

**План проведения занятий группы СО-1 по программе  
«спортивная акробатика»  
с 12.05.20 по 23.05.20**

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий (мин)	Содержание занятий
1	12.05.20	30	<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. Приседания, колени развести в стороны, удерживая равновесие (5 повторений).</p> <p>4. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
2	14.05.20	30	<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, удержать 10 секунд (5 повторений).</p> <p>Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
3	18.05.20	30	<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 – 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>
4	19.05.20	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 – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 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>
5	21.05.20	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. 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>4. ИП – ноги врозь, руки на пояс.</p>

			<p>Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). Отдых между упражнениями 2 минуты.</p>
--	--	--	---