

Комплекс упражнений с гимнастической палочкой

- 1. Потягивание вверх с одновременным движением ног и рук с палочкой.
- 2. Выкруты с палочкой.
- 3. Повороты и наклоны туловища.
- 4. Выпады ногами в стороны.
- 5. Перешагивание через палку.
- 6. Приседание с палочкой.
- 7. В положении лежа на спине перенос ног через палку.
- 8. Прыжки через палку вперед и назад.
- 9. Ходьба на месте.



1. 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».
2. И. п. – стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. 2-3 пружинистых покачивания вверх-вниз.
3. И. п. - стоя, палка в вытянутых вверх руках. Хват широкий. Поочередные выпады правой и левой ногой вперед. Одновременно отведите палку как можно дальше назад.
4. 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.

