

Карточки заданий по разделу гимнастика

Класс	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
5 класс (мальчики)	Акробатика: Исходное положение – основная стойка (далее и. п. – о. с.) Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать) Перекат назад в упор присев. Встать в основную стойку	Акробатика: Исходное положение – основная стойка (далее и. п. – о. с.) Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать) Перекат назад в упор присев. Стойка на голове и руках (обозначить). Кувырок в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись. Встать в основную стойку	Акробатика: Исходное положение – основная стойка (далее и. п. – о. с.) Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать) Перекат назад в упор присев. Стойка на голове и руках (обозначить). Кувырок в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, мост, кувырок назад, стойка на руках у стены, переворот в сторону (колесо). Встать в основную стойку.
5 класс (девочки)	Акробатика: и. п. – о. с. Два кувырка вперед слитно в упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках. Перекат в упор присев. Встать, равновесие на правой ноге. Приставляя левую, полуприсед – полунаклон, руки назад. Прыжок вверх, прогнувшись.	Акробатика: и. п. – о. с. Два кувырка вперед слитно в упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках. Перекат в упор присев. Встать, равновесие на правой ноге. Приставляя левую, полуприсед – полунаклон, руки назад. Прыжок вверх, прогнувшись, мост, переворот в сторону (колесо)	Акробатика: и. п. – о. с. Два кувырка вперед слитно в упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках. Перекат в упор присев. Встать, равновесие на правой ноге. Приставляя левую, полуприсед – полунаклон, руки назад. Прыжок вверх, прогнувшись, стойка на голове, мост, переворот в сторону (колесо), стойка на руках с помощью.

6 класс (мальчики)	Акробатика: и. п. – упор присев Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в упор присев Перека́т назад в стойку на лопатках (держать) Перека́т вперед в упор присев. Стойка на голове и руках (зафиксировать) Кувырок вперед в упор присев Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны.	Акробатика: и. п. – упор присев Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в упор присев Перека́т назад в стойку на лопатках (держать) Перека́т вперед в упор присев. Стойка на голове и руках (зафиксировать) Кувырок вперед в упор присев Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком упор присев, прыжок вверх прогнувшись – о. с.	Акробатика: и. п. – упор присев Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в упор присев Перека́т назад в стойку на лопатках (держать) Перека́т вперед в упор присев. Стойка на голове и руках (зафиксировать) Кувырок вперед в упор присев Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком упор присев, прыжок вверх прогнувшись ,«мост» из положения стоя с помощью. – о. с.
6 класс (девочки)	Акробатика: и. п. – упор присев Два кувырка вперед слитно. Перека́т назад в стойку на лопатках. Перека́т в упор присев. Кувырок назад в полушпагат. Упор присев и встать	Акробатика: и. п. – упор присев Два кувырка вперед слитно. Перека́т назад в стойку на лопатках. Перека́т в упор присев. Кувырок назад в полушпагат. Упор присев и встать. Равновесие на правой. Приставляя левую, полуприсед, руки назад. Прыжок вверх прогнувшись	Акробатика: и. п. – упор присев Два кувырка вперед слитно. Перека́т назад в стойку на лопатках. Перека́т в упор присев. Кувырок назад в полушпагат. Упор присев и встать. Равновесие на правой. Приставляя левую, полуприсед, руки назад. Прыжок вверх прогнувшись, «мост» наклоном назад с помощью.

7 класс (мальчики)	Акробатика: и. п. – о. с. спиной к коврику. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны Прыжок в упор присев с поворотом кругом. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	Акробатика: и. п. – о. с. спиной к коврику. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны Прыжок в упор присев с поворотом кругом. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Мост из положения лежа и стоя.	Акробатика: и. п. – о. с. спиной к коврику. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны Прыжок в упор присев с поворотом кругом. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.
7 класс (девочки)	Акробатика: и. п. – о. с. Равновесие на левой, руки в стороны. Руки вперед и кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат Упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом на 180 гр.	Акробатика: и. п. – о. с. Равновесие на левой, руки в стороны. Руки вперед и кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат Упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом на 180 гр. Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись	Акробатика: и. п. – о. с. Равновесие на левой, руки в стороны. Руки вперед и кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат Упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом на 180 гр. Мост из положения лежа и наклоном туловища назад, переворот в сторону.

8 класс (мальчики)	Акробатика: и. п. – о. с. Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком упор присев. Стойка на голове и руках (держать).	Акробатика: и. п. – о. с. Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком упор присев. Стойка на голове и руках (держать). Опускание в упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	Акробатика: и. п. – о. с. Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком упор присев. Стойка на голове и руках (держать). Опускание в упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь .Стойка на руках, колесо (переворот в сторону), мост, длинный кувырок, подъем разгибом со скамейки.
8 класс (девочки)	Акробатика: и. п. – упор присев. Кувырок вперед, кувырок вперед в сед прямыми ногами. Наклон вперед, разгибаясь лечь. «Мост» и поворот в упор стоя на колене. Равновесие на колене. Встать, перекидной прыжок толчком левой ноги и выпад вперед, руки в стороны. Вернуться в исходное положение.	Акробатика: и. п. – упор присев. Кувырок вперед, кувырок вперед в сед прямыми ногами. Наклон вперед, разгибаясь лечь. «Мост» и поворот в упор стоя на колене. Равновесие на колене. Встать, перекидной прыжок толчком левой ноги и выпад вперед, руки в стороны. Вернуться в исходное положение. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	Акробатика: и. п. – упор присев. Кувырок вперед, кувырок вперед в сед прямыми ногами. Наклон вперед, разгибаясь лечь. «Мост» и поворот в упор стоя на колене. Равновесие на колене. Встать, перекидной прыжок толчком левой ноги и выпад вперед, руки в стороны. Вернуться в исходное положение. «Мост» наклоном туловища назад, стойка на руках у стены.

9 класс (мальчики)	Акробатика: и. п. – о. с. Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжок в упор присев с поворотом на 180 гр.	Акробатика: и. п. – о. с. Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжок в упор присев с поворотом на 180 гр. Стойка на голове и руках (держать). Опускание в упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, ноги вместе.	Акробатика: и. п. – о. с. Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжок в упор присев с поворотом на 180 гр. Стойка на голове и руках (держать). Опускание в упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, ноги вместе. Стойка на руках, колесо (переворот в сторону), мост, длинный кувырок, подъем разгибом со скамейки
9 класс (девочки)	Акробатика: и. п. – о. с. Равновесие на левой. Выпад правой вперед. Два кувырка вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны. Через упор стоя на одном колене встать в основную стойку.	Акробатика: и. п. – о. с. Равновесие на левой. Выпад правой вперед. Два кувырка вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны. Через упор стоя на одном колене встать в основную стойку. Полуприсед руки назад, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	Акробатика: и. п. – о. с. Равновесие на левой. Выпад правой вперед. Два кувырка вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны. Через упор стоя на одном колене встать в основную стойку. Полуприсед руки назад, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Из упора присев перекат в стойку на лопатках, мост из положения лежа и наклоном назад.