

ГИМНАСТИКА И ОФП

1 КЛАСС

6 упражнений

Тест ГТО (на гибкость)



Достать пол пальцами



Достать пол пальцами



Достать пол ладонями



Фиксация – 3
секунды

5 раз



**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ
РУК В УПОРЕ ЛЁЖА**

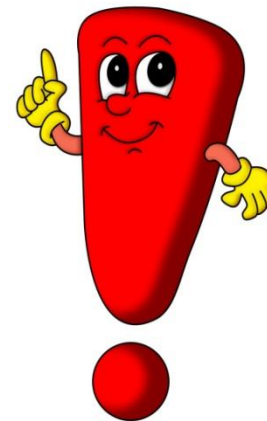
**1 балл – упражнение выполнено
без ошибок (до уровня прямого
угла);**

**0,5 балла – упражнение выполнено
с ошибками.....**



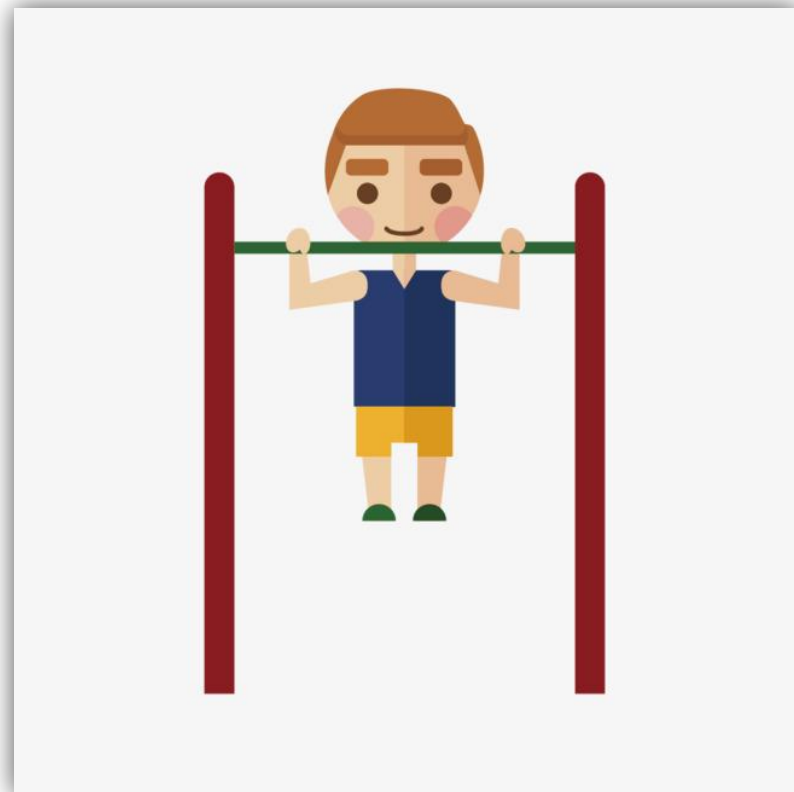
5

1 балл – колени до уровня
груди;
0.5 балла – колени до пояса



УПРАЖНЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**От пола, с прыжка зависнуть
над перекладиной –
5 секунд**



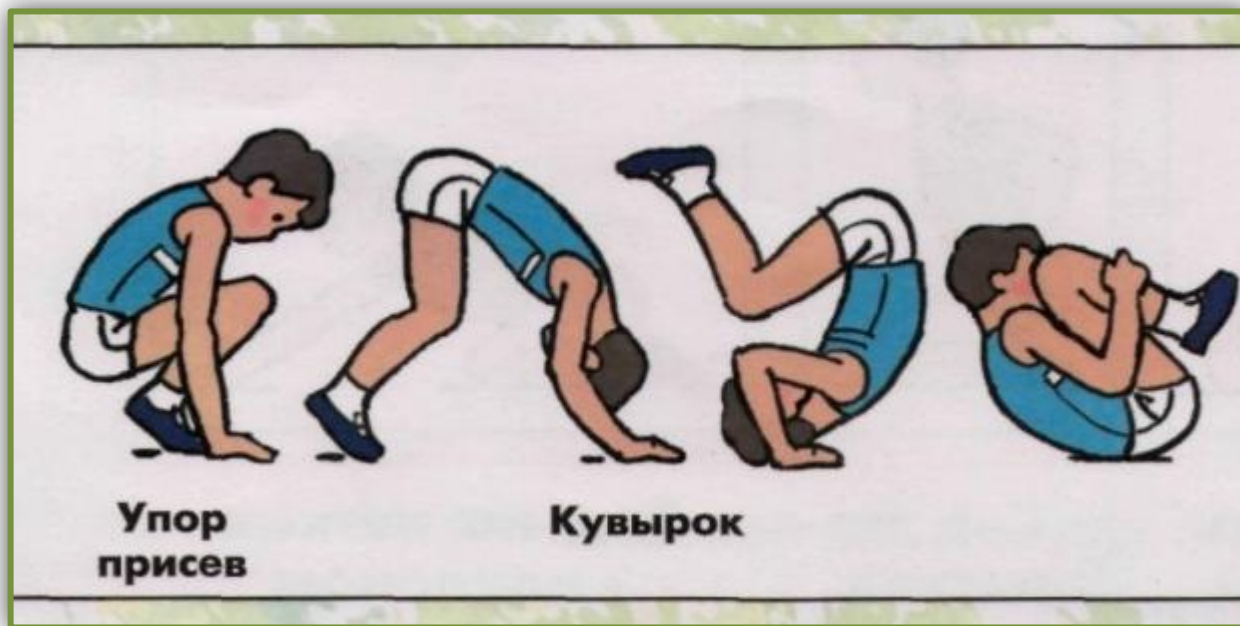
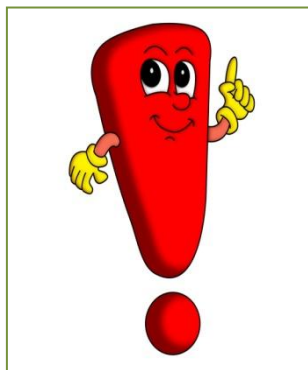
**1 балл – подбородок на
планкой;
0.5 балла – ...на согнутых
руках...**

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ СОГНУВ НОГИ

1 балл – упражнение выполнено без ошибок;
0.5 балла – упражнение выполнено с ошибками



КУВЫРОК ВПЕРЁД В ГРУППИРОВКЕ

до положения лёжа на спине в группировке

- ✓ учитель помогает ученику получить правильное ощущение переворота через руки и голову!



Учащиеся, выполнившие
тестирование
на сумму 6 баллов
награждаются Грамотами
**«Отличник
тестирования»**

Учащиеся, выполнившие
тестирование
на сумму 5,5 баллов
награждаются Грамотами
«Призёр тестирования»

