3 – 4 КЛАССЫ

# *ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

**И.п. –** основная стойка.

**I.**

1 – руки вперёд;

2 – руки в стороны;

3 – дугами книзу руки вверх – наружу;

4 – дугою внутрь правую руку в сторону;

5 – дугою внутрь левую руку в сторону;

6 – наклон вперёд, пальцами коснуться пола;

7 – присед, руки вперёд;

8 – отставляя правую на шаг в сторону, встать, руки на пояс.



# II.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь кверху;

2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь кверху;

4 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

5 – наклон влево;

6 – выпрямиться;

7 – наклон вправо;

8 – выпрямиться и приставить правую, руки вверх, ладонями вперёд.



# III.

1 – упор присев;

2 – упор лёжа;

3 – упор лёжа согнув руки;

4 – выпрямляя руки, упор лёжа;

5 – мах правой назад;

6 – приставить правую (левую);

7 – толчком ног упор присев;

8 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.



# IY.

1 – выпад вправо, руки на пояс;

2 – стойка ноги врозь, руки в стороны;

3 – выпад влево, руки на пояс;

4 – стойка ноги врозь, руки в стороны;

5 – наклон вперёд прогнувшись;

6 – упор стоя согнувшись ноги врозь;

7 – толчком ног упор лёжа;

8 – поворот направо (налево) кругом в сед.



# Y. 1 – перекат назад в стойку на лопатках;

 **2 – 3 – держать** (**0,5** балла)**;\***

 4 – лечь на спину, руки вверх;

 **5 – поворот направо (налево) кругом;**

 **6 – прогнуться, руки в стороны** (**0,5** балла);

 7 – держать;

 8 – упор лёжа на согнутых руках.



# YI.

1 – упор присев;

**2 – встать в равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки в стороны;**

**3 – 4 – держать** (**0,5** балла)**;**

5 – приставить левую (правую), руки вверх;

6 – «старт пловца»;

**7 – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – наружу;**

**«и» – доскок** (**0,5** балла)**;**

8 – о.с.

***АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

Выполняются 2 упражнения.

***Первое упражнение*:** «Старт пловца» - два кувырка вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

***Второе упражнение*:** «Старт пловца» - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом в упоре присев – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180°.

***ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ***

Выполняются 2 прыжка через гимнастического козла в ширину или коня поперёк с гимнастического мостика. Минимальная высота снаряда - 100 см.

***Первый прыжок***: наскок в упор сидя на пятках – толчком ног перейти в упор присев – прыжок вверх прогнувшись.

***Второй прыжок*:** наскок в упор сидя на пятках – толчком ног перейти в упор присев - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

***Примечание:*** за приземление ближе 1,2 м. от тела снаряда производится сбавка **– 0,5** балла.