19 мая, пятница

**ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СПОРТИВНОМУ КРАВ-МАГА**

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

 1) Разминка:

- бег на месте - 30 сек.;

- повороты головы (право/лево) - по 4 раза в каждую сторону, вращение головой по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение кулачков по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение руки от локтя по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение руки от плеча по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение таза, коленей - по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- наклоны в разные стороны: стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону);

- наклоны вперед, касаясь руками пола: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

**Начальные формы спортивных упражнений**

Группировки из положения сидя, стоя, лежа

* Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»).
* Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы.
* Перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед, следить чтобы голова не касалась татами, добавлять хлопок вытянутыми руками.
* Из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед.
* Стойка на лопатках
* Кувырок вперед
* Лежа на спине, колени прижаты к груди, перекат вправо – влево, добавлять хлопок рукой, выполнять из положения стоя.
* Перемещения приставными шагами стоя и на коленях (вперед-назад, вправо-влево)

**Висы и упоры**

* Вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке.
* Упор стоя на коленях.
* Упор сзади на полу.
* Упор прогнувшись вверх животом.
* Перемещение в упоре с доставанием предметов.
* Перемещение в упоре сзади ногами вперед.
* Перемещение в упоре руками вперед.

**Подвижные игры и игровые упражнения**

* С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди на задень», «Выполни задание», «Ловишки», «Переменный шаг»
* С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи»
* С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
* С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата», «Крокодильчики»
* На ориентирование в пространстве: «Пройди, не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик»
* Формирующие гигиенические навыки: «Зайка умывается», «Повтори действие»
* Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг.