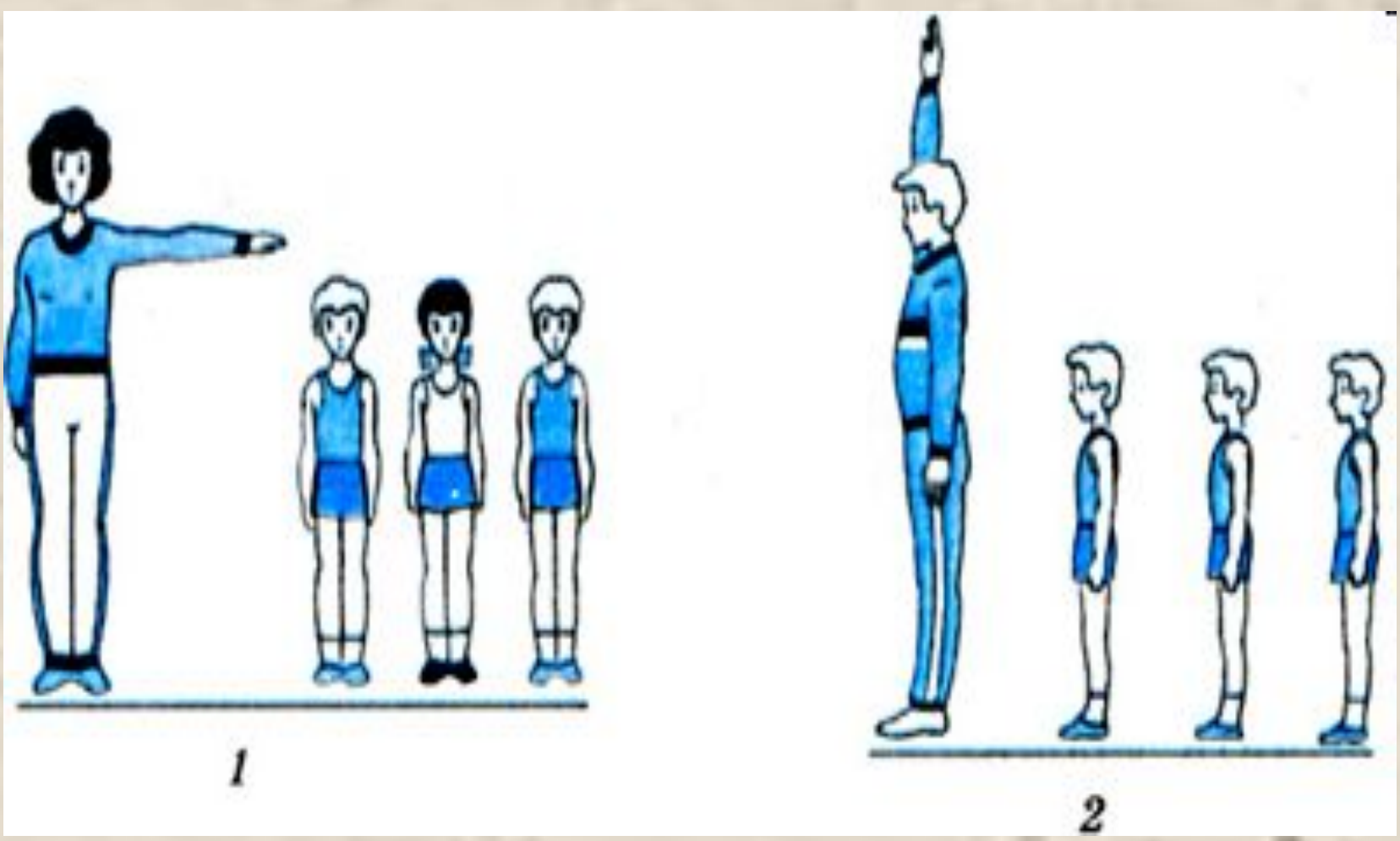
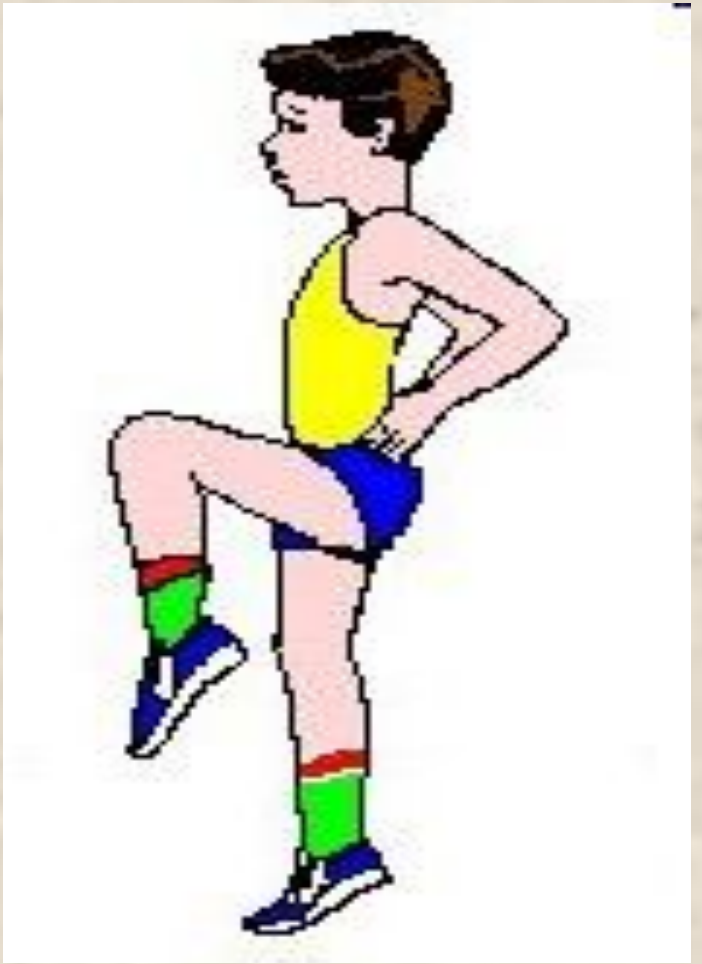
ГИМНАСТИКА

