

Гимнастика группа СОГ

Тренер: Козуб Е.М.

I. Тема: Обучение стойки на руках

Дата проведения: 08.11.2021 г.

Ход занятия

1. Разминка для детей перед тренировкой по гимнастике

<https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA>

2. Комплекс для развития силы рук в стойках на руках

<https://www.youtube.com/watch?v=DSh6CovFkEM>

шпагаты

<https://www.youtube.com/watch?v=HEmyl3fYsoI&t=12s>

3.Стойки

<https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ>

Выполнение подводящих упражнений для переворота вперед

https://www.youtube.com/watch?v=UTJGdUjZ8_g

<https://www.youtube.com/watch?v=7ojbBJQDG8Q>

4. Статическая подкачка

<https://www.youtube.com/watch?v=ACsSl6r6BUk&t=13s>

II. Тема: Обучение стойки на руках

Дата проведения: 09.11.2021 г.

Ход занятия

1. Разминка для детей перед тренировкой по гимнастике

<https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA>

2. Упражнения на гибкость

<https://www.youtube.com/watch?v=nJOVAvHJpxU>

шпагаты

<https://www.youtube.com/watch?v=HEmyl3fYsoI&t=12s>

3.Стойки

<https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ>

Как научиться стоять на руках

<https://www.youtube.com/watch?v=qmzW6vHSojM>

4. ОФП для маленьких гимнасток

<https://www.youtube.com/watch?v=5-epsOrMRZA>

III. Тема: Разновидности стоек, равновесия

Дата проведения: 10.11.2021 г.

Ход занятия

1. Разминка для детей перед тренировкой по гимнастике

<https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA>

2. Упражнения на гибкость

<https://www.youtube.com/watch?v=nJOVAvHJpxU>

шпагаты

<https://www.youtube.com/watch?v=HEmyl3fYsoI&t=12s>

3. «Равновесие с ногой вперед»

<https://www.youtube.com/watch?v=dTquusB2oMk>

4. ОФП для маленьких гимнасток

<https://www.youtube.com/watch?v=5-epsOrMRZA>