



**НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ**  
Специализированная экономико-правовая школа

# **РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В УПРАЖНЕНИЯХ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Методические рекомендации  
для учителей физической культуры

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
КАЧЕСТВ В УПРАЖНЕНИЯХ  
С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Методические рекомендации  
для учителей физической культуры

Издание 2-е исправленное и дополненное

Харьков  
Издательство НУА  
2017

УДК 373.016:796(072)

ББК 74.267.5

**Р 17**

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 7 от 06.02.2017*

С о с т а в и т е л ь            *С. В. Николаева*

Р е ц е н з е н т            канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У методичних рекомендаціях розглянуто питання методики навчання вправам із гімнастичною палкою та наведено варіанти рухливих ігор з нею на уроках фізичної культури.

Для вчителів фізичної культури.

**Р 17**

**Развитие основных двигательных качеств в упражнениях с гимнастической палкой** : метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. В. Николаева]. – 2-е изд., перераб. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 24 с.

В методических рекомендациях рассмотрены вопросы методики обучения упражнениям с гимнастической палкой и предложены варианты подвижных игр с нею на уроках физической культуры.

Для учителей физической культуры.

**УДК 373.016:796(072)**

**ББК 74.267.5**

© Народная украинская академия, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Обучение в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными умениями и навыками, специальными знаниями, формирование правильной осанки, привитие навыков личной и общественной гигиены, развитие физических качеств, а также формирование у школьников компетентности на уроках физической культуры.

Школа уделяет большое внимание проблемам укрепления здоровья и разностороннего физического воспитания учащихся. Перед школьным образованием поставлена задача увеличить объем двигательной активности и компетентности учащихся с одновременным повышением интенсивности занятий.

В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение, воспитание и развитие компетентности школьников. Формируя двигательные умения и навыки учащихся, передавая им знания в области физической культуры и спорта, учитель одновременно решает и задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Обучение, проводимое с классом, содействует воспитанию у них умений и навыков, необходимых для успешных занятий в коллективе (слушать, когда объясняют всему классу, наблюдать за показом, оценивать качество выполнения упражнений, организованно выполнять задания).

При систематических занятиях физическими упражнениями у учащихся улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность и компетентность в различных видах деятельности.

Применение специально-подобранных упражнений с гимнастической палкой на уроках физической культуры в течение учебного года позволяет повысить развитие ловкости и координации движений. Упражнения с гимнастической палкой требуют точного согласования движений отдельных частей тела с направлением движения и вращения.

Обучение упражнениям с гимнастической палкой надо начинать с младших классов. Эти упражнения применяются преимущественно для развития координации движений. В средних и старших классах хорошо освоенные упражнения используются для развития временной точности движений и ловкости.

## **I. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) необходимо любому ребенку. Эти качества тесно связаны с формированием у детей двигательных навыков. Включение в программу по физической культуре упражнений с гимнастической палкой в разном темпе их выполнения, с различными усложнениями, в течение меньшего или большего отрезка времени способствует развитию этих качеств.

Для развития двигательных качеств в упражнениях с гимнастической палкой важно систематически тренировать остроту мышечных ощущений.

Упражнения с палкой способствуют более точной фиксации различных положений рук, туловища, головы и ног. Они поддаются расчленению и позволяют избирательно влиять на те или иные крупные или мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы и др.), суставы, а также точно дозировать физическую нагрузку. Это обеспечивает своевременное равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата и помогает формированию у детей правильной осанки. При соответствующем сочетании и дозировке, упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, а также способствуют совершенствованию координации движений, развитию физических качеств. В процессе выполнения упражнений у детей развивается точность восприятий и представлений, а также вырабатывается умение сознательно управлять своими движениями.

Упражнения с палками способствуют лучшему контролю за выполнением движений как со стороны учителя, так и со стороны учащихся.

Упражнения с палками обычно проводятся на месте, в разомкнутой колонне.

### **Последовательность обучения**

1. Ознакомление учащихся с основными способами держания палки: палка вниз – палку взять за концы прямыми руками (внизу перед бедрами), хватом сверху; палка к плечу – один конец палки внизу в правой руке, между большим и указательным пальцами, другой – у правого плеча. Положение «палка внизу» является основным во время выполнения упражнений на месте.

2. Движения прямыми руками с палкой: палка горизонтально вперед, палка горизонтально вверх.

3. Сгибание и выпрямление рук с палкой (палка в горизонтальном положении): палка на грудь, на голову, за голову, на лопатки, вверх, вперед, вниз.

4. Соединение сгибаний и выпрямлений рук с палкой (палка в горизонтальном положении): палка на грудь – вперед – вниз; палка вперед – на грудь – вниз; палка вперед – вверх – за голову и т. д.

5. Соединение движений рук с палкой (палка в горизонтальном положении) с наклонами туловища.

6. Соединение движений рук с палкой (палка в горизонтальном положении) с поворотами туловища.

7. Наклоны туловища (палка за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках).

8. Повороты туловища (палка за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках).

9. Перешагивание через палку (палка горизонтально) вперед и назад. Обучение перешагиванию через палку надо начинать с держания палки двумя руками ближе к середине. Чем шире держится палка, тем труднее выполнять упражнение.

10. Сгибания и выпрямления рук с палкой (палка горизонтально) с одновременным изменением положения ног.

11. Сгибания и выпрямления рук с палкой (палка горизонтально) с одновременным выполнением выпадов вперед, в стороны.

12. Соединение движений рук с палкой (палка горизонтально) с наклонами и поворотами туловища.

13. Круговые движения туловища (палка за спину, за голову, на локтевых сгибах, на грудь).

14. Подбрасывание палки в горизонтальном положении двумя руками, ловля палки одной рукой за концы или за середину палки.

15. Балансирование палкой на ладони, на пальце правой, левой руки.

16. Выполнение изученных упражнений в сочетании с движениями ног, туловища, головы, с приседаниями, подскоками.

17. Выполнение изученных упражнений во время ходьбы.

