

Дата: 04.09.2024; 05.09.2024

Добрий день, діти!

Тема заняття: Вправи на підлозі (партерна гімнастика).

Спочатку пропоную розминку:

<https://youtu.be/203qt361QDo?si=-t73TnDwLEg2jSHU>

Молодці! А тепер переходимо до вивчення нового матеріалу.

Теоретична частина. Вивчення термінології та особливостей виконання вправ партерної гімнастики.

Практична частина. Закріплення та удосконалення результатів досягнутих в попередні роки. Продовжується опанування вправ вивчених впродовж підготовчого рівня та першого року навчання, але прискорюється темп виконання, збільшується кількість повторів. Додаються складніші комбінації раніше вивчених вправи.

Перейдіть будь ласка за посиланням:

<https://youtu.be/SDzA2xXW0vc?si=YCk5AmGI8EQEG8MO>