**Приложение №2**

**Образцы карточек для групп разного уровня обучения.**

**3класс (базовый вариант)**

1. Упор присев
2. Кувырок вперед
3. Стойка на лопатках
4. Перекат назад в сед – наклон
5. Поворот в сторону на живот
6. Упор лежа, упор присев-о.с.

**3класс (элементы с усложнением)**

1. Кувырок назад
2. Равновесие
3. Два кувырка вперед слитно
4. Два кувырка назад слитно
5. «Мост» с опорой на одну руку
6. **класс (базовый вариант)**
7. Упор присев, два кувырка вперед
8. Кувырок назад
9. Кувырок вперед с сед, наклон
10. Перекатом назад, стойка на лопатках
11. Перекатом вперед, упор присев
12. Равновесие на правой, руки в стороны, о.с.
13. Прыжок прогнувшись

**4 класс (элементы с усложнением)**

1. Стойка на лопатках без помощи рук
2. Длинный кувырок вперед
3. «Мост» с опорой на одну ногу, другая вверх – встать с моста в стойку руки вверх
4. Прыжок с поворотом на 180, 360
5. Фронтантальное равновесие с захватом пятки
6. Переворот в сторону («колесо»)
7. Стойка на руках
8. **класс (базовый вариант)**
9. Кувырок вперед в упор присев
10. Кувырок назад в упор присев
11. Перекат назад в стойку на лопатках
12. Перекат в сед ноги врозь, наклон вперед - обозначить
13. Группировка. Перекат назад, перекат вперед –упор присев
14. Равновесие на правой (левой). Руки в стороны
15. О.с. прыжок прогнувшись.
16. **класс (элементы с усложнением)**
17. Стойка на лопатках без опоры руками на мат
18. Переворот в сторону (колесо)
19. «Вальсет» - переворот в сторону 2 раза подряд
20. Кувырок назад в полушпагат
21. Кувырок назад в стойку ноги врозь
22. «Мост» - поворот вправо (влево)
23. Длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега – прыжок вверх с поворотом на 360
24. Стойка на голове и руках толчком
25. Стойка на руках
26. Кувырок прыжком
27. «Рондат»
28. Переворот назад
29. **класс мальчики (базовый вариант)**

1. Длинный кувырок вперед

 2. Кувырок вперед в упор присев

2. Перекат назад, стойка на лопатках

3. «Мост» из положения лежа. Лечь руки вверх.

4. Перекат в сторону, упор лежа, прыжком упор присев

5. Два кувырка назад

6. Прыжок с поворотом на 180

**6 класс (девочки)**

1. Упор присев. Кувырок вперед в сед ноги врозь, наклон вперед
2. «Мост» из положения лежа – поворот направо (налево) в упор присев
3. Лечь - стойка на лопатках без помощи рук
4. Перекат вперед в упор присев
5. Кувырок назад в упор присев
6. Кувырок назад в полушпагат, упор присев
7. Равновесие на правой (левой), о.с.

**6класс мальчики, девочки (элементы с усложнением**)

1. Кувырок назад согнувшись - встать
2. Кувырок вперед в сед углом-держать, сед-наклон вперед -обозначить
3. Длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега- прыжок с поворотом на 540
4. Стойка на голове и руках силой
5. «Вальсет» - переворот в сторону
6. Равновесие фронтальное на правой (левой) с захватом пятки (без захвата, пятка не ниже уровня плеча - держать)
7. Стойка на лопатках без помощи рук– перекат назад в полушпагат
8. Прыжок с поворотом на 360
9. «Мост» с опорой на одну руку, (с опорой на одну ногу)
10. «Мост» из положения стоя без помощи – о.с.
11. «Рондат»
12. Переворот назад
13. Стойка на руках