**ОРУ с гимнастической палкой№1.**

1. И. п. – основная стойка, палка за головой.

1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться.

2. – Наклониться влево.

3. – Выпрямиться, палку вверх.

 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

1. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы.

1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.

 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

1. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.

 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.

 3 – 4. – Выпрямиться.

 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку.

 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

1. И. п. – ноги врозь, палка вверху.

1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола.

4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

1. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.

1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх.

3. – Держать.

4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

1. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально.

 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках).

 3. – Держать.

 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

1. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.

 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).

 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

1. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.

1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.

 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4 - 6 раз.

1. И. п. – присед, палка под коленями.

1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать.

4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10) И. п. – основная стойка, палка спереди.

 1. – Подбросить палку вверх.

 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками.

 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11) И. п. – основная стойка, палка внизу.

 1. – Прыгнуть вперед через палку.

 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

 **ОРУ с гимнастической палкой №2.**

1. И.п.- основная стойка, палка горизонтально вниз
2. Поднять палку, вверх, слегка прогнуться, смотреть на палку.
3. И.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках
5. Наклон туловища влево
6. И.п.
7. Наклон туловища вправо
8. И.п.
9. И.п. – основная стойка, палка сзади снизу.
10. Наклон вперёд, палку вверх
11. И.п.
12. И.п. – стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной в сгибах локтей
13. Поворот туловища влево
14. И.п.
15. 4 – то же в другую сторону.
16. И.п. – основная стойка, палка горизонтально перед собой. Не меняя положения рук, сесть и выпрямить ноги в коленях; так же, не касаясь руками и палкой пола, встать.
17. И.п. – стойка на носках, левая нога впереди, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжки, меняя положение ног.
18. Ходьба на месте.

 **ОРУ с гимнастической палкой № 3.**

1. И.п.- стойка, палку держать за концы в согнутых руках перед грудью.
2. Палку вверх, смотреть на неё.
3. И.п., темп медленный
4. И.п. - стойка ноги врозь, палку на лопатки.
5. Поворот туловища влево, палку вверх
6. И.п.
7. 4 то же вправо.
8. И.п.- стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной в сгибах локтевых суставов.
9. Наклон туловища влево.
10. И.п.
11. 4 - то же вправо.
12. И.п. – стойка на палке, руки на пояс. Перекаты с пяток на носки и обратно.
13. И.п. – стойка палка на лопатках.
14. Сесть.
15. Выпрямить ноги в коленных суставах.
16. 4 – так же, не касаясь руками и палкой пола, встать.
17. И.п. – стойка ноги врозь, руки с палкой вниз.
18. Наклон вперёд, палкой коснуться ног как можно ниже
19. И.п.
20. 4 – то же, ноги в коленях не сгибать.
21. И.п. – стойка руки на пояс, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево.
22. Ходьба на месте.