***Приложение 1***

**Комплекс ору с гимнастической палкой с преимущественным воздействием на развитие гибкости.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Графическая запись** | **ОМУ** |
| I..2.3.4.5.6.7.8. | И.п.–палку за голову1-2–левую назад на носок, палку вверх3-4–и.п.5-8–тоже правойИ.п.–стойка ноги врозь, стопы развернуты наружу, палку вверх1–полу присед, палку наклонно вправо2–и.п.3–полу присед, палку наклонно влево4–и.п.И.п.–стойка ноги врозь, палку вниз-сзади1-3–3 пружинящих наклона вперед-книзу, палку назад4–и.п.И.п.–стойка на коленях, палку вперед-книзу, правую руку на пояс1-2–наклон назад, палкой коснуться пола3-4–смена руки, и.п.5-8–тоже с правой рукиИ.п.–сед, палку вниз1–наклон вперед, положить палку2–сед, руки за спину3–наклон вперед, взять палку4–и.п.И.п.–лежа на спине, палку вверх1-2–сгибая ноги, палку вниз 3-4–наклон согнувшись, палку вниз-сзади5-6–тоже, что 1-2 7-8–и.п.И.п.–стойка ноги врозь, палку вертикально на пол, хватом правой рукой за свободный конец, левую руку на пояс1–мах правой внутрь в стойку скрестно правой с перехватом правой рукой2–и.п.3–мах правой обратно с перехватом левой рукой4–и.п.5-8–тоже левойИ.п.–палку вниз1-4 – ходьба на месте с высоким поднимание бедра с выкрутом палки назад5-8–тоже с выкрутом вперед в и.п. | 4-6 р. .6-8 р.6-8р.6-8р.6-8р.6-8р.6-8р.6-8р. | https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-59Kddn.pngи.п. 1-2 3-4https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-nCnAxi.pnghttps://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-qgboJW.pngи.п. 1 2 3 4https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-1E_jI5.pngи.п. 1-3 4https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-xjaF8o.png.п. 1-2 3-4https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-0_KqMF.pngи.п. 1 2 3 4https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-gJlUxe.pngи.п. 1-2 3-4 5-6 7-8https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-htI4mX.pngи.п. 1 2https://studfiles.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-upBtB4.png | Потянуться вверх, посмотреть на палку, темп медленный, тяжесть тела на опорной ногеКолени смотрят в стороны, тяжесть тела распределять на обе ноги, сохранять осанкуНаклоны выполнять энергично, как можно ниже, колени не сгибать, голову на грудьПрогнуться сильнее, таз подать вперед, на пятки не садиться, смотреть на палкуПалку положить как можно дальше от стоп, колени не сгибать, голову не опускатьСтопы переносить через палку, беря носки на себя, стараться не касаться палки Мах выше, колени не сгибать, вперед не наклоняться, смотреть вперед, палку не ронять Руки не сгибать, сохранять осанку, голову не опускать, колени выше |