**Приложение № 3.** **Карточки с комбинациями по теме «Гимнастика 2 – 4 класс»**

**Комплекс акробатических элементов** **для учебной комбинации (девочки и мальчики) 2 класс.**

1). И. п. – о. с. Упор присев, сед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках, упор присев, кувырок назад в группировке, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, ноги скрестно, поворот кругом, кувырок вперед в группировке, прыжок прогнувшись – основная стойка.

2). И. п. – упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках, сед, перекатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами, упор присев, два кувырка назад в группировке, два кувырка вперед в группировке, из положения лежа на спине «мост», из положения лежа на спине перекат на живот, упор лежа, прыжком упор присев – основная стойка.

**Комплекс акробатических элементов** **для учебной комбинации (девочки) 3 класс.**

1). И. п. – о. с. Упор присев – два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках, упор присев, кувырок назад, равновесие на одной руки в стороны, прыжок вверх прогнувшись - основная стойка.

2). И. п.- о. с. Переменный шаг, равновесие руки в стороны, упор присев-два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, перекатом назад стойка на лопатках, упор присев, прыжок прогнувшись – о. с.

3). И. п. – о. с. Упор присев – два кувырка назад в группировке, два кувырка вперед в группировке, кувырок вперед, наклон вперед, стойка на лопатках без опоры. Из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат», с упором на руки – прыжком упор присев, равновесие руки в стороны, о. с., прыжок с поворотом на 180 градусов.

4). И. п. – стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом назад в полушпагат», с упором на руки – прыжком принять положение упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок назад, «мост» с опорой на одной ноге, кувырок назад, прыжок с поворотом на 360 градусов – о. с.

**Комплекс акробатических элементов** **для учебной комбинации (мальчики) 3 класс.**

1). И. п. – «полушпагат». Упор присев – два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад, стойка на лопатках, упор присев, равновесие руки в стороны, прыжок прогнувшись – основная стойка.

2). И. п. – о. с. Равновесие на одной руки в стороны, упор присев – три кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, стойка на лопатках, упор присев, кувырок назад в «полушпагат», упор на руки прыжком упор присев, прыжок с поворотом на 180 градусов – о. с.

3). И. п. – равновесие руки в стороны. Упор присев – три кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, «мост» с опорой на одну руку, сед, сед углом, упор присев, прыжок с поворотом на 180 градусов – о. с.

4). И. п. – стойка на правом колене, руки на пояс. Упор присев – два кувырка назад, «мост» с опорой на одну руку, упор присев, два кувырка вперед в группировке, равновесие руки в стороны, прыжком поворот на 360 градусов.

**Комплекс акробатических элементов** **для учебной комбинации (девочки) 4 класс.**

1). И. п. – о. с. Упор присев – два кувырка вперед в группировке, кувырок назад в группировке, из упора присев перекатом в стойку на лопатах, из стойки на лопатках, «мост», упор присев, прыжок прогнувшись – о. с.

2). И. п. – сед углом. Упор присев – кувырок вперед в группировке, кувырок назад, из седа перекатом назад в «полушпагат», встать в основную стойку, крестообразное равновесие, основная стойка.

3). И. п. – равновесие руки в стороны, 2 переменных шага, упор присев – два кувырка назад в группировке, из упора согнувшись ноги врозь – кувырок вперед, кувырок назад, «мост», основная стойка.

4). И. п. – о. с., 2 шага польки, равновесие руки в стороны,3 кувырка вперед в группировке, 2 кувырка назад в группировке, «мост» с опорой на одну руку, поворот направо в упор присев, прыжок с поворотом на 360 градусов.

**Комплекс акробатических элементов** **для учебной комбинации (мальчики) 4 класс.**

1). И. п. – наклон в широкой стойке, руки в стороны. Кувырок вперед из стойки согнувшись ноги врозь, сед, наклон вперед, стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, два кувырка назад, прыжок вверх прогнувшись – основная стойка.

2). И. п. – равновесие на одной, руки в стороны. Упор присев – два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, упор присев, перекатом назад в «полушпагат», прыжок с поворотом на 180 градусов - основная стойка.

3). И. п. – о. с. Упор присев – два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, прыжок вверх прогнувшись в упор присев, «мост» с опорой на одну руку – основная стойка.

4). И. п. – упор лежа. Прыжком принять упор присев, два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, «мост» - встать с помощью, длинный кувырок вперед, равновесие руки в стороны, прыжок с поворотом на 360 градусов.