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.

# 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.

# 7 – 8 КЛАССЫ

# *ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

**И.** **п.** – о.с.



**I**.

1 – дугами вперёд руки вверх;

2 – левую в сторону на носок, руки вправо;

3 – приставляя левую, руки вверх;

4 – правую в сторону на носок, руки влево;

5 – 6 – круг руками книзу;

7 – дугою книзу правую руку в сторону, стойка ноги врозь;

8 – приставляя правую, руки вниз. 

# II.

# 1 – правую назад, дугами вперёд руки вверх;

2 – приставить правую, руки вниз;

3 – левую назад, руки в стороны;

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

5 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;

6 – наклон вперёд;

7 – выпрямляясь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;

8 – прыжком упор присев; 

**III**.

**1 – перекат назад в стойку на лопатках;**

**2 – держать;**

**3 – стойка на лопатках ноги врозь (фронтально);**

**4 – соединить ноги;**

**5 – перекат согнувшись в сед, руки в стороны** (**0,5** балла)**;**

6 – наклон вперёд;

7 – держать;

8 – сед.

**IY**. 

1 – сед согнув ноги;

2 – правую вверх;

3 – сед углом;

4 – перекат на спину в группировке;

5 – выпрямиться, руки вверх;

6 – 7 – перекат боком вправо прогнувшись;

8 – согнуть ноги и руки. 

**Y**.

**1 – мост;**

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

4 – опуститься на спину;

5 – выпрямиться, руки вверх;

6 – сед;

7 – упор лёжа сзади прогнувшись;

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

**YI.**

1 – мах правой назад;

2 – приставить правую;

3 – мах левой назад;

4 – сед на пятках с наклоном вперёд;

5 – перекат боком вправо;

6 – упор присев;

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

8 – одноимённый поворот направо кругом и, приставляя левую, руки вверх.

**YII.** 

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

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

**3 – держать**(**0,5** балла);

4 – приставить левую (правую), руки перед грудью;

5 – правую в сторону, руки в стороны;

6 – выпад вправо, руки на пояс;

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

8 – приставляя правую, руки вверх. 

**YIII.**

1 – наклон вперёд;

2 – упор присев;

3 – наклон вперёд;

4 – выпрямиться, руки вверх;

5 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны;

6 – прыжком упор присев;

**7 – прыжок вверх прогнувшись;**

**«и» – «доскок»** (**0,5** балла)**;**

8 – о.с.

***АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

Выполняются 2 упражнения.

***Первое упражнение*:** «Старт пловца» - кувырок вперед – кувырок вперед прыжком - прыжок вверх в группировке – кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°.

***Второе упражнение*:** Из стойки, руки вверх – два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, поворот спиной к направлению движения – кувырок назад - прыжок вверх с поворотом на 180º - кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360º.

***ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ***

Выполняются 2 прыжка через гимнастического козла в ширину. Минимальная высота снаряда 110 см. Гимнастический мостик должен находиться не ближе 0,5 метра от переднего края снаряда.

***Первый прыжок*:** прыжок согнув ноги.

***Второй прыжок*:** прыжок ноги врозь.

***Примечания:***

1. За приземление ближе 1,5 м. от тела снаряда производится сбавка – **0,5** балла.

2. Девушки могут выполнять два одинаковых прыжка ноги врозь.