

План тренировочных занятий СОГ  
понедельник 27.04.2020г.

**Разминка**

1. Ходьба на месте
2. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
3. Круговые движения туловищем (10-12 раз).

**ОРУ на месте**

1. И.П. основная стойка

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

2. И.П. стойка, ноги врозь, руки на поясе.

- 1,2,3 – наклоны вперед,
- 4 – И.П
- 5,6,7-наклоны назад,
- 8 – И.П.

3. И.П. стойка, ноги врозь

- 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак,
- 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох),
- 3 – руки к плечам,
- 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз

4. И.П. основная стойка

Поочередные выпады вперед, руки в стороны. (8-10 раз)

5. И.П. выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая

- 1-3- пружинистые покачивания,
- 4 – смена положения ног прыжком.

6. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

7. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

8. И.П. основная стойка

Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

**Основная часть**

1. Упражнения с мячом
2. Упражнения на развитие силовой выносливости.

**Заключительная часть**

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

- 1 – руки через стороны вверх – вдох.
- 2 – руки через стороны вниз – выдох.