



КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Сделал Наумов Юрий



1

2



3

4



5

6



7

8

- 1. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис. 52, 1).
В. — поднять палку вверх, опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз.
- 2. И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках (рис. 52, 2).
В. — наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.
- 3. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис. 52, 3).
В. — приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед, так же отклоняясь, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз.
- 4. И. п. — ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках (рис. 52, 4).
В. — поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.
- 5. И. п. — лежа на спине, палка внизу (рис. 52, 5).
В. — поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, так же пронести ее обратно; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 5—6 раз. Оказать помощь слабым учащимся.
- 6. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади (рис. 52, 6).
В. — взмах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз.
- 7. И. п. — основная стойка, палка внизу горизонтально, прыжком ноги врозь, палка вперед, вверх, прыжком вниз (рис. 52, 7); темп медленный. Повторить 3—4 раза.
- 8. И. п. — основная стойка, палка на полу.
В. — из положения приседа (нижняя стойка) прыжок через палку вперед и затем назад (рис. 52, 8); темп медленный. Повторить 3—4 раза.
Предупредить детей о возможности попадания на палку при прыжке назад.



1. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

В. – правую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх; левую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3–4 раза (рис. 1).

2. И. п. – основная стойка, сложенная вчетверо скакалка за головой, руки согнуты.

В. – левую ногу поставить в сторону на носок, туловище наклонить влево, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (рис. 2).

3. И. п. – стойка: ноги широко расставить, правой рукой держать один конец скакалки; на другой конец скакалки наступить левой ногой.

В. – наклон вперед, растягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги, правой рукой коснуться носка левой ноги, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3–4 раза (рис. 3).

4. И. п. – ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади внизу.

В. – туловище повернуть вправо, слегка прогнуться, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5–6 раз (рис. 4).

5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, сложенная вчетверо скакалка вверх.

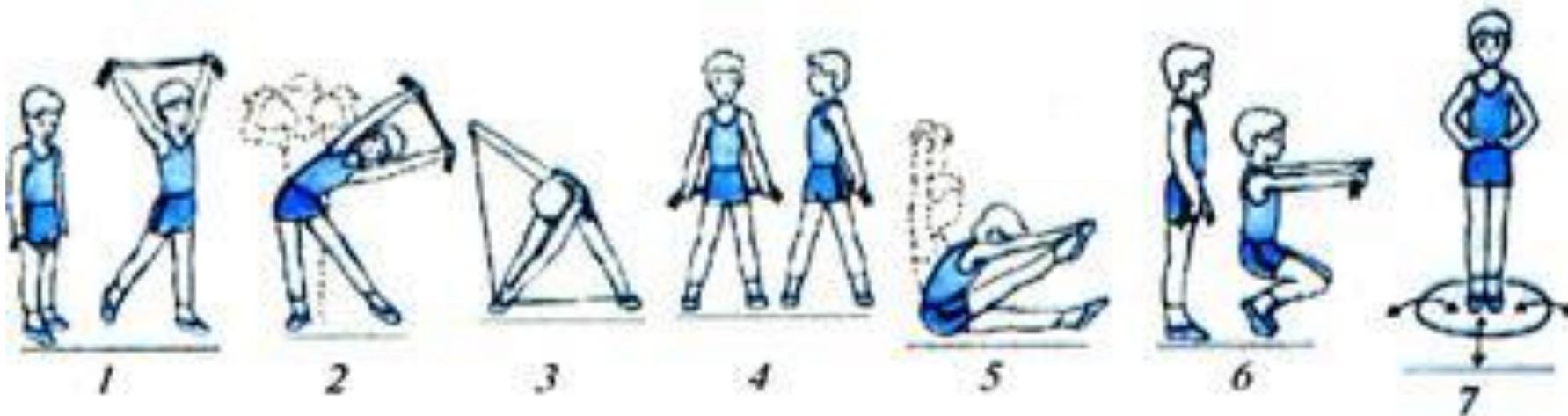
В. – туловище наклонить вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4–5 раз (помочь слабым учащимся) (рис. 5).

6. И. п. – основная стойка, сложенная вдвое скакалка внизу.

В. – присесть на носках, руки вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4–5 раз (помочь слабым учащимся) (рис. 6).

7. И. п. – скакалкой обозначить круг (диаметр 40–50 см). Стоя в круге, руки на пояс.

В. – прыжки на обеих ногах из круга и в круг (назад, вперед, влево, вправо) (рис. 7). Ходьба на месте.





1



2



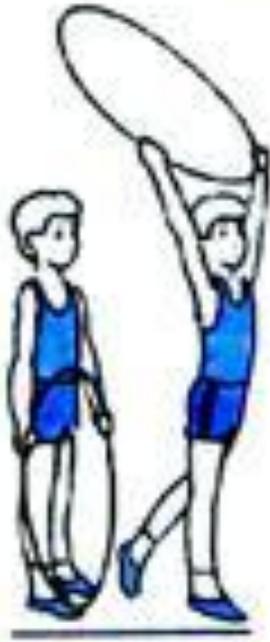
3



4



5



6



7

- 1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально за спиной.
В. — обруч назад, подняться на носки, вернуться в и. п.; темп медленный (рис. 1).
- 2. И. п. — упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками.
В. — ноги врозь на полу, вернуться в и. п. (рис. 2).
- 3. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом сверху.
В. — левую ногу отставить в сторону, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 3).
- 4. И. п. — основная стойка в центре обруча.
В. — присесть, взять обруч, встать, обруч вверх горизонтально, вернуться в и. п. (рис. 4).
- 5. И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на груди.
В. — приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, вернуться в и. п. (рис. 5).
- 6. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди вертикально прямыми руками хватом снизу.
В. — обруч вверх, левую ногу отставить назад, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 6).
- 7. И. п. — обруч держать перед собой хватом снизу.
В. — вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах. Ходьба на месте (рис. 7).

