



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ГИМНАСТИКА»**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	<p style="text-align: center;"><u>1 КЛАСС</u></p> <p>№ 1 Задачи: 1. Научить технике выполнения: группировки, перекатам в группировке. 2. Совершенствовать технику ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Строевые упражнения (научить): основная стойка; построение в одну шеренгу; выполнение команды «Класс шагом - Марш!», «Класс - Стой!». ОРУ раздельным способом. Игра.</p>	
	<p>№ 2 Задачи: 1. Научить лазанию по наклонно-поставленной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. 2. Повторить технику перекатов лежа на животе и из упора стоя на коленях. Строевые упражнения (научить): построение в колонну по одному; перестроение по звеньям. ОРУ с гимнастической палкой. Игра.</p>	
	<p>№ 3 Задачи: 1. Научить перелезанию через гимнастическую скамейку и горку матов в упоре присев, стоя на коленях и произвольным способом. 2. Способствовать развитию силы и гибкости. Строевые упражнения (научить): поворот направо (налево); перестроение по заранее установленным местам. ОРУ на гимнастической скамейке. Игра.</p>	
2	<p style="text-align: center;"><u>2 КЛАСС</u></p> <p>№ 1</p>	



	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике кувырка вперед на акробатике.2. Совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки (разновидности передвижений). <p>Строевые упражнения (научить): перестроение из одной шеренги в две на месте; размыкание и смыкание приставными шагами по распоряжению для увеличения интервала. ОРУ раздельным способом. Игра.</p> <hr/> <p>№ 2</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить стойке на лопатках на акробатике.2. Повторить варианты висов стоя, вис на согнутых руках. <p>Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте; одностороннее размыкание и смыкание по распоряжению для увеличения дистанции. ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра.</p> <hr/> <p>№ 3</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить из стойки на лопатках перекату вперед в упор присев.2. Повторить варианты простых висов, подтягивание в вися (мальчики) и в вися лежа (девочки). <p>Строевые упражнения (научить): передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с обручем. Игра.</p>	
3	<p style="text-align: center;"><u>3 КЛАСС</u></p> <p>№ 1</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике лазания по канату в три приема.2. Повторить перелазание через коня в ширину (высота 90 см.) <p>Строевые упражнения (научить): расчет на 1-2; построение в две шеренги; передвижение по диагонали. ОРУ раздельным способом. Игра.</p> <hr/> <p>№ 2</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.2. Совершенствовать перелезание через бревно высотой 90 см. <p>Строевые упражнения (научить): команды: «Шире-Шаг!», «Короче-</p>	



	<p>Шаг!», «Чаще-Шаг!», «Реже!». ОРУ с гимнастической палкой. Игра.</p> <hr/> <p>№ 3 Задачи: 1. Научить технике выполнения кувырка назад на акробатике. 2. Повторить связки в смешанных упорах на гимнастической скамейке. Строевые упражнения (научить): передвижение противоходом, строевой шаг. ОРУ на гимнастической скамейке. Игра.</p>	
	<p style="text-align: center;">4 КЛАСС</p> <p>№ 1 Задачи: 1. Научить вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук на прыжке (конь в ширину h-80-100 см.). 2. Повторить технику кувырок назад на акробатике. Строевые упражнения (научить): поворот кругом на месте; выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ проходным способом. Игра.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи: 1. Научить акробатической связке: кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках. 2. Повторить технику приземления на опорном прыжке. Строевые упражнения (научить): рапорт дежурного. ОРУ с набивными мячами. Игра.</p> <hr/> <p>№ 3 Задачи: 1. Научить связке на низкой перекладине: из виса стоя прыжком в упор - опускание вперед в вис присев - толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись - вис завесом двумя - разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади - отпуская руки, шагом вперед о.с. 2. Совершенствовать наскок на мостик и толчок двумя ногами на опорном прыжке. Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. ОРУ отдельным способом. Игра.</p>	



5 КЛАСС	
5	<p>№ 1 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить: мальчики - вис прогнувшись; девочки – вис лежа на нижней жерди.2. Повторить технику соскок прогнувшись на опорном прыжке. <p>Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ поточным способом. Эстафета.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину h - 90-100 см.).2. Повторить: мальчики – упор на предплечьях, упор ноги врозь; девочки – передвижение приставными шагами, повороты на носках на бревне. <p>Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ в парах. Эстафета.</p> <hr/> <p>№ 3 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить: мальчики – упор ноги врозь одной и соскок с перемахом другой; девочки – вис лежа ноги врозь одной и упор сзади.2. Совершенствовать акробатическую связку: кувырок вперед – кувырок назад в стойку на лопатках – перекатом вперед упор присев – прыжок и приземление. <p>Строевые упражнения (научить): перестроение поворотом в движении. ОРУ проходным способом. Эстафета.</p>
6 КЛАСС	
6	<p>№ 1 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике: мальчики – подъем переворотом толчком одной и махом другой; девочки – соединение: размахивание изгибами, вис присев, вис лежа, сед на бедре, сед углом, с поворотом направо соскок.2. Повторить технику прыжка ноги врозь (конь в ширину h- 100-110 см.). <p>Строевые упражнения (научить): строевой шаг. ОРУ проходным способом. Эстафета.</p>