Упражнения с гимнастической палкой можно выполнять в положении стоя, сидя на гимнастической скамейке, на полу.

Упражнения с палками можно проводить в виде комплексов общеразвивающих упражнений.

## **II. ПРАВИЛА И ФОРМА ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Правильная, краткая и доходчивая запись упражнений с гимнастической палкой имеет важное значение для точного их понимания. Правила и формы записи упражнений с гимнастической палкой должны быть построены и записаны доступно.

Терминология обозначения и правильная запись позволяют создать ясное и точное представление о содержании определяемых движений. При этом важно учитывать, на кого рассчитаны терминология и соответствующая запись гимнастических упражнений. Запись должна быть доступна не только учителю физкультуры, но и школьникам.

Применять терминологию рекомендуется параллельно с изучением или выполнением тех или иных упражнений. Однако первое время можно пользоваться словами разговорного языка. По мере того, как занимающиеся овладе-

вают определенным объемом упражнений, целесообразно пользоваться специальной терминологией.

На уроках физической культуры для старшеклассников большую роль играет гимнастическая терминология и терминологическая запись упражнений, чем для учеников младших классов.

В зависимости от того, с какой целью применяется запись, пользуются той или иной ее формой. В практической работе учителя физкультуры в школе распространена или обобщенная терминологическая запись, или конкретная терминологическая запись, с ее разновидностью – сокращенной записью, или графическая запись.

Обобщенной терминологической записью пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь перечислить гимнастические упражнения, где не требуется конкретной точности. Например, не указывается, какой рукой или ногой должно выполняться движение, в каком направлении. В этом случае обычно указываются лишь типичные признаки той или иной группы упражнений, предполагается, что все разновидности их охватываются таким обобщенным обозначением. Для определения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой достаточно записать: потягивание, приседания, наклоны, повороты. Этого вполне достаточно, чтобы создать представление учащимся младших и старших классов о содержании обозначенного.

Конкретная терминологическая запись точно обозначает каждое движение в соответствии с правилами гимнастической терминологии. При такой записи не должно возникать никаких сомнений о точности описанных движений (упражнений).

При записи упражнений с гимнастической палкой используются следующие сокращения:

1. Исходное положение (и. п.).
2. Название движения – основной термин (круг, дуга, мах и др.).
3. Радиус движения – дополнительный термин (средний, малый).
4. Направление движения – дополнительный термин (книзу, кверху, влево и др.).
5. Положение гимнастической палки по отношению к исполнителю (за спину, за голову и т. д.).

В тех случаях, когда палка параллельна поперечной оси тела, мысленно проходящей через плечевые суставы, принято называть положение горизонтальным. В наклонном положении палка находится под углом  $45^\circ$ . Наклон палки под другим углом должен дополнительно оговариваться. Положение палки, параллельное продольной оси тела, принято называть вертикальным.

Упражнения с палкой выполняются в различных плоскостях:

- 1) лицевой, проходящей через вертикальную и поперечную (горизонтальную) оси. В упражнениях с палкой рассматривают две лицевые плоскости: передняя – перед телом и задняя – за телом;

2) двух боковых (правая и левая), которые проходят через плечевые суставы перпендикулярно поперечной и параллельно продольной осям;

3) горизонтальной, проходящей через поперечную ось перпендикулярно продольной оси;

4) косых, которые проходят под углом  $45^{\circ}$  к указанным плоскостям.

Положение или движение палки в одноименную сторону называется «наружу». Соответственно положение или движение палки в разноименную сторону называется «внутри».

Положения (движения) палки вперед от лицевой плоскости называются: вперед, вперед–книзу, вперед–кверху, вперед–книзу–наружу и т. п. Положения (движения) в противоположную сторону от лицевой плоскости называются: назад, назад–книзу, назад–кверху и т. п.

В симметричном положении палка удерживается горизонтально двумя прямыми или одинаково согнутыми руками.

Если палка держится прямыми руками, то указывается только ее направление, например, палку вверх, палку вниз и т. п. При держании палки согнутыми руками указывается только ее высота, например, палку на грудь, палку на голову.

В несимметричных (односторонних) положениях палка удерживается в каком-либо направлении одной – прямой, другой – согнутой рукой или иным способом, но во всех случаях она располагается с одной стороны от занимающегося.

### **III. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Большое разнообразие упражнений с гимнастической палкой позволяет их использовать на занятиях по физической культуре.

Длина палки позволяет фиксировать и контролировать точность положений в исходном и конечном положениях, а также осуществлять контроль перемещения палки в пространстве с помощью зрения и мышечного чувства.

При описании упражнений необходимо точно определять положение палки относительно тела занимающегося.

Различают горизонтальные, вертикальные и наклонные положения палки по отношению к туловищу занимающегося. Кроме того, эти положения могут располагаться симметрично и односторонне.

В зависимости от упражнений гимнастическую палку держат одной или двумя руками за концы или за середину различными хватами (хват сверху, хват снизу, обратный хват, разный хват).

При передвижении и в положении стойки «Смирно» гимнастическая палка берется к правому плечу, при положении «Вольно», «Левой», «Правой» – остается на ширине плеч, левая (правая) нога – в сторону, и один конец палки опускается к противоположной ноге.



Описание упражнения с палкой начинается с исходного положения, затем указывается способ выполнения и конечное положение.

### 3.1. Комплекс упражнений для рук

#### *Горизонтальное положение палки*

1. И. п. – палку вниз. На 1 – палку вперед, 2 – палку на грудь, 3 – палку вперед, 4 – и. п.

2. И. п. – палку на грудь. На 1 – палку вверх, 2 – за голову, 3 – вверх, 4 – и. п.

3. И. п. – палку вперед. На 1–2 – перевернуть палку перед грудью, 3–4 – перевернуть палку вперед.

4. И. п. – палку за голову. На 1 – палку за голову вправо, 2 – за голову влево, 3 – вверх, 4 – и. п.

