**Каримова Эльмира Юнусовна**, учитель физической культуры, идентификатор: **208-671-692**

Приложение 2.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока. 6 класс. Девочки.

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

2. Опуститься в «мост».

3. Лечь и стойка на лопатках.

4. Кувырок назад в упор присев.

5. Кувырок вперёд в упор присев.

6. Прыжок вверх прогибаясь ноги врозь.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока. 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 вперёд упор присев.

4. Кувырок назад в упор присев.

5. Кувырок вперёд.

6. Прыжок вверх прогибаясь.