# 5 – 6 КЛАССЫ

# *ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

**И.п. –** о.с.



**I.**

1 – встать на носки, руки назад;

2 – руки вверх;

3 – опускаясь на всю стопу, руки в стороны;

4 – дугами книзу руки вверх – наружу;

5 – дугою внутрь правую руку в сторону;

6 – дугою внутрь левую руку в сторону;

7 – наклон назад, руки в стороны;

8 – выпрямиться, руки за голову.



# II.1 – правую ногу в сторону, руки в стороны;

 2 – выпад вправо, руки на пояс;

 3 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

 4 – приставить правую, руки на пояс;

 5 – левую в сторону, руки в стороны;

 6 – выпад влево, руки на пояс;

 7 – встать на правую, левую в сторону, руки в стороны;

 8 – приставляя правую, руки перед грудью.



# III.

1 – правую назад на носок, руки в стороны;

2 – приставляя правую, полуприсед, руки вперёд;

3 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;

4 – левую на шаг в сторону, руки на пояс;

5 – поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь вверх;

6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 – поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь вверх;

8 – стойка ноги врозь, руки на пояс.

#

# IY.

1 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;

2 – наклон вперёд, ладонями коснуться пола;

3 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;

4 – выпрямиться, , руки на пояс;

5 – наклон вправо, левую руку вверх;

6 – выпрямиться, руки на пояс;

7 – наклон влево, правую руку вверх;

8 – приставляя левую, выпрямиться, руки вверх, ладони вперёд.

#

# Y.

1 – упор присев;

2 – толчком ног, упор лёжа;

3 – упор лёжа прогнувшись;

4 – сед на пятках с наклоном вперёд;

5 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в cтороны;

6 – сед на пятках с наклоном вперёд;

7 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;

8 – упор присев;



# YI.

1 – перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги;

2 – стойка на лопатках с прямыми ногами;

3 – 4 – держать;

5 – перекат вперёд в сед в группировке;

**6 – сед углом;**

**7 – 8 - держать**(**0,5** балла)**.**



# YII.

1 – сед ;

2 – поворот направо (налево) кругом в упор лёжа;

**3 – упор лёжа на согнутых руках;**

**4 – выпрямить руки (отжаться)** (**0,5** балла)**;**

5 – упор присев;

6 – встать, отставляя правую в сторону на носок, руки в стороны;

7 – стойка скрестно правой;

8 – поворот налево кругом и приставляя левую, руки вверх. 

# YIII.

1 – руки в стороны, левую (правую) вперёд на носок;

**2 – равновесие на правой (левой), левую (правую) вперёд (не ниже 45°), руки в стороны;**

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

5 – приставляя левую (правую), руки вверх, встать на носки;

6 – «старт пловца»;

**7 – прыжок вверх прогнувшись;**

**«и» – доскок** (**0,5** балла)**;**

8 – о.с.

***АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

Выполняются 2 упражнения.

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

***Второе упражнение***: «Старт пловца» - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° в упор присев – два кувырка 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 – 105 см. Гимнастический мостик должен находиться не ближе 0,5 метра от переднего края снаряда.

***Первый прыжок***: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

***Второй прыжок*:** наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

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