5. И. п. – палку вперед, правой рукой хват снизу. На 1–2 – вкручивание, 3–4 – палку вперед, выкручивание, палку вперед.

6. И. п. – палку вверх (вниз). На 1–2 – палку к правому плечу, 3–4 – и. п., то же, в другую сторону.

7. И. п. – палку на грудь. На 1–2 – отпуская палку и выпрямляя руку вперед–книзу, поймать палку внизу, 3–4 – и. п.

8. И. п. – палку в сторону, хват за один конец. На 1–2 – средний круг книзу за рукой, 3–4 – малый перед рукой.

9. И. п. – палку вперед, правая рука хватом снизу. На 1–2 – вкручивая правой рукой, палку вниз за телом, 3–4 – выкручивая палку впереди, перехватить руки (левой рукой хват снизу).

10. И. п. – палку вверх. На 1–2 – выкрутом палку назад–вниз, 3–4 – выкрутом палку вверх.

11. И. п. – палку вверх. На 1–2–3 – отведение рук назад (рывками), 4 – и. п.

12. И. п. – палку к правому плечу вперед. На 1–2 – круг книзу, 3–4 – кверху.

13. И. п. – палку к левому плечу в сторону. На 1–2 – круг книзу, 3–4 – дугой книзу, палку вправо и в и. п.

14. И. п. – палку вниз сзади. На 1–2–3 – отведение рук назад (рывками), 4 – и. п.

15. И. п. – палку на голову. На 1–2–3 – палку на лопатки (рывками), 4 – и. п.

#### *Вертикальное положение палки*

1. И. п. – палку на грудь, свободный конец вверх, левая рука на пояс. На 1 – палку вправо–книзу, 2 – и. п., 3 – палку вперед–книзу, 4 – и. п., 5 – палку внутрь–книзу, 6 – и. п., 7–8 – держать.

2. И. п. – палку вперед, правая рука вверх. На 1 – палку на грудь, левая рука вверх, 2 – палку вперед, левая рука вверх, 3 – палку на грудь, правая рука вверх, 4 – и. п.

3. И. п. – палку к правому бедру. На 1–2 – дугою вправо, палку к левому плечу, 3–4 – палку к левому бедру. То же, в другую сторону.

4. И. п. – руки вперед, палку вверх. На 1–2 – отпуская палку, поднять за верхний конец, 3–4 – подбросить палку кверху и поймать за нижний конец.

5. И. п. – правую руку вперед, палку вверх. На 1 – маховые движения палки вперед – палку вниз, 2 – маховым движением палку в и. п.

6. И. п. – левую руку вперед, палку вертикально, хватом за середину. На 1 – движением кисти перевернуть палку, 2 – то же, в и. п., 3–6 – повторить, 7–8 – палку в левую руку.

7. И. п. – палку к правому плечу, правая рука вверх. Круги внутрь и наружу.

8. И. п. – палка в правой руке, вверх. Средние круги наружу и вовнутрь.

9. И. п. – наклон вперед. Опираясь на палку прямыми руками, пружинистые движения в плечевых суставах вниз–вверх.

10. И. п. – палку вверх, хват за один конец, правая рука обратным хватом. На 1–2 – вкручивая правую руку, палку к левому плечу сзади, 3–4 – и. п.

11. И. п. – палку вверх, хват за один конец. На 1 – палку за голову свободным концом вниз, 2 – и. п.

12. И. п. – то же. Рывком движение назад.

13. Опираясь на палку сзади. Отведение рук назад.

14. И. п. – палку за голову вниз. На 1 – резким движением палку вверх, 2–3–4 – и. п.

15. И. п. – правую руку вперед, палку вертикально. На 1–2 – броском перебросить палку в левую руку, 3–4 – перебросить в правую руку.

16. И. п. – палку вверх в правой руке. На 1–2 – круг наружу, 3–4 – малый круг вовнутрь.

#### *Наклонное положение палки*

1. И. п. – палку наклонно влево над головой. На 1–2 – палку наклонно вправо на голову, 3–4 – палку наклонно вправо над головой.

2. И. п. – палку наклонно на грудь, правая рука сверху. На 1–2 – палку наклонно вперед, правая рука сверху, 3–4 – палку наклонно на грудь, левая рука сверху.

3. И. п. – палку наклонно вперед–кверху к правому бедру за телом. На 1 – палку наклонно в сторону–кверху к правому бедру, 2 – дугой книзу, палку наклонно в сторону–кверху к левому бедру, 3–4 – палку наклонно вперед–кверху к левому бедру за телом.

4. И. п. – палку вправо–книзу. На 1 – палку вправо–кверху, 2 – палку влево–кверху в правой руке (внутри), 3 – палку влево–книзу (внутри), 4 – и. п.

5. И. п. – палку наклонно на голову, левую руку вперед. На 1–2 – переворачивая палку наклонно на голову, правую руку вперед, 3–4 – и. п.

6. И. п. – палку наклонно влево–кверху за головой. На 1–2 – палку наклонно влево–книзу за головой, 3–4 палку наклонно вправо–книзу за головой. То же, в другую сторону.

7. И. п. – палку наклонно влево–кверху к левому плечу. На 1–2 – палку наклонно вправо–книзу к левому плечу (вовнутрь), 3 – и. п., 4 – палку к правому плечу. То же, в другую сторону.

8. И. п. – выпад правой ногой в сторону, палку вправо–книзу. На 1–2 – средней дугой книзу, палку вправо–кверху, 3–4 – средней дугой книзу в и. п.

9. И. п. – палку наклонно влево над головой. Дугой кверху – сменить положение.

10. И. п. – палку к правому бедру, правую руку в сторону. На 1–2 – дугой книзу, палку наклонно вправо над головой, 3–4 – дугой кверху в и. п.

11. И. п. – палку наклонно влево над головой. На 1–2–3 – отведение рук назад (рывками), 4 – палку наклонно вправо над головой.

12. И. п. – палку наклонно влево–кверху к правому плечу. На 1–2 – круг книзу, 3–4 – дугой книзу палку к левому плечу наклонно.

