

План проведения занятий группы СО-1 по программе

«спортивная акробатика»

с 06.05.20 по 08.05.20

	Дата проведения занятий	Длительность занятий (мин)	Содержание занятий
	07.05.20	30	<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>