	<p>№ 2 Задачи: 1. Научить технике прыжок ноги врозь (конь в ширину h – 100-110 см.). 2. Совершенствовать технику два кувырка слитно на акробатике. Строевые упражнения (научить): одностороннее размыкание и смыкание по команде для увеличения интервала и дистанции. ОРУ – с набивным мячом. Эстафета.</p> <hr/> <p>№ 3 Задачи: 1. Научить технике упражнения «мост» из положения стоя на акробатике с помощью. 2. Совершенствовать лазание по канату в три приема. Строевые упражнения (научить): симметричное размыкание и смыкание по команде для увеличения интервала и дистанции. ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафета.</p>	
	7 КЛАСС	
7	<p>№. 1 Задачи: 1. Научить технике: мальчики – стойка на голове с согнутыми ногами; девочки – кувырок назад в полушпагат. 2. Повторить технику прыжка: мальчики – согнув ноги (конь в ширину h- 100 – 115 см.); девочки – ноги врозь. Строевые упражнения (научить): выполнение команд: «Пол-поворота напра – во!», «Пол-поворота нале – во!». ОРУ проходным способом. Эстафета.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи: 1. Научить технике: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки – подъем переворотом на нижнюю жердь махом одной толчком другой. 2. Совершенствовать: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки – кувырок назад в полушпагат. Строевые упражнения (научить): передвижение «змейкой». ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафета.</p> <hr/> <p>№ 3 Задачи: 1. Научить технике лазания по канату в два приема. 2. Повторить технику: мальчики – стойка на голове и руках с по-</p>	



	<p>мощью; девочки – «мост» из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения (научить): передвижение по дуге и по кругу. ОРУ поточным способом. Эстафета.</p>	
8	<p style="text-align: center;">8 КЛАСС</p> <p>№ 1 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике: мальчики – из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; девочки – из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.2. Повторить технику: мальчики - Из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной (упор верхом); девочки – ходьба по рейке гимнастической скамейке с различными заданиями и поворотами. <p>Строевые упражнения (научить): поворот в движении направо. ОРУ проходным способом.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; девочки – из виса стоя на н/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой о в/ж и переворотом упор на н/ж.2. Совершенствовать технику: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; девочки – упражнение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. <p>Строевые упражнения (научить): поворот в движении налево. ОРУ раздельным способом.</p> <hr/> <p>№ 3 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике: мальчики – из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь; девочки – опускание из упора на в/ж вперед в вис присев.2. Способствовать развитию силы. <p>Строевые упражнения (научить): «Прямо!». ОРУ с гантелями.</p>	
9	<p style="text-align: center;">9 КЛАСС</p> <p>№ 1 Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Научить технике: мальчики – подъем махом вперед из упора на предплечьях в сед ноги врозь; девочки – из виса прогнувшись на н/ж с опорой о в/ж и переход упор на н/ж.	



	<p>2. Повторить на акробатике: мальчики – из упора присев стойка на голове и руках силой; девочки – выпад кувырок вперед. Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ в парах.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи: 1. Научить технике прыжка: мальчики – согнув ноги (козел в длину, $h - 110$ см.); девочки – боком (конь в ширину $h - 110$ см.). 2. Совершенствовать: мальчики - подъем переворотом махом, силой; девочки – прыжки на одной, сед углом на бревне. Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении. ОРУ с набивным мячом.</p> <hr/> <p>№ 3 Задачи: 1. Научить технике: мальчики – длинный кувырок с трех шагов разбега; девочки – кувырок назад в полушпагат. 2. Повторить технику: мальчики – из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук; девочки – из виса присев на н/ж толчком упор на в/ж. Строевые упражнения (научить): переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ поточным способом.</p>	
10	<p style="text-align: center;">10 КЛАСС (ЮНОШИ)</p> <p>№ 1 Задачи: 1. Научить технике подъем в упор силой. 2. Совершенствовать длинный кувырок через препятствие $h - 90$ см. Строевые упражнения (научить): поворот кругом в движении. ОРУ в парах.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи: 1. Научить технике стойки на плечах из седа ноги врозь. 2. Повторить стойку на руках с помощью на акробатике. Строевые упражнения (научить): перестроение из шеренги в колонну по четыре захождением отделений плечом. ОРУ проходным способом.</p>	
11	<p style="text-align: center;">10 КЛАСС (ДЕВУШКИ)</p>	



	<p>№ 1 Задачи: 1. Научить технике прыжка углом с косого разбега толчком одной. 2. Повторить комбинацию из ранее изученных элементов на акробатике. Строевые упражнения (научить): поворот кругом в движении. ОРУ поточным способом.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи: 1. Научить технике из виса присев на в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж. 2. Совершенствовать прыжки на двух со сменой положения ног, соскок прогнувшись. Строевые упражнения (научить): размыкание дугами. ОРУ – комплекс ритмической гимнастики.</p>	
12	<p style="text-align: center;">11 КЛАСС (ЮНОШИ)</p> <p>№ 1 Задачи: 1. Научить технике подъем разгибом на перекладине. 2. Повторить соскок махом назад с брусьев. Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по восемь поворотом в движении. ОРУ с гантелями.</p> <hr/> <p>№ 2 Задачи: 1. Научить технике переворота боком на акробатике. 2. Повторить опорный прыжок ноги врозь (конь в длину h-120-125 см.). Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ проходным способом.</p>	
13	<p style="text-align: center;">11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)</p> <p>№ 1 Задачи: 1. Научить технике соскока с брусьев р/в – из упора присев на одной, махом другой через полустойку на руках. 2. Совершенствовать прыжок ноги врозь (конь в ширину h-110 см.). Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по восемь поворотом в движении. ОРУ комплекс ритмической гимнастики.</p>	



.№ 2

Задачи:

1. Разучить комбинацию из ранее разученных элементов на бревне.
2. Совершенствовать кувырки вперед и назад на акробатике.

Строевые упражнения (научить): перестроение из колонны по одному в колонну по восемь поворотом в движении. ОРУ комплекс ритмической гимнастики.