13. И. п. – палку наклонно вперед, левая рука сверху. На 1 – палку наклонно на грудь, левая рука сверху (рывком), 2 – палку наклонно за голову вправо–книзу, 3 – на грудь, правая рука сверху, 4 – вперед, левая рука сверху.

14. И. п. – палку наклонно за голову вправо–книзу. На 1 – за голову влево–книзу, 2 – то же, в другую сторону, 3 – то же, в другую сторону, 4 – и. п.

15. И. п. – палку наклонно вперед, правая рука сверху. На 1 – палку наклонно на грудь, левая рука сверху (рывком), 2 – палку наклонно за голову вправо–книзу, 3 – на грудь, правая рука сверху, 4 – вперед, левая рука сверху.

### *Парные упражнения*

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палки сбоку внизу, хват за концы. На 1 – правую руку вперед, левую назад, 2 – поменять положение рук.

2. И. п. – то же. На 1 – правую руку вперед, левую назад, 2 – сгибая руки, поменять положение рук.

3. И. п. – то же. На 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – руки вниз.

4. И. п. – то же. На 1 – один конец гимнастической палки к плечам, 2 – другой конец гимнастической палки к плечам, 3 – один конец гимнастической палки вверх, 4 – другой конец гимнастической палки вверх. То же, в обратном порядке.

5. И. п. – то же, палки к плечам. На 1 – палки вверх, 2–3 – руками наружу, палки вниз, 4 – палки к плечам.

6. И. п. – стоя друг к другу лицом, палки сложены вместе горизонтально внизу. На 1 – перевернуть палки вертикально, 2 – и. п. То же, в другую сторону.

7. И. п. – партнер лежит на спине, палку вперед, второй – в упоре лежа, хват за палку партнера, поочередно сгибание и выпрямление рук.

8. И. п. – то же, но одновременное сгибание–выпрямление.

9. И. п. – стоя лицом друг к другу, палки горизонтально на грудь, перебрасывание палки друг другу.

10. И. п. – стоя лицом друг к другу, палки внизу параллельно, хват за свободные концы палки партнера. На 1 – отведение согнутых рук назад одним партнером с помощью движения рук вперед другого, 2 – то же, в другую сторону.

11. И. п. – то же. Круговые движения в боковой плоскости со сгибанием и выпрямлением рук, на счет 4 – в другую сторону.

12. И. п. – то же. Разноименные круги в боковой плоскости.

13. И. п. – то же. На 1 – другой рукой наружу, палку перевести на другую сторону, 2 – перевести палку в и. п., 3–4 – то же, другой палкой.

14. И. п. – то же. Круги в лицевой плоскости.

15. И. п. – стоя лицом друг к другу, палки вверх параллельно, хватом за свободные концы. Рывковые движения назад и вперед.

16. И. п. – стоя спиной друг к другу, палки внизу сзади продольно, хват снизу. Выпад вперед, поочередно одной и другой ногой.

17. И. п. – стоя лицом друг к другу, палки вперед продольно сложены, хват за концы обоюдно. Скрестным шагом одновременно поворот кругом.

### **3.2. Комплекс упражнений для туловища**

#### *Горизонтальное положение палки*

1. И. п. – палку вверх. Круговые движения туловищем.

2. И. п. – лежа на спине, зажать палку ступнями. На 1–2 – перекат на лопатки, взять палку в руки, 3–4 – и. п., 5–6 – сед и наклон вперед, взять палку ступнями, 7–8 – лечь, руки вверх.

3. И. п. – сед с согнутыми ногами, палка горизонтально на носках. На 1–2 – броском ног поймать палку руками, 3–4 – и. п.

4. И. п. – стойка на лопатках, руки на полу сзади. На 1–2 – сгибая ноги, перемах через палку, руки вперед, лечь на спину, 3–4 – обратным перемахом в и. п.

5. И. п. – лежа на спине, палку горизонтально назад. На 1–2 – зацепить палку носком одной ноги и прогнуться, 3–4 – и. п., 5–8 – то же, другой ногой. То же, двумя ногами.

6. Притягивание палкой туловища к ногам.

7. И. п. – стойка ноги врозь, палка вперед. На 1–2 – наклон вперед, с поворотом туловища и касанием пола правым концом палки у левой ступни, 3–4 – и. п. То же, в другую сторону.

8. И. п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки. На 1 – наклон вперед, 2 – поворот туловища налево, 3 – направо, 4 – и. п.

9. И. п. – палку на лопатки. На 1–2 – правую ногу в сторону на носок, палку вверх, наклон вправо, 3–4 – и. п. То же, в другую сторону.

10. И. п. – лежа лицом вниз, палку вверх. На 1 – прогнуться, 2 – палку на голову, 3 – вверх, 4 – и. п.

#### *Вертикальное положение палки*

1. И. п. – стойка ноги врозь, палку вверх. На 1 – сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, 2 – и. п. То же, к другой ноге.

2. И. п. – то же. Наклоны в сторону со сгибанием ноги, или же стоя на одной ноге, другая нога на носке в сторону наклона.

3. И. п. – сед, палку вверх. На 1 – наклон вперед, касаясь палкой пола, 2–3 – два пружинных наклона вперед, 4 – и. п.

4. И. п. – стойка на коленях, палку вверх. На 1–2 – наклоны назад, прогибаясь, 3–4 – и. п., 5–6 – сесть на пятки, наклон вперед, 7–8 – и. п.

5. И. п. – то же. На 1–2 – с поворотом туловища направо, левую руку на пояс, свободным концом палки коснуться пола, 3–4 – и. п.

6. И. п. – то же, круговые движения туловищем, одновременно вычерчивая вокруг себя круг концом палки.

7. Палка вертикально на полу, придерживая одной рукой, в равновесии движения ногой и свободной рукой назад пружиня-выгибаясь.

