

### Комплекс упражнений с гимнастической палочкой

- Потягивание вверх с одновременным движением ног и рук с палочкой.
- Выкруты с палочкой.
- Повороты и наклоны туловища.
- Выпады ногами в стороны.
- Перешагивание через палку.
- Приседание с палочкой.
- В положении лежа на спине перенос ног через палку.
- Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.



- И. п. – стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки вправо и влево в горизонтальной плоскости до положения рук «с крестно».
- И. п. – стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. 2-3 пружинистых покачивания вверх-вниз.
- И. п. - стоя, палка в вытянутых вверх руках. Хват широкий. Поочередные выпады правой и левой ногой вперед. Одновременно отведите палку как можно дальше назад.
- И. п. - стоя на коленях, палка в вытянутых вверх руках. Выполняя круговые движения туловища влево и вправо, очертите концом палки круги.

**Все упражнения повторить 4-6 раз.**



## **Подвижные игры**

### **«ДОСТАТЬ БУЛАВУ».**

Ребята стоят по двое в центре зала (площадки). Каждая пара держит гимнастическую палку за концы- В 1,5—2 м от каждого ставится булава (кегля, кубик). По сигналу руководителя ребята стараются перетянуть друг друга и достать свободной рукой предмет. Игрок, которому удалось, это сделать, получает I очко. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз участники берутся за конец палии другой рукой. В конце игры объявляется победитель.

### **«МУШКЕТЕРЫ».**

Двое) играющих встают внутрь лежащих на земле (полу) на расстоянии двух шагов гимнастических обручей или начерченных кругов диаметром 80—90 см. В руках у каждого гимнастическая палка («шпага»). В 30 см от каждого обруча рисуется круг диаметром, 15 см, в который кладется кубик или спичечная коробив. Задача игроков — выбить «шпагой» кубик из кружка соперника и одновременно отбить его атаки, охраняя свой кубик. Побеждает тот, кто сумел большее число раз выбить кубик из кружка соперника.

### **«СОБЕРИ ПАЛКИ».**

Двое игроков стоят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, каждый за своей линией. Между ними лежат параллельно 7 гимнастических палок. По сигналу руководителя: ребята одновременно бегут к палкам, берут первую, ближнюю к себе, возвращаются и кладут ее за линию. Затем бегут последовательно за второй и третьей палкой, складывая их рядом с первой. Наконец, устремляются за четвертой, центральной палкой,

стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кому первым удалось схватить центральную палку.

### **«ЗЕМЛЕМЕРЫ».**

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя он устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым — 2 очка и т. д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

