

**План проведения занятий группы СО-1 по программе «спортивная акробатика»**

**с 13.04.20 по 30.04.20**

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий (мин)	Содержание занятий
1	13.04.20	20	<p>1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед и назад (10 повторений).</p> <p>2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять перед собой, упражнение «руки-ножницы» (10 повторений).</p> <p>3. ИП – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем по часовой стрелке и против (по 5 повторений в каждую сторону).</p> <p>4. ИП – стоя, узкая постановка ног, руки на поясе, прыжки вверх (15 повторений)</p> <p>5. Кувырки вперед на мягкой поверхности (5 повторений).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
2	14.04.20	20	<p>1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения головой (8 повторений).</p> <p>2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки: 1 – вперед, 2 – вверх, 3 – вперед, 4 – вниз (4 повторения).</p> <p>3. Бег на месте (20 секунд).</p> <p>4. Прыжки с хлопками над головой (10 повторений).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
3	17.04.20	20	<p>1. Упражнение «мельница» (10 повторений)</p> <p>2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки: 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз (4 повторения).</p> <p>3. ИП – сидя, ноги разведены максимально широко, тянуться двумя руками. 1 - наклон к правой ноге, 2 – посередине к полу, 3 – к левой ноге, 4 – исходное положение ( 6 повторений).</p> <p>4. Упражнение «лодочка». ИП – лежа на животе, поднять руки и ноги одновременно, удерживать 10 секунд (5 повторений).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
4	16.04.20	20	<p>1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука</p>

			<p>над головой, другая на поясе, наклоны тела вправо и влево (10 повторений).</p> <p>2. Упражнение на равновесие: руки на поясе, стойка на одной ноге (15 секунд на каждую ногу).</p> <p>3. Прыжки на одной ноге (10 повторений на каждую ногу).</p> <p>4. Упражнение «мостик». ИП – лежа на спине, ладони под плечами, прогнуть туловище вверх, упираясь на ступни и ладони.</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
5	20.04.20	20	<p>1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, круговые движения руками вперед и назад (10 повторений в каждую сторону).</p> <p>2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 повторений).</p> <p>3. Бег на месте с высоким поднятием коленей (2 подхода по 15 секунд).</p> <p>4. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. (3 повторения).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
6	21.04.20	20	<p>1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки: 1 - за голову, 2 – руки в стороны, 3 – исходное положение (6 повторений).</p> <p>2. ИП – стоя, ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 повторений).</p> <p>3. ИП – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).</p> <p>4. ИП – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
7	23.04.20	20	<p>1. ИП - стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6</p>

			<p>повторений).</p> <p>2. ИП – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 повторений).</p> <p>3. ИП – лежа на спине, руки прямые за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. Прыжки с поворотом на 180° (3 подхода по 6 повторений).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
8	27.04.20	20	<p>1. ИП – лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (5 повторений).</p> <p>2. ИП - ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. Приседания, колени развести в стороны, удерживая равновесие (5 повторений).</p> <p>4. ИП – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
9	28.04.20	20	<p>1. ИП – ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5 повторений).</p> <p>2. ИП – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение (2 подхода по 5 повторений).</p> <p>3. ИП - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 повторений).</p> <p>4. ИП – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (6</p>

			<p>повторений).</p> <p>5. ИП – лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (5 повторений).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
10	30.04.20	20	<p>1. ИП – ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 повторений).</p> <p>2. ИП – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватив колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (6 повторений).</p> <p>3. ИП – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 повторения). 4. ИП – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 повторения в каждую сторону).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>