**Приложение №1 (комбинации для повторения).**

3 – 4 класс.

1. И.п.- о.с. лицом к дорожке. 1 – 2 – кувырок вперед в группировке; 3 -4- перекат назад в группировке; 5-6- перекат вперед в группировке; 7 -8-прыжком поворот на 180 в и.п. 3 – 5 раз.
2. И.п.- упор присев лицом к дорожке, руки на мате. 1-2- кувырком вперед с прямыми ногами лечь на спину;
3. И.п.- о.с. лицом к дорожке. 1-2- кувырком вперед с прямыми ногами лечь на спину; 3-4- перекат влево на 180; 5-6- опираясь на руки, толчком ног упор присев и в темпе прыжок вверх с поворотом на 360 в и.п. То же, но делая перекат вправо. 3-5 раз.
4. И.п.- о.с. спиной к дорожке. 1-2- приседая, перекат назад в группировке до опоры руками у плеч; 3-4-перекат вперед в группировке; 5 – 6 – прыжок верх с поворотом кругом в и.п. 3 – 5 раз.
5. И.п.-о.с. лицом к дорожке. 1 – 2 – равновесие, руки в стороны; 3-4- кувырок вперед с одной ноги в группировке; 5 – 6 – кувырок назад на одну ногу в равновесие; 7-8- и.п. 2-4 раза.
6. И.п.- упор присев спиной к дорожке. 1-2 – кувырок назад в упор стоя на коленях; 3 – 4 – «мост» на коленях; 5 – 6 – кувырок вперед в группировке; 7 -8- прыжок вверх прогнувшись с приземлением в и.п.

3-4 раза.

1. И.п. – упор присев лицом к дорожке, руки на мате. 1 – 2 – кувырок вперед, разгибая ноги, лечь на спину; 3 – 4 – «мост» из положения лежа на спине; 5 – 6 – лечь на спину и сесть; 7 -8- кувырок назад в группировке в и.п. 2-4 раза.

5-6 класс.

1. И.п. – сед на краю дорожки к ней. 1-2- кувырок назад в полушпагат; 3-4- наклон назад «мост» на коленях; 5 – 6- падение вперед на руки в упор лежа; 7 -8 – силой, подтягивая выпрямленные ноги, кувырок вперед в и.п. 2 – 4 раза.
2. И.п.- «старт пловца» лицом к дорожке на расстоянии шага от нее. 1 -2 – длинный кувырок вперед в группировке (руки ставятся на мат на расстояние большого шага от ног); 3 – 4- кувырок назад в группировке; 5 – 6 – кувырок вперед в группировке; 7 – 8 – прыжок вверх выпрямившись с поворотом кругом, приземляясь в и.п. 3 – 5 раз.
3. И.п. –упор стоя согнувшись, ноги врозь, лицом к дорожке, руки на мате. 1-2 – кувырок вперед с прямыми ногами лечь на спину; 3-4 – поднимая прямые ноги, упор на лопатках согнувшись; 5-6- перекатом вперед в группировке упор присев; 7 – 8 – кувырок назад в группировке и толчком ног в и.п. 3 – 5 раз.
4. И.п. – упор присев спиной к дорожке. 1 – 2 – кувырок назад в упор согнувшись, ноги врозь; 3 – 4 кувырок вперед с опорой на левую руку в группировке; 5 – 6 – кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь; 7-8- кувырок вперед с опорой на правую руку в и.п. 2-3 раза.
5. И.п.- упор присев спиной к дорожке. 1-2 – кувырок назад в упор стоя на правом колене, прогнуться; 3-4 – кувырок вперед в группировке; 5-6-кувырок назад в упор стоя на левом колене; 7 – 8- кувырок вперед в группировке в и.п. 2-4 раза.
6. И.п.- упор присев спиной к дорожке. 1- 2- кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь; 3-4- кувырок вперед без опоры на руки в группировке в и.п.
7. И.п.- «старт пловца» лицом к дорожке на расстоянии шага от нее. 1-2- кувырок вперед прыжком в группировке; 3-4- прыжок вверх поворот кругом в и.п. 4-6 раз.
8. И.п.- о.с. лицом к дорожке на расстоянии шага от нее. 1-2- широким шагом правой вперед кувырок без опоры на руки на одну ногу; 3-4- шагом свободной ноги вперед скрестный поворот кругом в и.п.; 5-8 то же, но с левой ноги. 4-6 раз.