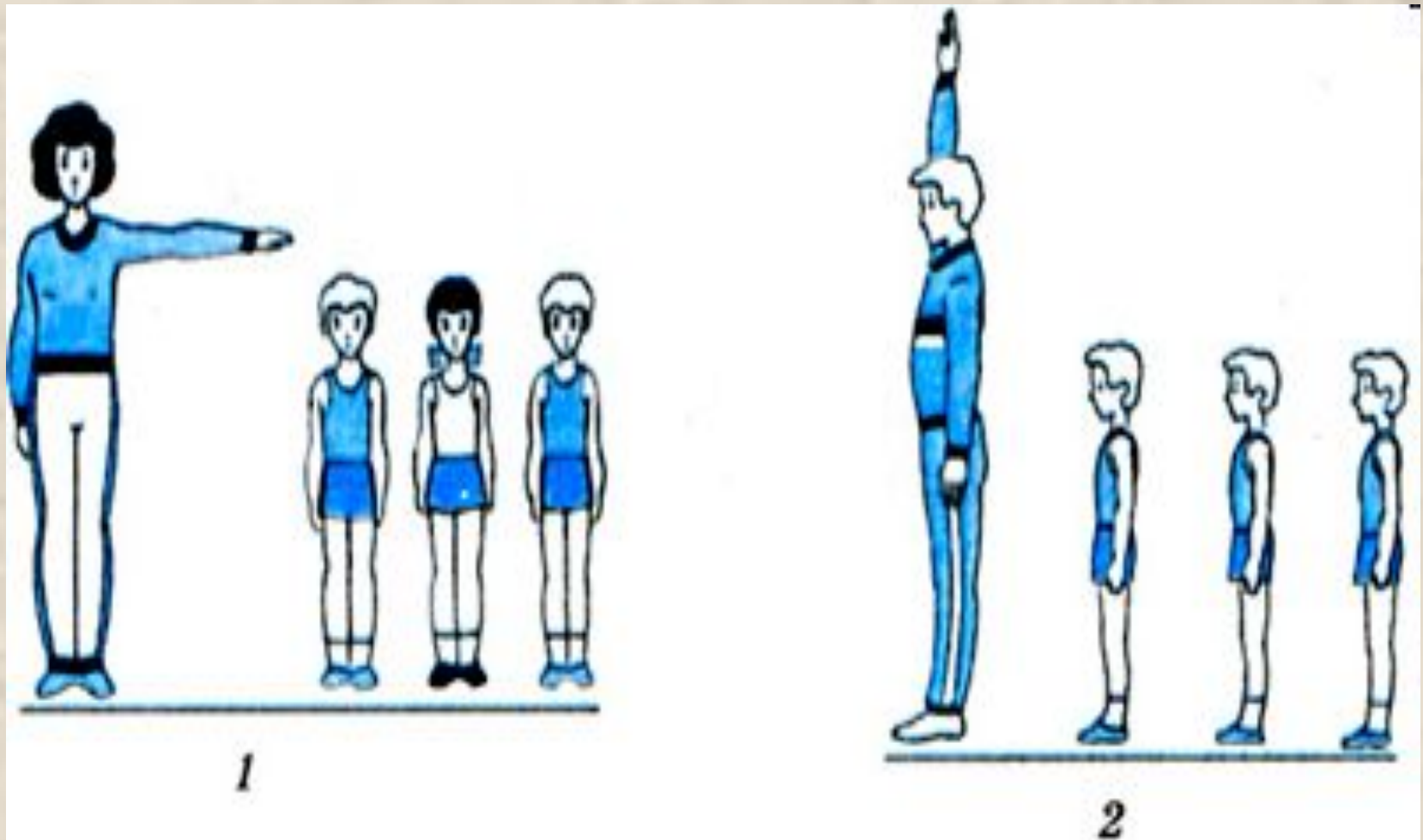


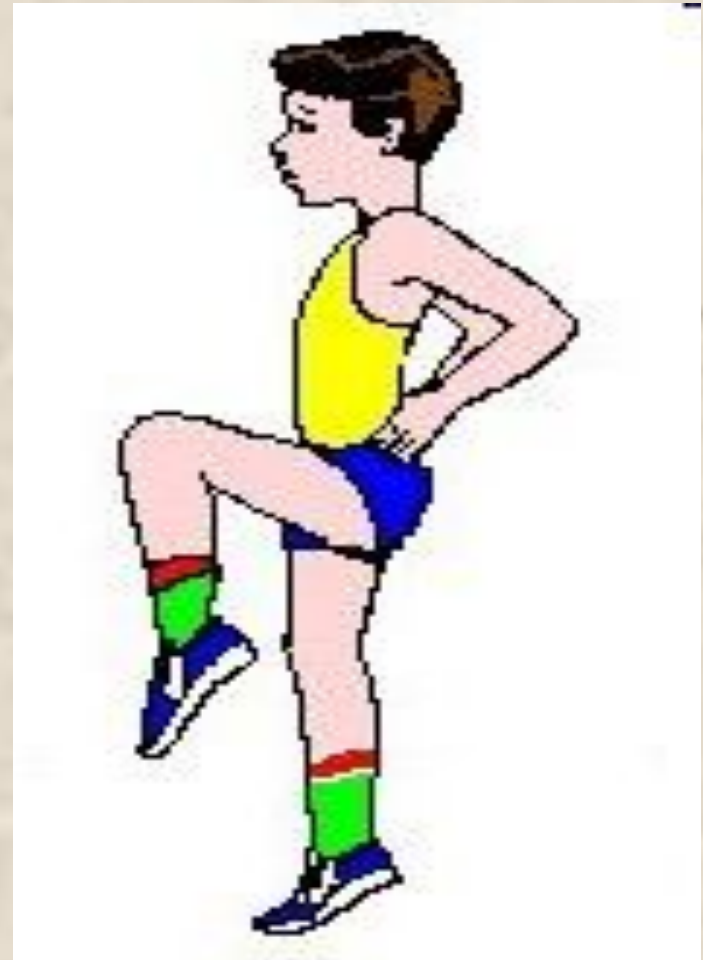
# **ГИМНАСТИКА**

**Учитель физической культуры  
МОУ СОШ №2 г.Ртищево  
Саратовской области  
Вилочкова Дарья Александровна**

# Построение в шеренгу.



# Ходьба на носках



# **Ходьба на пятках**

**Руки к плечам, лопатки  
соединить, голову поднять,  
живот втянуть, ноги прямые  
Идут на носках по кругу- руки к  
плечам.**

