**5 клас модуль гімнастика**

Готуватися до нормативу:

(checkmark)Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.) -

Низький рівень - до 4 виконань;

Середній - 4 виконань;

Достатній - 7 виконань;

Високий - 10 виконань.

(дів.)- від лави:

Низький - до 4 виконань;

Середній - 4 виконань;

Достатній - 6 виконань;

Високий - 8 виконань.

Норматив:

Підтягування у висі на високій перекладині (хл.)-

Низький - до 2 разів;

Середній - 2 рази;

Достатній - 3 рази;

Високий - 4 рази.

Дів. у висі лежачи -

Низький - до 3 виконань.;

Середній - 3 виконань;

Достатній - 6 виконань;

Високий - 8 виконань.

**6 клас модуль гімнастика**

Норматив

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.)-

Низький - до 6 виконань;

Середній - 6 виконань;

Достатній - 10 виконань;

Високий - 14 виконань.

Дів. Від лави :

Низький - до 5 виконань;

Середній - 5 виконань;

Достатній - 7 виконань;

Високий - 9 виконань.

Норматив

Підтягування у висі на високій перекладині (хл.

Низький - до 2 разів;

Середній - 2 рази;

Достатній - 4 рази ;

Високий - 5 разів.

Дів. У висі лежачи :

Низький - до 4 виконань;

Середній - 4 виконань;

Достатній - 8 виконань;

Високий - 12 виконань.

**7 клас модуль Гімнастика**

Норматив

Підтягування у висі на високій перекладині (хл.)-

Низький - до 3 виконань;

Середній - 3 виконань;

Достатній - 5 виконань;

Високий - 7 виконань.

Дів. У висі лежачи:

Низький - до 5 виконань;

Середній - 5 виконань;

Достатній - 10 виконань;

Високий - 15 виконань.

**8 клас**

Модуль Гімнастика

Норматив

(checkmark) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.) :

Низький - до 10 виконань;

Середній - 10 виконань;

Достатній - 15 виконань;

Високий - 20 виконань.

Дів. Від лави :

Низький - до 7 виконань;

Середній - 7 виконань;

Достатній - 10 виконань;

Високий - 13 виконань.

(checkmark)Норматив

Підтягування у висі на високій перекладині (хл.

Низький - до 3 виконань;

Середній - 3 виконань;

Достатній - 6 виконань;

Високий - 8 виконань.

Дів. У висі лежачи:

Низький - до 5 виконань;

Середній -5 виконань;

Достатній - 12 виконань;

Високий - 16 виконань.

**9 клас**

Модуль Гімнастика

Норматив

(checkmark)Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.

Низький - до 12 виконань;

Середній 12 виконань;

Достатній - 18 виконань;

Високий - 25 виконань ;

Дів. Від лави -

Низький - до 8 виконань;

Середній - 8 виконань;

Достатній - 12 виконань;

Високий - 15 виконань ;

(checkmark) Норматив

Підтягування у висі на високій перекладині (хл.

Низький - до 3 виконань;

Середній - 3 виконань;

Достатній - 7 виконань;

Високий - 10 виконань;

Дів. У висі лежачи:

Низький - до 5 виконань;

Середній - 5 виконань;

Достатній - 15 виконань;

Високий - 18 виконань.

[ 17 березня 2020 р. 13:28 ] Богдан Шишкін: 9 клас

Модуль Гімнастика

Норматив

(checkmark)Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.

Низький - до 12 виконань;

Середній 12 виконань;

Достатній - 18 виконань;

Високий - 25 виконань ;

Дів. Від лави -

Низький - до 8 виконань;

Середній - 8 виконань;

Достатній - 12 виконань;

Високий - 15 виконань ;

(checkmark) Норматив

Підтягування у висі на високій перекладині (хл.

Низький - до 3 виконань;

Середній - 3 виконань;

Достатній - 7 виконань;

Високий - 10 виконань;

Дів. У висі лежачи:

Низький - до 5 виконань;

Середній - 5 виконань;

Достатній - 15 виконань;

Високий - 18 виконань.

**Усі 5-9 класи**

Письмово реферат,доповідь по гім.

(checkmark)Історія розвитку гімнастики в Україні;

(checkmark)Різновиди гімнастики та їх характеристика;

(checkmark)Яку фізичну якість розвиває гім. та описати.(smiley)