талии ладони вниз, достать коленом ладошки.
11. «Рок-н-ролл» - ноги чуть согнуты  и слегка врозь, взять колени ладошками, сдвигать раздвигать колени, выполнить круговые движения внутрь и наружу.
12. «Хлопки под коленом»
13. «Футболист»
14. «Журавль на болоте»
15. «Лыжник»
16. «Выпады»

***В партере:***

1. «Хвостик» - стоя на четвереньках скрестить ступни, и помахать хвостиком.
2. «Сожмись в комочек»
3. «Группировка»
4. «Сядь по-турецки»
5. «Лошадка»
6. «Мячик» - прыжки на носочках
7. «Зайчик заболел» - прыжки на одной ноге
8. «Кинг-Конг» - прыжки на широко-расставленных ногах
9. «Бабочка» - сидя , носки и пятки правой и левой ноги соединены вместе, руки за головой, выполнять качающие движения ногами и руками.
10. «Поймай носочки» - сидя, ноги вытянуты, не сгибая колени взяться за носочки, потянув вверх оторвать пяточки от татами.
11. «Сундучок» - лежа руки над головой, ноги вместе, согнуться в талии «сложиться»,  обхватив пяточки руками.

**Упражнения на координацию.**

1. Закрыть глаза, покружиться вокруг себя 5-10 раз, открыть глаза и подпрыгнуть вверх.
2. Наклониться вперед, покружиться вокруг себя 5-10 раз, выпрямиться, встать на одну ногу.
3. Ходьба или медленный бег, по команде изменить направление на противоположное.
4. Ходьба или медленный бег, по команде повернуться спиной и идти вперед, потом опять лицом.
5. Ходьба или медленный бег, по команде выполнить приседание, и сразу продолжать основное упражнение.
6. Ходьба или медленный бег, по команде упасть, по следующей команде продолжать основное упражнение.
7. Ходьба или медленный бег, в движении выполнять круговые движения вокруг себя, продолжая движение.
8. Ходьба или медленный бег, по команде остановиться, ноги вместе, выполнить прыжок с поворотом вокруг себя.