8. И. п. – стойка на коленях, палку к правому плечу, правой рукой кверху. На 1–2 – левую ногу в сторону на носок, два наклона влево, 3–4 – и. п., но палку к левому плечу, левой рукой кверху.

9. Палка вертикально на полу, опираясь двумя руками. Переступанием повернуться кругом на  $360^\circ$ , не отпуская конец палки.

#### *Наклонное положение палки*

1. И. п. – стойка ноги врозь, палку к правому бедру, правую руку в сторону. На 1 – поворот туловища направо, 2 – и. п., 3–4 – в другую сторону.

2. И. п. – то же. На 1–2 – палку к левому бедру, левую руку в сторону, 3–4 – выпрямиться, 5–8 – то же, в другую сторону.

3. И. п. – палку наклонно на грудь, правая рука сверху. На 1–2 – правую ногу вперед на носок, палку наклонно вперед, левую руку сверху, наклон назад, 3–4 – и. п.

4. И. п. – то же. На 1–2 – наклон вперед, 3–4 – и. п.

5. И. п. – стойка ноги врозь, палку наклонно влево–кверху за головой. На 1–2 – наклон к левой ноге, сгибая правую ногу, 3–4 – поменять и. п. вправо–кверху, 5–8 – в другую сторону.

6. И. п. – палку наклонно на лопатки. На 1–4 – вращение туловища вправо, 5–8 – влево.

7. И. п. – стойка на коленях, палка наклонно влево над головой. На 1–2 – наклон назад с поворотом налево, 3–4 – выпрямиться, палку наклонно вправо над головой. То же, в другую сторону.

8. И. п. – то же. Наклониться вперед с поворотом и сесть на пятки.

9. И. п. – стойка ноги врозь, палка наклонно на голову, левая нога вперед. На 1 – поворот туловища налево, 2 – и. п., 3 – направо, 4 – и. п.

10. И. п. – стойка на правом колене, левой ногой в сторону на носок, палку наклонно над головой вправо. На 1 – наклон вперед с поворотом, коснуться концом палки у левого носка, 2 – и. п., 3–4 – приставить левую ногу, правую ногу в сторону на носок, палку наклонно над головой влево.

### *Парные упражнения*

1. И. п. – сед лицом друг к другу, взявшись взаимно за концы палки, руки вперед. На 1–2 – поднять ноги в сед углом, ноги справа, 3–4 – и. п.

2. И. п. – то же. На 1–2 – сед углом, ноги врозь, 3–4 – и. п.

3. И. п. – сед спиной друг к другу, палку горизонтально вверх, взаимно взявшись за палки. На 1–2 – один наклоняется вперед, другой назад, 3–4 – и. п.

4. И. п. – сед лицом друг к другу, взявшись взаимно за концы палки, руки вперед. На 1–2 – один – сед углом, с наклоном назад, другой – наклон вперед.

5. И. п. – один лежит ноги врозь, палку вверх, другой – в упоре присев, палкой держит ноги. На 1–2 – палку на лопатки, наклон вперед, 3–4 – лечь.

6. И. п. – стойка на коленях, лицом друг к другу, руки в стороны, хватом взаимно за свободные концы. На 1–2 – поворот туловища налево, садясь на пятки, 3–4 – направо.

7. И. п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу, палки внизу, хватом взаимно за концы. На 1 – наклон вперед, палки вперед, 2–3 – руки в стороны с поворотом туловища, пружиня, 4 – и. п.

8. И. п. – партнер лежит лицом вниз, палка горизонтально вверх, другой партнер стоит сзади, ноги врозь, взявшись за палку партнера. На 1–2–3 – партнер прогибает партнера, 4 – и. п.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверх, взаимный хват. На 1–2 – партнер, наклоняясь, кладет себе на спину партнера, 3–4 – и. п., 5–6 – наоборот.

10. И. п. – партнер лежит, палку на грудь. Второй стоит в наклоне, взявшись за палку. На 1–2 – выпрямившись, поднять партнера, 3–4 – положить в и. п.

### **3.3. Комплекс упражнений для ног**

#### *Горизонтальное положение палки*

1. И. п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки. На 1–2 – присед на правой ноге, 3–4 – встать, 5–8 – то же, на другую ногу.

2. И. п. – палка горизонтально вниз. Поочередное перемахивание (перемахи, согнув ногу) вперед и назад одной, затем другой ногой.

3. И. п. – то же. На 1–2–3 – притянуть палкой согнутое колено, 4 – и. п.

4. И. п. – то же. Перемах, согнув ногу, и, подтягивая ее рывками, подниматься и опускаться на носок.

5. И. п. – палку на поясицу под локти. На 1 – выпад правой ногой, 2–3 – пружинистые выпады, 4 – и. п. То же, другой ногой.

6. И. п. – сед углом. Дополнительное сгибание туловища с помощью палки.

7. И. п. – палку вперед. На 1–4 – приседание, 5–8 – встать. То же, на два счета. То же, на один.

8. И. п. – стоя на коленях, палку вверх. На 1–2 – наклон назад, не прогибаясь (прямым туловищем), 3–4 – и. п.

9. И. п. – сед с согнутыми ногами, палка на ступнях. Выпрямление ног. То же, одной ногой.

10. И. п. – палка сзади–внизу, согнуть правую ногу назад, голеностоп – на палке. Отведение ноги назад с помощью палки.

#### *Вертикальное положение палки*

1. И. п. – стойка на коленях, палку вверх. На 1–2–3 – наклоны назад, пружиня всем телом, 4 – и. п.

2. И. п. – присед, палка вертикально на полу удерживается одной рукой. Подскоки в приседе на одной ноге, со сменой ног.

3. И. п. – палка на полу удерживается одной рукой, перемахи над палкой ногами поочередно, внутрь и наружу.

4. И. п. – палка вертикально перед грудью, хват палки правой рукой, левая рука на поясе. На 1–2 – дугой влево, правую руку в сторону, палку вниз, выпад правой ногой, 3–4 – обратным движением в и. п., в другую руку.

5. И. п. – стойка на коленях, палку вертикально на грудь, свободный конец вверх. На 1–2 – сесть на пятки, палку вверх, 3–4 – и. п.

6. И. п. – палку к правому плечу, правую руку вверх. На 1–2 – присесть, 3–4 – встать, палку к левому плечу.

7. И. п. – палку к плечу. Обозначение шага на месте.

8. И. п. – сед, скрестив ноги, палка вертикально на грудь. На 1–2 – движением рук вверх, палку над головой, встать с поворотом, 3–4 – то же, сесть.

9. И. п. – присед, палка вертикально на полу, удерживая двумя руками. Прыжками в приседе передвижения вокруг палки.

10. Опираясь о вертикальную палку, скольжение в «шпагате» правой ногой и возвращение в и. п. То же, левой ногой. То же, продольно.

#### *Наклонное положение палки*

1. И. п. – стойка ноги врозь, палку наклонно вперед, правая рука сверху. На 1–2 – взмах левой ногой вправо, палку наклонно вперед, левая рука сверху, 3–4 – стойка ноги врозь, 5–8 – повторить то же, с другой ноги.

2. И. п. – палку наклонно на грудь, правая рука сверху. На 1 – прыжок влево, на левую ногу, палку вперед, левая рука сверху, 2 – прыжок на двух но-

гах (приставляя правую), палку наклонно на грудь, левая рука сверху, 3–4 – то же, в другую сторону.

3. И. п. – палку наклонно влево–кверху за голову. На 1–2 – выпад влево, палку за голову вправо–книзу, 3 – и. п., 4 – палку наклонно вправо–кверху. То же, в другую сторону.

4. И. п. – стойка на коленях, палка наклонно на голову, левая рука вперед, «полушпагат» на одну и другую ногу.

5. И. п. – палку наклонно в сторону–кверху, к правому бедру. На 1 – правой ногой вперед на носок, палку вперед–книзу, 2 – правую ногу вперед на пятку, 3–4 – три «притопа», палку к левому бедру. То же, с другой ноги.

6. И. п. – то же, но выставление ноги назад.

7. И. п. – стойка ноги врозь, палку наклонно вперед–кверху к правому бедру. На 1 – взмах правой рукой влево, палку в сторону–кверху, 2 – и. п., 3–4 – палку к левому бедру, левую руку вперед.

8. И. п. – палку наклонно вперед–кверху к правому бедру. На 1 – взмах правой ногой влево, палку наклонно в сторону–кверху, 2 – и. п., 3 – то же, что на счет 1, 4 – и. п., 5–6 – соответствует счету 3–4, 7–8 – палку наклонно вперед–кверху, к левому бедру. То же, с другой ноги.

9. И. п. – палку наклонно вперед–книзу, круг палкой под ногами. Последовательные «метелочки», перемахи прямыми ногами.

10. То же, но перемахивания двумя ногами.

### *Парные упражнения*

1. Стоя лицом друг к другу, палки внизу сложены. Поочередное приседание и вставание.

2. Стоя лицом друг к другу, перемахивание через палку партнера по очереди.

3. То же, но перенося палку под ногами. Перепрыгивание толчком двумя ногами.

4. Стоя лицом друг к другу, на расстоянии одного шага, палка вертикально на полу, удерживается одной рукой. Отпустить свою палку, перебежать и поймать палку партнера, не дав ей упасть.

5. То же, что и упражнение № 1. Но приседание и вставание одновременно с отставлением правой и левой ноги, поочередно на носок в сторону.

6. И. п. – стоя лицом друг к другу, палку вниз. Подбросить палку горизонтально и поймать палку партнера.

7. Стоя лицом друг к другу, палки вниз, хватом взаимно за концы. Поочередное перешагивание правой и левой ногой, с поворотом палки над головой кругом, начиная в одну сторону. То же, обратно, в и. п.

8. И. п. – то же. Выпады в одну сторону, руки в стороны.

9. И. п. – прыжки на двух ногах с продвижением вперед.



### 3.4. Комбинированные упражнения

#### *Горизонтальное положение палки*

1. И. п. – палку вниз. На 1 – присед, палку вперед, 2–3 – наклон вперед, пружиня, 4 – и. п.

2. И. п. – палку вниз. На 1–2 – прыжки на месте, 3–4 – перепрыгнуть через палку, не отпуская рук. То же, назад.

3. И. п. – палку вверх. На 1 – шаг правой ногой в сторону, 2 – наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – приставить правую ногу, и. п. То же, в другую сторону.

4. И. п. – палку вниз. На 1 – палку вверх, правую ногу в сторону на носок, 2–3 – два наклона вправо, 4 – и. п.

5. И. п. – сед ноги врозь, палка на подъемах ног. На 1–2 – сед углом, руки в стороны, дать палке перекатиться к туловищу, 3–4 – упор лежа сзади, ноги врозь (то же, к носкам) и т. д.

6. И. п. – палку вниз, сзади. На 1–2 – упор присев, палку зажать под коленями, 3–4 – перекат назад, 5–6 – вперед, 7–8 – и. п.

#### *Вертикальное положение палки*

1. И. п. – сед, одна нога впереди, другая – согнута в сторону, палку вверх, свободным концом кверху. На 1–4 – круговые движения туловищем, очерчивая вокруг себя палкой круг.

2. И. п. – палку вверх, свободным концом кверху. На 1–2 – прогнуться и наклониться назад, 3–4 – и. п.

3. И. п. – палка вертикально вниз–сзади. Свободный конец палки на полу. На 1–2 – полуприсед, опираясь прямыми руками о палку, 3–4 – и. п. То же, выполнить пружиня.

4. И. п. – палку к правому плечу, правую руку вверх. На 1–2 – шагом левой ноги в сторону, стойка ноги врозь, палку вертикально вверх, свободным концом кверху, 3–4 – правую ногу приставить, палку к левому плечу, левую руку вверх.

5. И. п. – палку вертикально серединой на грудь, правая рука сверху. На 1–2 – палку к правому плечу, левую руку вверх, взмах правой ногой в сторону, 3–4 – и. п., левая рука сверху. То же, в другую сторону.

#### *Наклонное положение палки*

1. И. п. – палку к правому бедру, правую руку в сторону. На 1 – шаг правой ногой, палку наклонно вперед, левую руку сверху, 2 – шаг левой ногой в сторону, палка к левому бедру, левую руку в сторону, 3 – шаг правой ногой назад, палку наклонно вперед, правая рука сверху, 4 – и. п.

2. И. п. – стойка ноги врозь, палку наклонно влево на голову. На 1–2 – присед на правой ноге, палку наклонно над головой, 3–4 – встать, палку наклонно вправо на голову.

3. И. п. – палку к левому плечу вперед–книзу. На 1–2 – шаг правой ногой назад, наклон назад, палку к левому плечу вперед–кверху, 3–4 – и. п., палку к правому плечу вперед–книзу.

4. И. п. – палку наклонно на грудь, правая рука сверху. На 1 – взмах правой ногой в сторону, палку вперед, левой рукой сверху, 2 – и. п.

5. И. п. – палку наклонно вперед, правая рука сверху, хват снизу. Вкручивание правой рукой, палку наклонно за спину, левая рука сверху, наклон вперед.

### *Парные упражнения*

1. И. п. – один лежит на спине, другой – пронесит палку последовательно под ногами, туловищем, руками.

2. И. п. – сед ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись взаимно за палки, опираясь ступнями. Перетягивание друг друга.

3. И. п. – то же, но поднимание партнера на прямые ноги.

4. И. п. – сидя спиной друг к другу, палки к плечам, взаимным хватом за концы. На 1–2 – сед углом, 3–4 – и. п.

5. И. п. – стоя рядом, палку вниз, концы палок наложены друг на друга. На 1–3 – равновесие, палку вверх, 4 – и. п.

## **3.5. Игры с гимнастическими палками**

### *«Перемена мест с гимнастическими палками»*

Игроки 2 команд строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие против друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого – либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

### *«Падающая палка»*

Встав в круг, несколько играющих рассчитываются по порядку номеров. Участник игры под номером 1 берет гимнастическую палку и выходит на середину круга. Поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, он громко называет какой - либо номер, например 3, а сам отбегаёт на свое место. Тот, кто назван, выбегает вперед, стараясь подхватить падающую палку. Если он успевает это сделать, то участник игры под номером 1 снова берет палку и, поставив ее вертикально, называет какой - либо номер и т. д. Если же палка упала на землю, то водящим становится тот, кто не сумел ее подхватить. Игра длится 5–7 мин. Побеждает тот, кто меньше других был в роли ведущего.

### *Эстафета с гимнастическими палками*

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трёх-четырёх шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булавы (набивного мяча), оббегают её и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят её под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остаётся в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает её и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает её вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда её проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

#### *«Жонглеры»*

На расстоянии десяти шагов одна от другой проводятся две параллельные черты, обозначающие старт и финиш. Два участника состязания становятся на старте. У каждого в руках по гимнастической палке. По общему сигналу оба устремляются к финишу, каждый держит палку вертикально на кончике пальца. Кто первый пересечет финишную черту, тот и победитель. Кто уронит палку или поддержит рукой, обязан вернуться на старт и начать свое путешествие сначала, если «противник» еще не достиг финиша.

#### *«Точный укол»*

На коня, козла или стол положить шарик от настольного тенниса. Игрок стоит в 1,5-2 м от стола с гимнастической палкой в руках. Сделав выпад, он должен уколом сбить шарик.

#### *«Достань предмет»*

Два игрока располагаются на одной линии и берутся за концы гимнастической палки. На расстоянии 1-2 шага от каждого кладется кубик, булава или другой предмет. Задача игрока: перетянув «противника», достать предмет, лежащий на полу.

#### *«Не урони»*

Поставить палку перед собой, придерживая ее рукой. Быстрым движением перенести через палку вытянутую ногу. Руку, разумеется, придется на мгновение отпустить. У кого больше удачных попыток подряд, тот победил.

### *«Носильщики»*

Игроки делятся на 2 команды, в каждой из которых четное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. Они зажимают мяч между 2 гимнастических палок и, стараясь не уронить мяч, бегут до флажка и обратно. Затем передают ношу следующей паре и так до тех пор, пока все участники команды не пройдут дистанцию. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

### *«Эстафета с коромыслом»*

Игроки делятся на 2 команды. На игровой площадке расставляются стойки, которые предстоит оббегать игрокам. По сигналу ведущего игроки начинают движение по дистанции. Они несут на плече коромысло – гимнастическую палку с ведрами, наполненными теннисными мячами, стараясь его не уронить. Команда, которая пройдет дистанцию первой, выигрывает.

### *«Эстафета с гимнастической палкой».*

У игроков, стоящих в колоннах первыми, находятся гимнастические палки. Игроки бегут с ними вперед, держа за оба конца в вытянутых руках. Забрав за контрольную линию, игроки садятся на пол, скрестив ноги (по-турецки), а затем поднимаются (палка перед грудью) и возвращаются бегом к своей колонне, поставив палку на ладонь вертикально и балансируя ею. Приблизившись к колонне, игрок передает один конец палки ожидающему впереди партнеру, и вдвоем они проносят ее в конец колонны (на уровне груди). Остальные игроки при этом приседают под палкой. Затем первый игрок встает в конец колонны, а его партнер устремляется с палкой вперед, повторяя задание. Победу одерживает команда, раньше других закончившая игру и имеющая меньшее количество ошибок.

### *«Поймай палку»*

Играющие стоят по кругу в 3–4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. Каждый из играющих получает порядковый номер (это может быть имя занимающегося, название цветка и т. д.). Стоящий в центре выкрикивает условное слово и отпускает палку. Названный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать, и палка упала, игрок становится водящим, а водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (водящим может быть только тренер).

### *«Перемахни через палку»*

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала. То же самое повторить, перенося через палку левую ногу.

