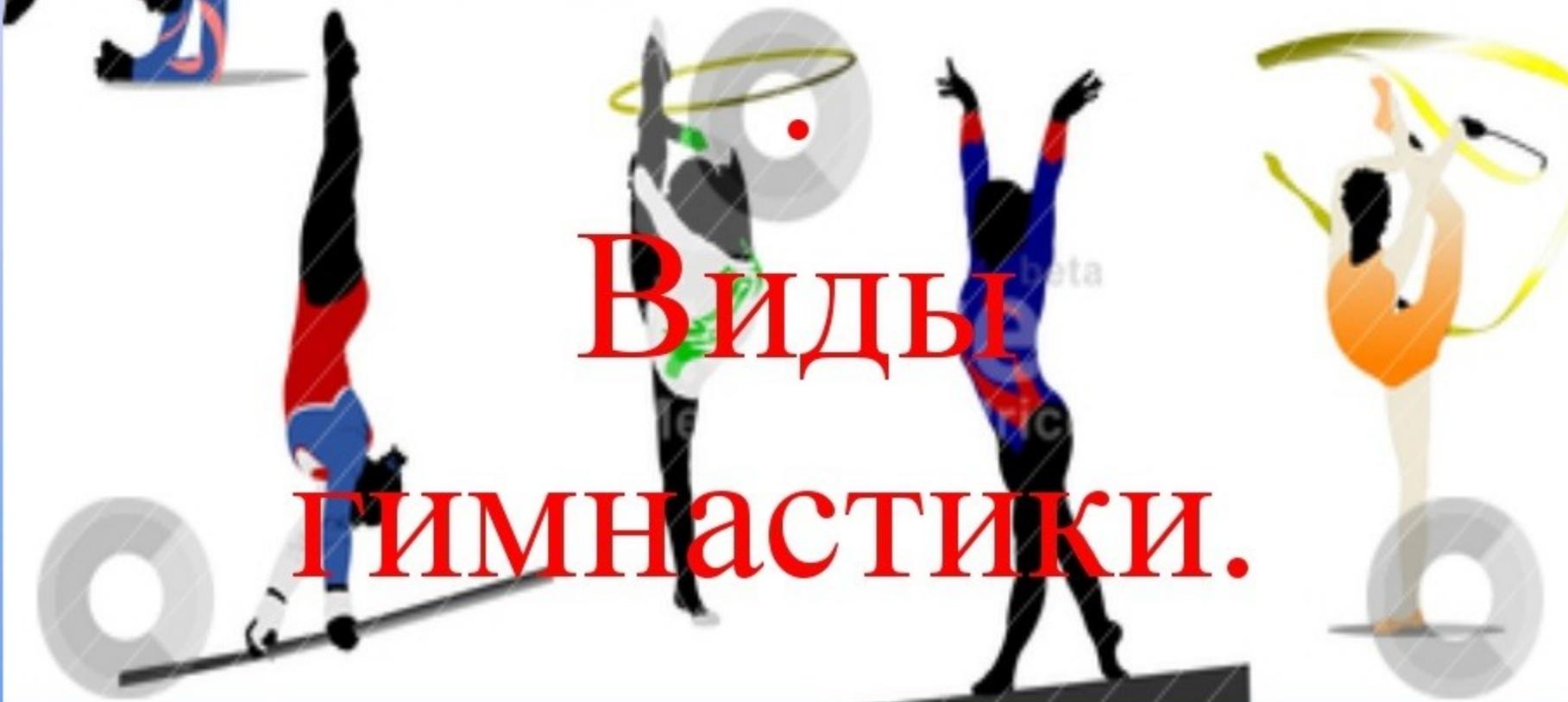




ГИМНАСТИКА



Виды

гимнастики.

Виды гимнастики

Спортивная

Оздоровительная

Утренняя гимнастика



Физкультминутка



Ритмическая гимнастика



Физкультура



Гигиеническая гимнастика



Спортивная гимнастика



Акробатическая гимнастика



Цирковая гимнастика



Командная гимнастика



Художественная гимнастика



Уличная(дворовая) гимнастика

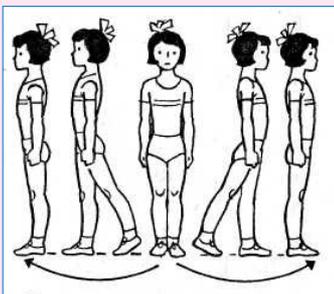


Физкультурная гимнастика

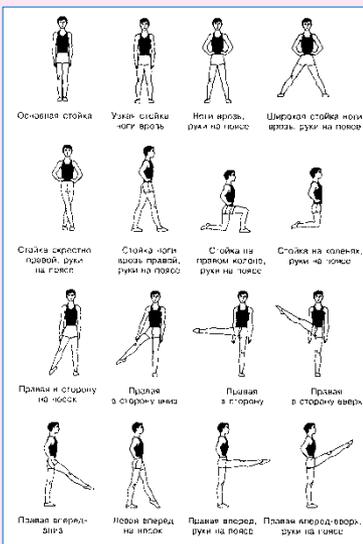


Строевые упражнения

Строевые приемы

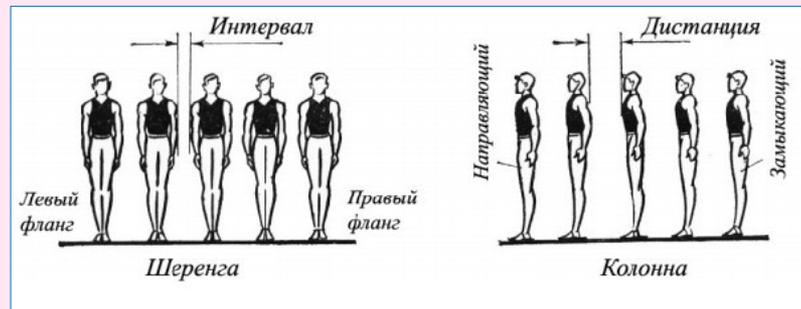


повороты

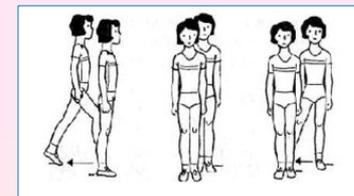
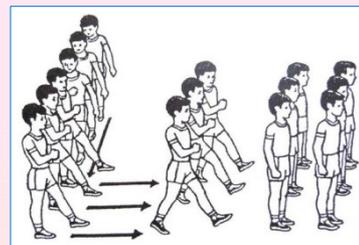


стойки

Построение

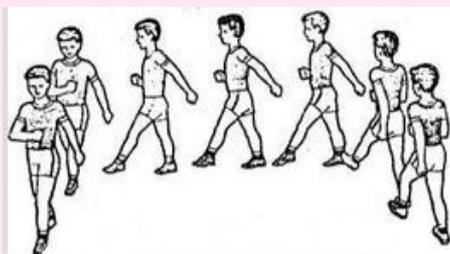


Перестроение

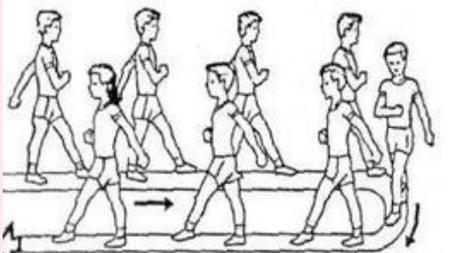


Строевые упражнения

Передвижение

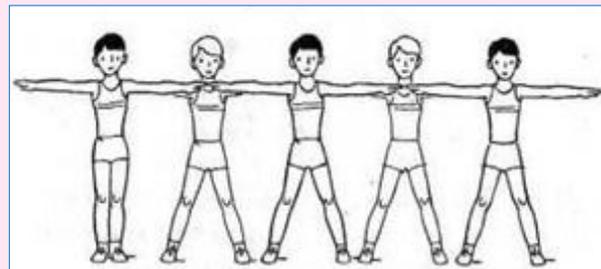


Ходьба в обход

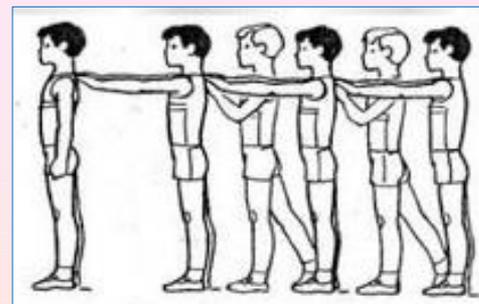


Ходьба противоходом

Размыкание



Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге

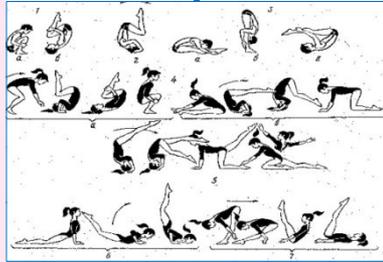


Размыкание на вытянутые руки вперед в колонне

Группировки



Перекаты

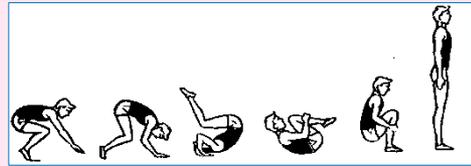


кувырок назад



Кувырок

кувырок вперед

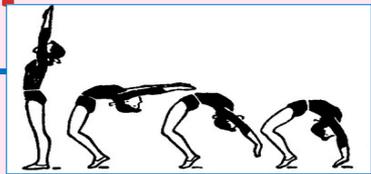


Акробатические упражнения

из положения лежа



Мост

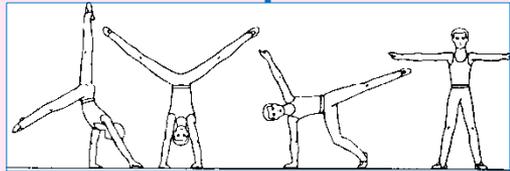


из положения стоя

Стойка



Переворот



Шпагат

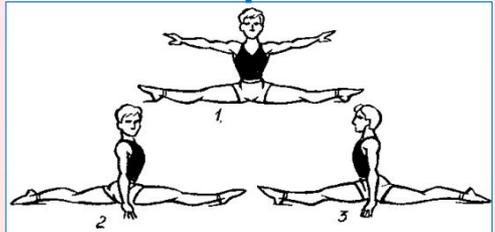
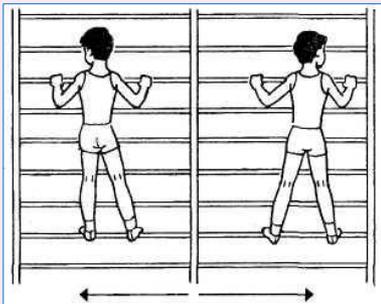


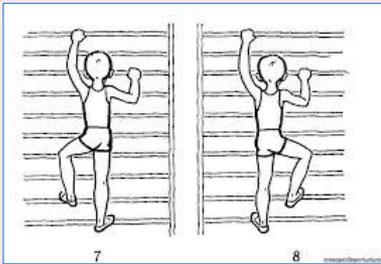
Рис. 20

Лазанье

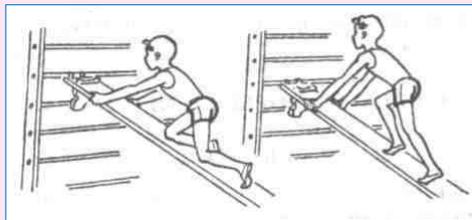
Лазанье по гимнастической стенке



лазанье вверх, вниз,
передвижение в
стороны с
одноименным
перехватом руками
и переступанием
ногами

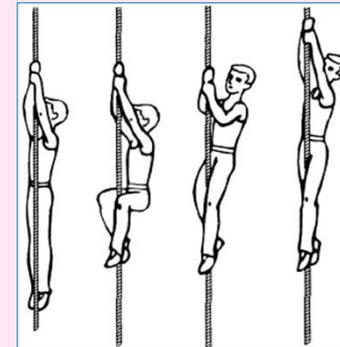


лазанье вверх, вниз,
передвижение в
стороны с
поочередным
перехватом руками
и переступанием
ногами

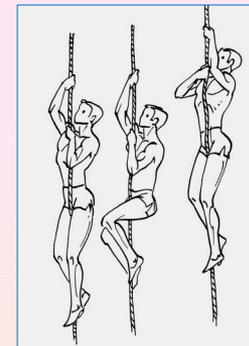


Лазанье по
наклонной
скамейке

Лазанье на канате

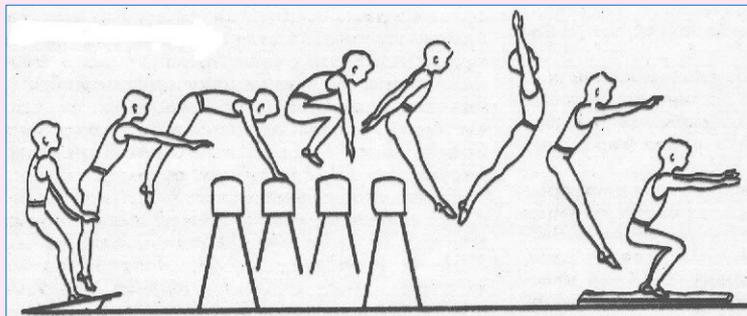


Лазанье по канату в три приёма

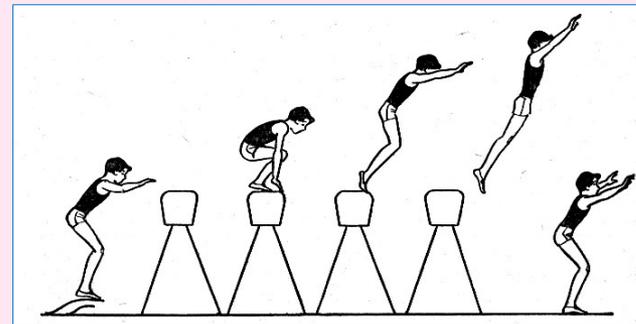


Лазанье по канату в два приёма

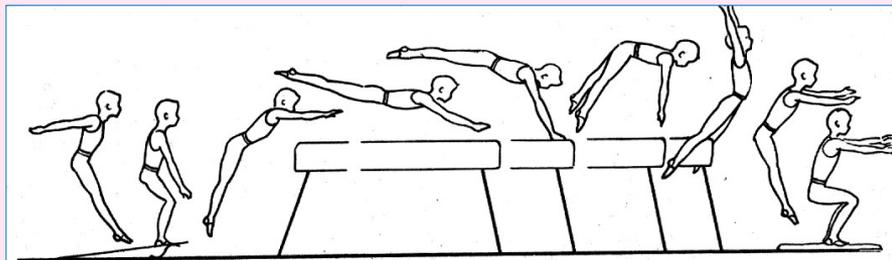
Опорный прыжок



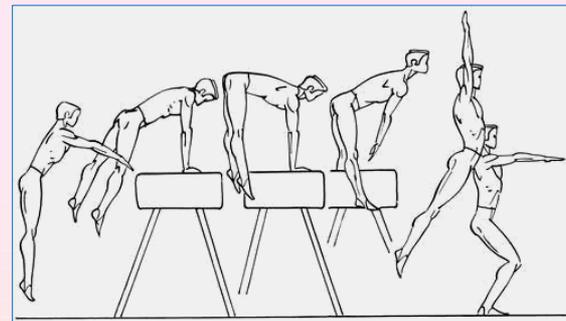
Прыжок согнув ноги через «Козла» в ширину



Прыжок согнув ноги на «Козла» в ширину

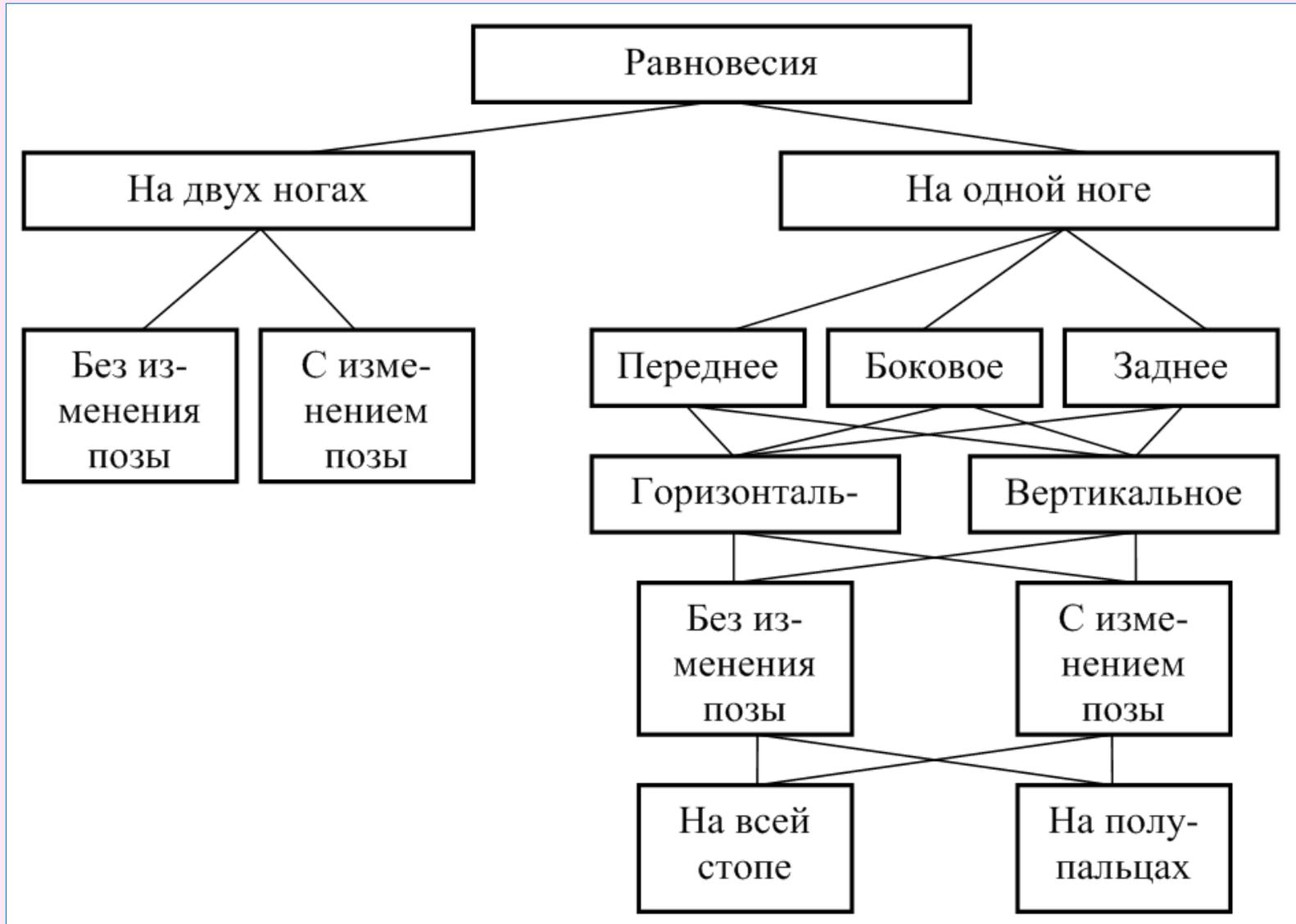


Прыжок ноги врозь через «Коня» в длину

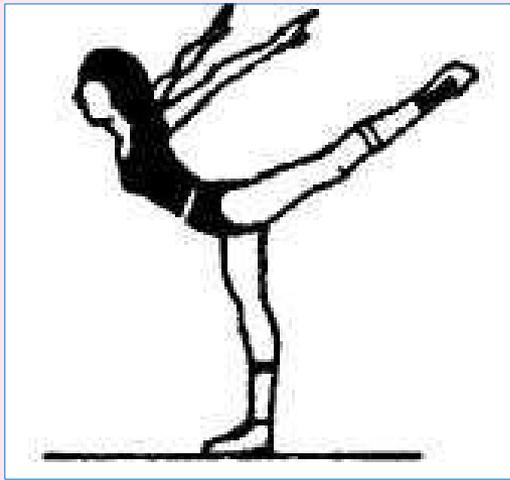


Прыжок ноги врозь через «Козла» в длину

Равновесия



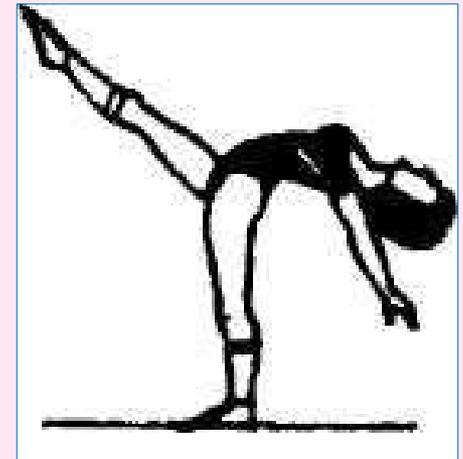
Равновесия



**равновесие на правой,
руки назад боковое
равновесие на правой**



**заднее равновесие
фронтальное равновесие
на левой, руки в стороны**



**равновесие с захватом
равновесие шпагатом
на левой, левую руку с
захватом
в сторону – кверху**

комплекс общеразвивающих упражнений

Составление комплексов общеразвивающих упражнений

При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

а) Ходьба или бег на месте.

б) Упражнения типа «потягивание» – выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох).

в) Упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения.

г) Упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений.

д) Упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны.

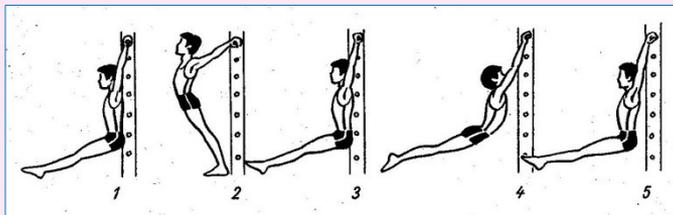
е) Упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны.

ж) Упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа.

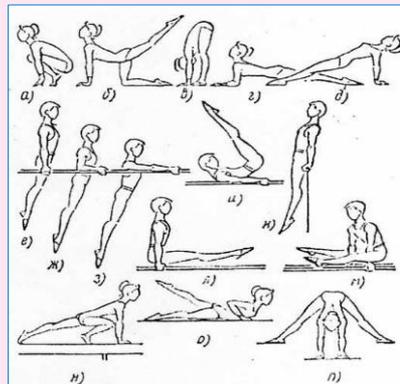
з) Упражнения на растягивание.

и) Прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

Висы

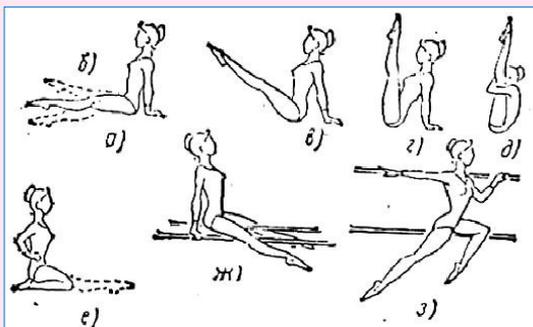


Упоры

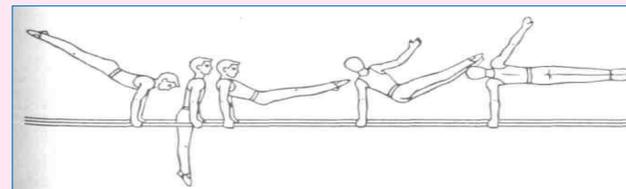


Упражнения на гимнастических снарядах

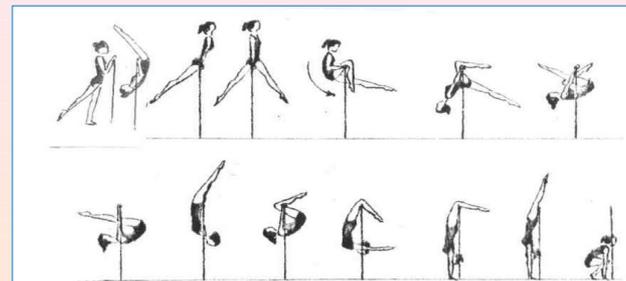
Седы



Упражнения на брусьях



Упражнения на перекладине



Дидактическая игра

РАЗГАДАЙ РЕБУС

В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.

ГИМН



КА

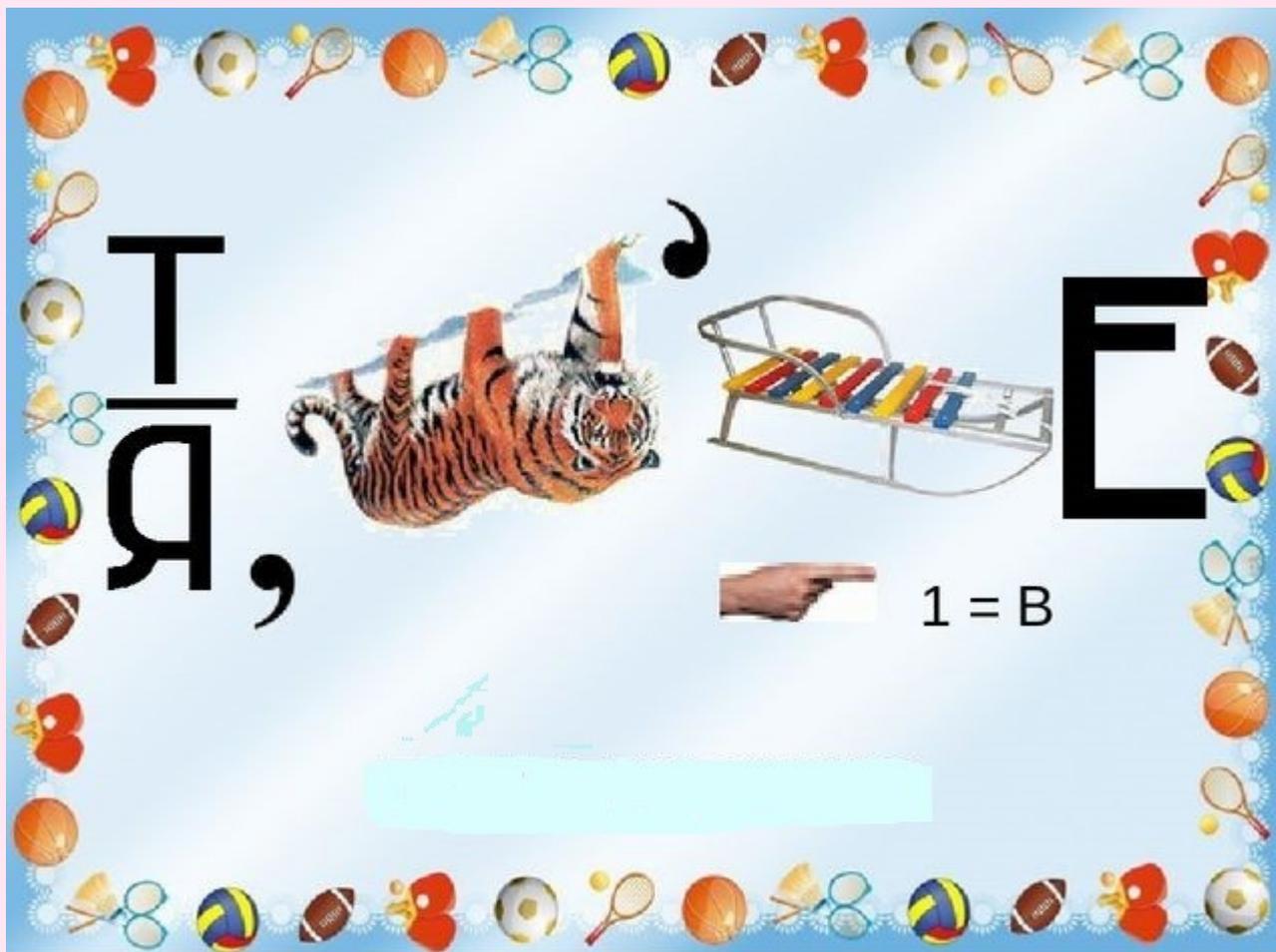
Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.



+



Маты



Подтягивание



Гантели



Прыжок



Разминка



Мяч

Дидактическая игра

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ



ОРТИВСПНАЯ

СПОРТИВНАЯ



Вителна о здоро

Оздоровителна



Дидактическая игра

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ИНВЕНТАРЬ



**Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная...**



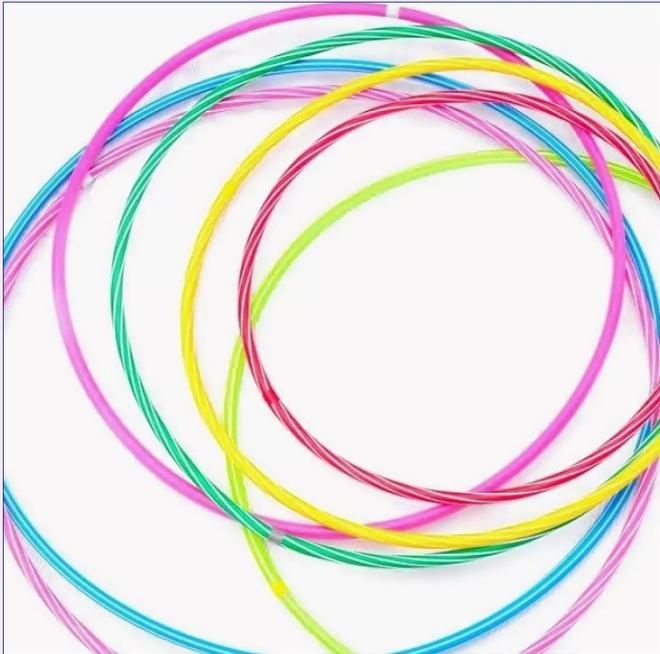
Скакалка

**Лентой называют, а в косу
не вплетают**



**Гимнастическая
лента**

**На помосте буква «О»
Полюбуйтесь, каково!
Подскочила ловко, смело,
Закружилась, и... взлетела**



Обруч

**В воде он не тонет,
от пола отскакивает
надо нам его поймать
и в руках удержатъ**



Резиновый мяч

**Гимнастка бросает
и тут же их ловит.
Не кегля слегка по
форме похожи.**



Булавы

**Это, что еще за палка?
Наши лучшие друзья.
С ними весело занимаютс
в школе детвора**



**Гимнастическая
палка**

Молодцы!

