Приложение №1.1

к приказу министерства образования

Оренбургской области

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Билет № 1**

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

2. Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Билет № 2**

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.

**Билет № 3**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой
2. Гимнастика: акробатика.

**Билет № 4**

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.
2. Волейбол**:** Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.

**Билет № 5**

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: 6 - минутный бег.

**Билет № 6**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.

2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания».

**Билет № 7**

1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
2. Баскетбол.

**Билет № 8**

1. Комплекс упражнений физкультпаузы
2. Гимнастика: акробатика.

**Билет № 9**

1. Гимнастика: опорный прыжок.
2. Легкая атлетика: 6-минутный бег

**Билет № 10**

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу
2. Легкая атлетика: 6 – минутный бег.

**Билет № 11**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
2. Баскетбол.

**Билет № 12**

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.

**Билет № 13**

1. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.
2. Гимнастика: акробатика.

**Билет № 14**

1. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).
2. Баскетбол.

**Билет № 15**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.

2. Баскетбол.

**Билет № 16**

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.

2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.

**Билет № 17**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
2. Легкая атлетика: метание мяча с укороченного разбега.

**Билет № 18**

1. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту.

2. Гимнастика: акробатика

**Билет № 19**

1. Комплекс упражнений на расслабление.

2. Гимнастика: акробатика.

**Билет № 20**

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.

2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания»

**Билет № 21**

1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
2. Баскетбол.

**Билет № 22**

1. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
2. Гимнастика: акробатика.

**Билет № 23**

1. Комплекс упражнений для развития гибкости.
2. Гимнастика: опорный прыжок.

**Билет № 24**

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.
2. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу

**Билет № 25**

1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания»

**Билет № 26**

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.

**Билет № 27**

1. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.
2. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.

**Билет № 28**

1. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).
2. Гимнастика: опорный прыжок.

**Билет № 29**

1. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).
2. Баскетбол.

**Билет № 30**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
2. Гимнастика: акробатика.

**Примечание**: При выполнении комплексов упражнений оценивается методика построения комплекса, техника выполнения, сочетание выполнение упражнений с дыханием.