

Приложение 1

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой для начальной школы

Упражнения	кол-во раз	МУ
1.И.п.- стойка ноги врозь, гимн. палка внизу; 1-поднимаем гимн. палку вверх, смотрим на гимн. палку, отводим правую ногу назад на носок 2- и.п. 3-4- поднимаем гимн. палку вверх, смотрим на гимн. палку, отводим левую ногу назад на носок	5-6	руки прямые, тянуться вверх
2. И.п.- стойка ноги врозь, гимн. палка внизу; 1- поднимаем гимн. палку вверх; 2-опускаем гимн. палку за голову, на плечи; 3-поднимаем гимн. палку вверх; 4- и.п.	5-6	спина прямая, слушать счет
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, гимн. палка в правой руке по середине; 1- передаём гимн. палку в левую руку с поворотом туловища влево; 2- стойка ноги врозь, руки в стороны, гимн. палка в левой руке по середине; 3- передаём гимн. палку в правую руку с поворотом туловища вправо; 4- и.п.	6-7	руки прямые, средний темп, слушать счет.
4. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно друг другу, гимн. палка в вытянутых руках перед собой на уровне груди; 1-поворот туловища вправо, гимн. палка вправо; 2-и.п. 3- поворот туловища влево, гимн. палка влево 4- и.п.	5-6	стопы от пола не отрывать, поворот точно в сторону, руки не опускать
5.И. п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, гимн. палку положить на пол.	6-7	ноги в коленях не сгибать, гимн. палку не кидать, слушать счет

2-и.п.; 3-наклон вперед, гимн. палку поднять; 4- и.п.		
6. И.п.- стойку ноги вместе, гимн. палка горизонтально за спиной под локтями; 1-выпад правой ногой вправо; 2- и.п. 3- выпад правой ногой вперед; 4- и.п. 5-8 - тоже самое левой ногой, влево.	5-6	глубокий выпад, слушать счет, средний темп выполнения
7. И.п.- стойка ноги врозь, гимн. палка внизу; 1- присед, гимн. палка вверх; 2 и.п. 3-4- тоже самое.	7-8	руки прямые, держать равновесие
8 И.п.- стойка ноги вместе, гимн. палка внизу; 1- прыжком ноги врозь, гимн. палка вверх; 2- и.п. 3-4- тоже самое.	5-6	высокая интенсивность выполнения, слушать счет