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

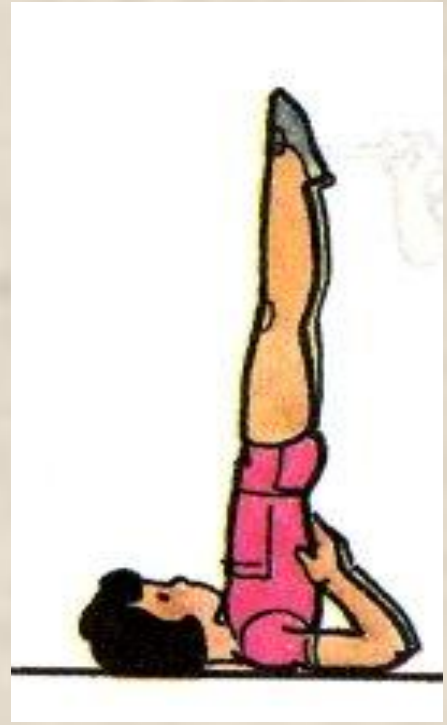
обычный

по диагонали

Кувырок вперёд

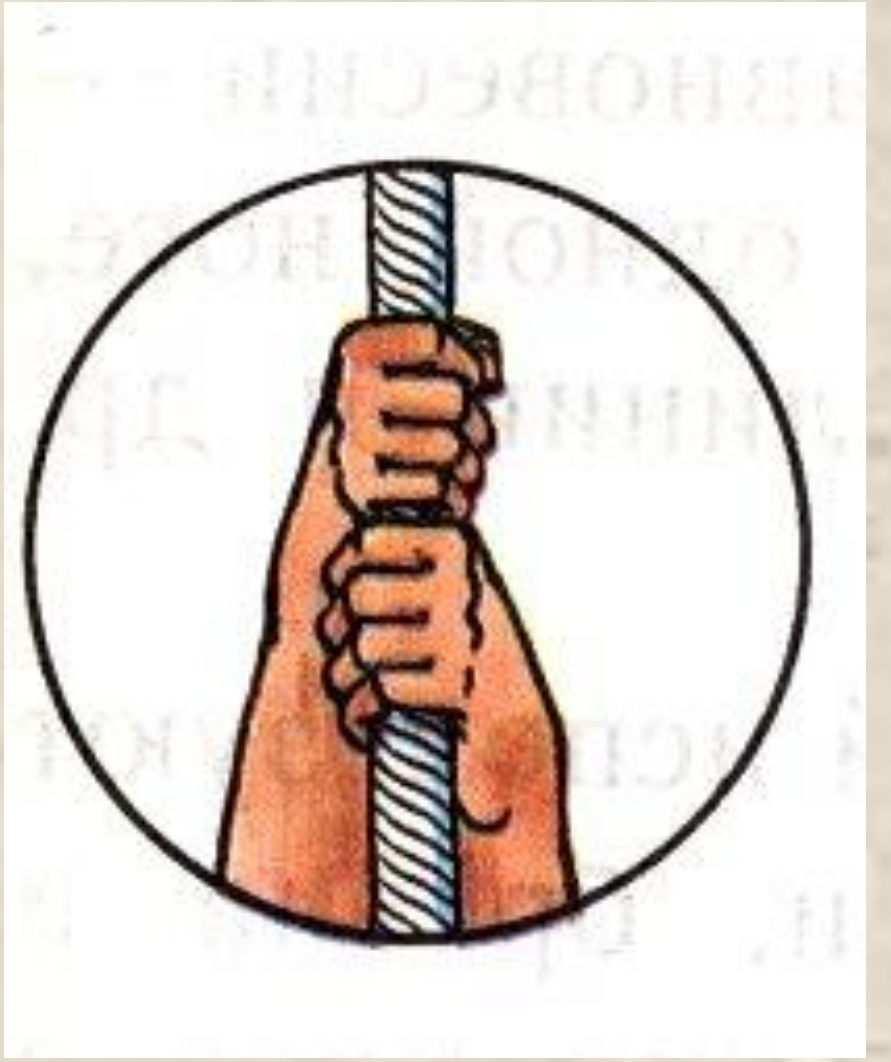
Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

Стойка на лопатках

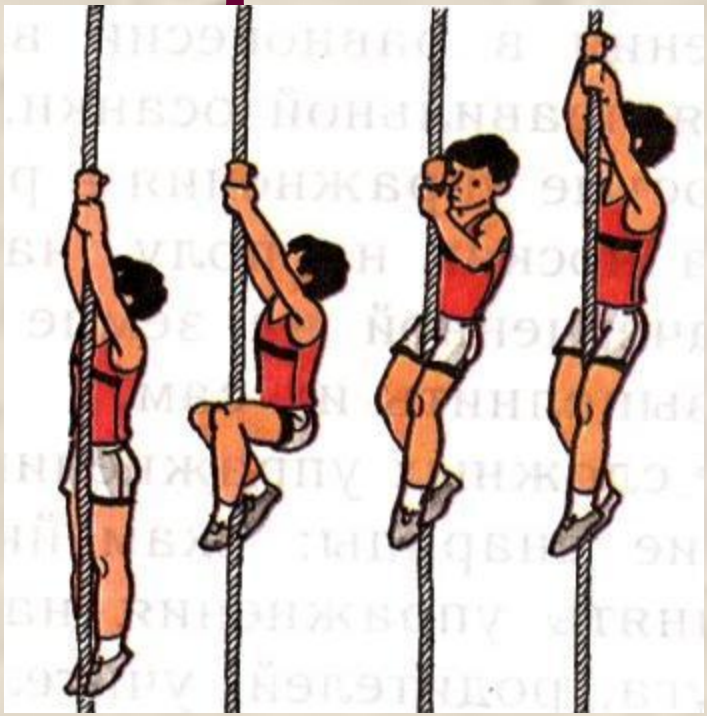


Упражнение выполняется из положения из упора присев с перекатом на спину. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину. Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке.

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.