**ОРУ с гимнастическими скамейками.**

**Передвижения**

1. Ходьба ноги врозь, скамейка между ногами; то же спиной вперед.

2. Ходьба на носах по скамейке, руки в стороны, к плечам, за голову.

3. Ходьба, наступая (и выпрямляя) одной на скамейку; то же другой.

4. Ходьба скрестными шагами, скамейка между ногами.

5. Ходьба прямыми ногами в упоре стоя ноги врозь, опираясь руками о скамейку.

6. Передвижение в сторону в упоре лежа продольно.

7. То же с поворотом кругом через упор лежа сзади.

8. Прыжки в сторону-вперед, одна нога на скамейке, другая на полу.

9. То же, через скамейку толчком двумя, с промежуточными прыжками и без них.

10. Бег ноги врозь, скамейка между ногами; тоже спиной вперед.

11. То же, наступая одной ногой на скамейку.

**Индивидуальные упражнения**

**Упр.1**. И.п. – стоя продольно на расстоянии шага от скамейки, руки назад.

1 встать одной ногой на скамейку, другую назад, руки вверх;

2 И.п.;

3-4 – то же другой ногой;

**Упр.2**. И.п. – стоя ноги врозь поперек, руки в стороны, скамейка между ногами.

1-2 – сесть на скамейку, взяться сзади и сед ноги врозь;

3-4 – И.и.

**Упр.3**. И п. – сед, ноги врозь поперек, руки вверх.

1 - наклон влево, левой рукой коснуться пола;

2 – И.п.;

3-4 - то же в другую сторону.

**Упр.4**. И.п. - сед ноги врозь поперек.

1 -2 – перемах левой вправо через голову партнера;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой в другую сторону;

**Упр.5.** И.п. - упор лежа на скамейке продольно.

1 – поворот туловища влево, левую руку в сторону;

2 – и.п.;

3-4 – то же в другую сторону;

5 – согнуться;

6 – прогнуться;

7-8 – повторить счет 5-6.

**Упр.6.** И.п. – стоя на скамейке поперек, руки на пояс

1-2 – прыжок ноги врозь на пол, пружиня ногами;

3-4 – то же, ноги вместе, на скамейку.