**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Бревно (девочки)**

**5 класс**

И.п. – стойка правая перед левой, руки вверх.

1. Два приставных шага с левой ноги.

2. Два приставных шага с правой ноги.

3. Шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны.

4. Шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз.

5.Упор присев.

6. О.с. (основная стойка).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Брусья (мальчики)**

**5 класс**

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев.

2. Махом ногами вперед сед ноги врозь.

3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону.

4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**6 класс (мальчики)**

1.Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью.

2.Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать).

3.Перекатом вперед упор присев.

4.Кувырок назад в упор присев.

5.Кувырок впереди прыжок вверх прогибаясь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**6 класс (девочки)**

1.Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх.

2.Опуститься в «мост».

3.Лечь и стойка на лопатках.

4.Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для контрольного урока**

**Перекладина низкая**

**6 класс (мальчики)**

1.Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

2.Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом).

3.Перемах левой в упор сзади.

4.Поворот налево кругом в упор.

5.Махом назад соскок.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Комбинация для контрольного урока**

**Брусья**

**6 класс (мальчики)**

1.На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом.

2.Упор согнув ноги и сед ноги врозь.

3.Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях.

4.Перемах внутрь и мах назад.

5.Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для контрольного урока**

**Бревно**

**6 класс (девочки)**

И. п. – стоя продольно у правой трети бревна.

1.Вскок в упор, правую в сторону на носок.

2.Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны.

3.Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках.

4.Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом.

5.Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой.

6.Выпад правой, руки в стороны.

7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца».

8.Соскок прогибаясь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для контрольного урока**

**Перекладина средняя**

**7 класс (мальчики)**

1.Из виса стоя подъём переворотом толчком двумя в упор

2.Перемах правой в упор ноги врозь правой

3.Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор

4.Опускание вперед через вис углом (держать) в вис лёжа согнувшись

5.Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о.с.

**Комбинация для контрольного урока**

**Брусья**

**7 класс (мальчики)**

1.На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь

2.Перемах внутрь и мах назад

3.Мах вперед

4.Махом назад развести ноги над жердями

5.Сводя ноги, мах вперед

6.Соскок махом назад прогнувшись влево

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**7 класс (девочки)**

1.Из упора присев кувырок вперед

2.Кувырок вперед в сед с наклоном

3.Лечь и «мост»

4.Лечь и стойка на лопатках

5.Перекатом вперед сед с наклоном

6.Кувырок назад в полушпагат

**­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Комбинация для контрольного урока**

**Бревно**

**7 класс (девочки)**

И. п. - стойка продольно перед бревном у правого конца.

1.С разбега махом одной и толчком другой упор присев

2.Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны

3.Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны

4.То же с левой ноги

5.Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс

6.Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**7 класс (мальчики)**

1.Из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках

2.Перекат вперед в сед с наклоном

3.Кувырок назад в упор присев

4.Стойка на голове и руках согнув ноги

5.Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Бревно**

**8 класс (девушки)**

И.п. – упор присев, левая спереди.

1. Встать, руки в стороны.

2. Два приставных шага с левой ноги, руки на пояс.

3.Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны.

4. Шаг правой и мах левой вперед.

5. Шаг левой и мах правой вперед.

6. Выпад на правой, руки на пояс.

7. Упор стоя на правом колене, левую назад.

8. Прыжком упор присев.

9. О.с. (основная стойка).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для контрольного урока**

**Брусья**

**8 класс (мальчики)**

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях.

2. Подъем махом назад в сед ноги врозь.

3. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

4. Перемах внутрь и мах назад.

5. Мах вперед.

6. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Бревно**

**9 класс (девушки)**

И.п. –упор присев на левой, правую в сторону на носок.

1. С поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны.

2.Опираясь руками впереди, упор лежа.

3.Толчком ног упор присев.

4. Встать на носки, руки в стороны.

5.Шагом правой равновесие на ней.

6.Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад.

7. Соскок прогнувшись вправо (влево) и о.с. (основная стойка).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Брусья**

**9 класс (юноши)**

1. На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек.

2.Опуститься в упор на предплечьях и размахивание.

3.Подъем махом вперед в сед ноги врозь.

4.Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь.

5.Перемах внутрь и мах назад.

6.Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись вправо (влево).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**9 класс (девушки)**

1. Шагом левой равновесие

2. Выпад правой, руки в стороны

3. Кувырок вперед толчком одной в след и наклон вперед

4. Кувырок назад в упор присев

5. Прыжок вверх с поворотом кругом

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**9 класс (юноши)**

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев

2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги

3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом

4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**10 класс (девушки)**

1.Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс.

2.Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны.

3.Лечь и стойка на лопатках.

4.Кувырок назад в полушпагат.

5.Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для контрольного урока**

**Бревно**

**10 класс**

И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны.

2.Упор сзади и сед углом.

3.Разводя ноги махом назад упор лежа на согнутых руках.

4.Толчком ног упор присев и встать.

5.Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс.

6.Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс.

7.Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны.

8.Шагом правой равновесие.

9.Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Акробатика**

**10 класс (юноши)**

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед.

2.Силой стойка на голове и руках.

3.Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**Брусья**

**10 класс (юноши)**

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

2.Перемахом внутрь упор углом (держать).

3.Махом назад перемах в сед ноги врозь.

4.Силой согнувшись, стойка на плечах (держать).

5.Опускание в сед ноги врозь.

6.Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад.

7.Соскок махом вперед вправо (влево).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_