# Бег

обычный

по диагонали



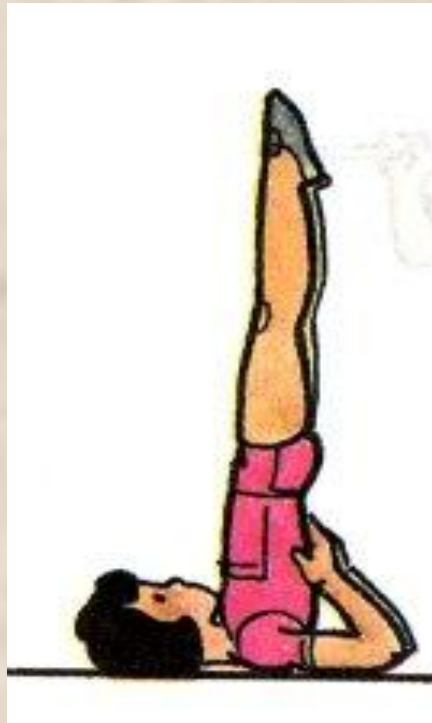


# Кувырок вперёд



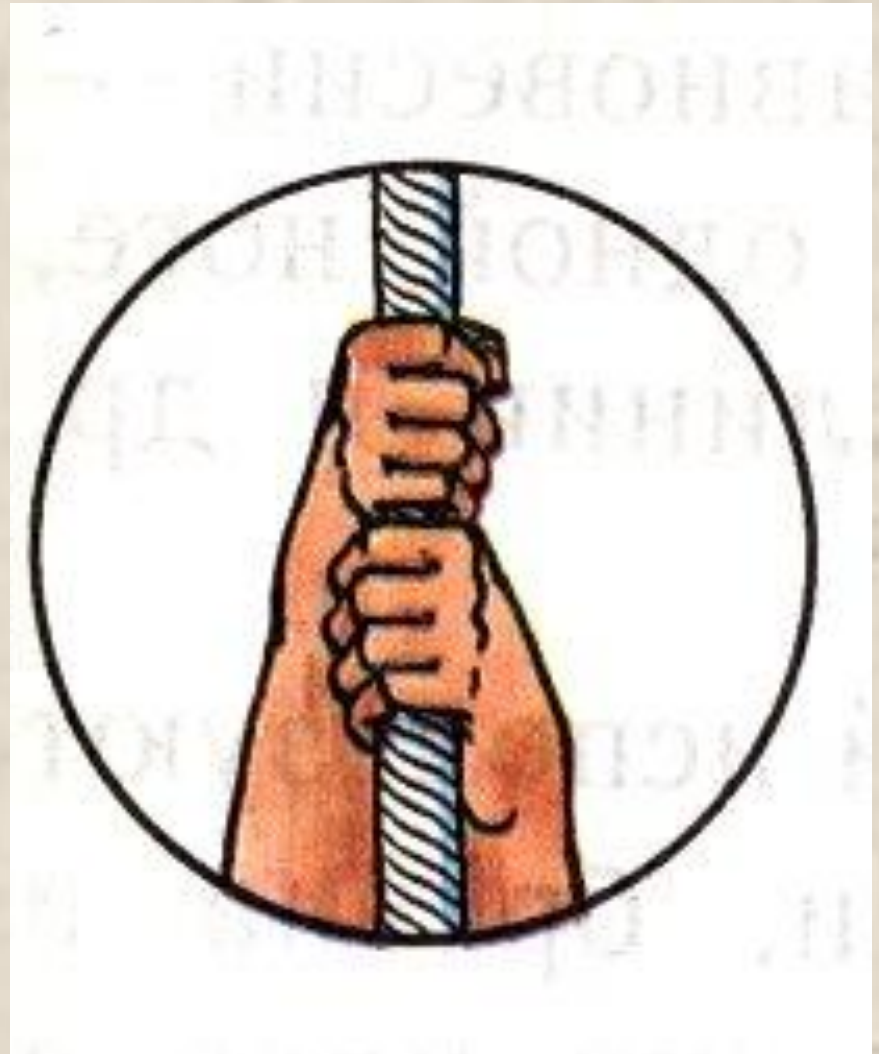
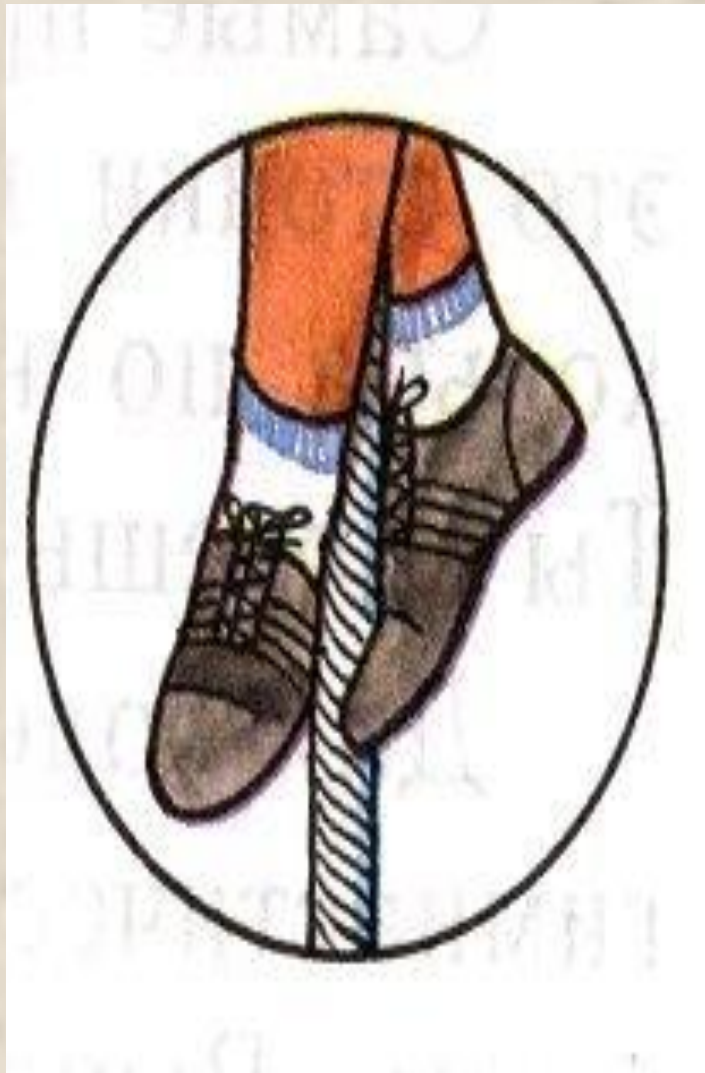
Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

# Стойка на лопатках



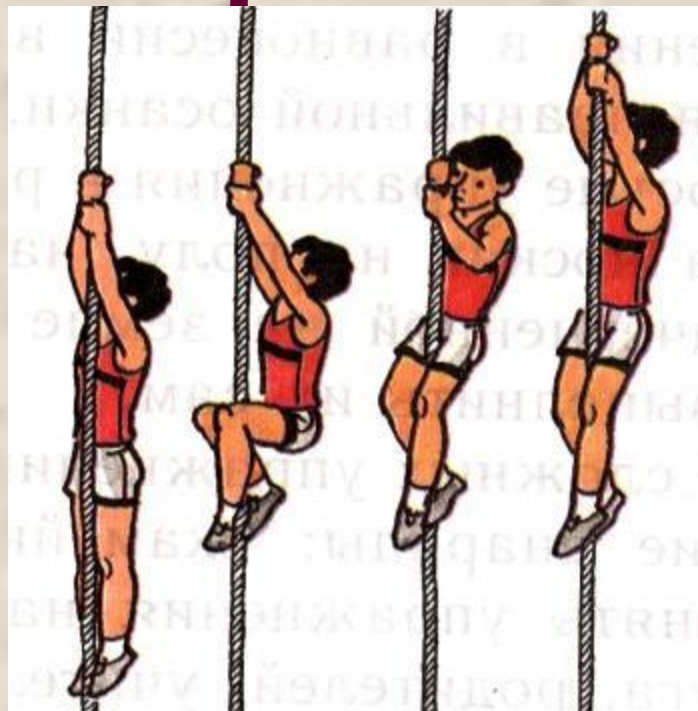
**Упражнение выполняется из положения из упора присев с перекатом на спину. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину. Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке.**

# Лазание по канату





# Лазание по канату в три приёма



**Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней;**  
**Выпрями ноги в коленях и согни руки;**  
**Удерживая канат ногами (не коленями, а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.**