### *«Шагни через палку»*

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

### *«Перепрыгни через палку»*

Раздвинув руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

### *«Достань 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 учителя ребята стараются перетянуть друг друга и достать свободной рукой предмет. Игрок, которому удалось это сделать, получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз участники берутся за конец палки другой рукой. В конце игры объявляется победитель в каждой паре – тот, кому удалось перетянуть соперника большее количество раз.

### *«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. Задача игроков – выбить «шпагой» кубик из круга соперника и одновременно отбить его атаки, охраняя свой кубик. Побеждает тот, кто сумел большее число раз выбить кубик из круга соперника.

### *«Землемеры»*

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу учителя они 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.

### *«Подхвати палку»*

Ребята стоят парами, лицом друг и другу на расстоянии 0,50–1,50 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу учителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3–5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре – тот, кому большее количество раз удалось подхватить палку.

### *«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 учителя 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.

### *«Намотай шнур на палку»*

К двум гимнастическим палкам крепится в середине 3–4-метровый шнур. К центру шнура привязывается цветная ленточка. Два игрока берутся за палки и расходятся так, чтобы шнур натянулся. По сигналу учителя каждый начинает быстро вращать свою палку, наматывая на нее шнур, и таким образом продвигаясь вперед. Побеждает тот, чья палка раньше коснется ленточки.

### *«Сбей булаву»*

Ученики выстраиваются вдоль стартовой линии. В руках у каждого гимнастическая палка, а у ног – волейбольный мяч. В 3–4 м против каждого игрока ставится кегля или булава. Цель игры – ударить палкой по мячу так, чтобы он, покотившись, сбил булаву. Побеждает тот, кто за 3–4 попытки большее количество раз собьет булаву.

### *«Кто устоит?»*

Две гимнастические скамейки ставятся параллельно на расстоянии 1,5 м. Двое ребят встают каждый на свою скамейку, держа гимнастическую палку за концы. По сигналу руководителя каждый начинает тянуть палку на себя, стремясь заставить соперника сойти со скамейки. Победителем становится тот, кто после 3–5 попыток большее количество раз устоял на скамейке. Чтобы скамейки во время поединка не смещались, их держат за концы по два ученика.

### *«Ловкие хоккеисты»*

Ребята стоят за линией старта, в руках у каждого гимнастическая палка. Против каждого игрока расставляются 5 булав с интервалом 1 м. По команде учителя участники бегут вперед, стараясь как можно быстрее с помощью палки провести шайбу или спичечную коробку между булавами. Участник, пришедший первым к финишу и не сбивший ни одной булавы, получает 6 очков (5 очков по количеству булав плюс 1 очко за быстрое выполнение задания). За каждую сбитую булаву оценка снижается на 1 очко.

### *«Запрещенное движение»*

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из учеников начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем, как начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т. е. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями, каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

## **IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

1. Для развития двигательной активности рекомендуется самостоятельно выполнять следующие упражнения:

- держать палку – взять за концы прямыми руками (внизу перед бедрами), хватом сверху; палку к плечу – один конец палки внизу в правой руке, между большим и указательным пальцами, другой конец у правого плеча;
- движение прямыми руками с палкой: палка горизонтально вниз, палка горизонтально вверх;
- сгибание и выпрямление рук с палкой;
- соединение сгибаний и выпрямлений рук с палкой.

2. Для совершенствования выполнения упражнений с гимнастической палкой можно использовать описанные выше игры с гимнастической палкой.

3. Примеры упражнений для формирования осанки:

- снаряд, взятый широким хватом, располагается за спиной, немного выше лопаток. Делаются повороты. На каждую из сторон по 30 раз;
- снаряд держится широким хватом на вытянутых руках. Палка, без сгибания локтей, перекидывается назад, а после возвращается в исходную позицию. Повторять 20 раз;
- исходное положение — лежа на животе. Руки, удерживая палку, вытягиваются вперед. Отрывая голову и плечи, делается тяга снаряда вверх. Повторять 20 раз;
- исходное положение — лежа на животе. Палка за спиной, ближе к лопаткам. Делается 20 прогибов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронина Г.А. Основы развития двигательной активности младших школьников / Г.А. Воронина. – КИПК и ПРО, 2007. – С. 44–52.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры / М. Н Жуков. – М.: Издательство-центр «Академия», 2000. – 160 с.
3. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах / Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна та ін. // Т.1 – Харків, 2010. – 127–143 с.
4. Крутиков В. Н. Комплекс общеразвивающих упражнений : метод. рекомендации / В. Н. Крутиков, А. Я. Коротков. – Сыктывкар : Коми Республиканский институт развития образования и переподготовки кадров, 2007. – 58 с.
5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высших учебных заведений / П. К. Петров. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Семеренский В. И. Развитие основных двигательных качеств / В. И. Семеренский. – Х.: Основа, 1992. – 112 с.
7. Спириин М. П.: Подвижные игры: теория понятия, методика проведения / М. П. Спириин. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2010. – 174 с.
8. Ушакова Е.В. Подвижные игры / Е.В. Ушаков. – Белгород: БелГУ. – 2011.– 120 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
I. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ .....	4
II. ПРАВИЛА И ФОРМА ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ .....	5
III. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ .....	7
3.1. Комплекс упражнений для рук .....	8
3.2. Комплекс упражнений для туловища .....	11
3.3. Комплекс упражнений для ног .....	13
3.4. Комбинированные упражнения .....	16
3.5. Игры с гимнастическими палками .....	17
IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	23
СОДЕРЖАНИЕ .....	23



Навчальне видання

# **РОЗВИТОК ОСНОВНИХ РУХОВИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ВПРАВАХ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ**

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури

Видання 2-е виправлене і доповнене  
(російською мовою)

У п о р я д н и к НІКОЛАЄВА Світлана Вікторівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *Н. Ю. Осадча*

Підписано до друку 28. 02. 2017. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,39. Обл.-вид. арк. 1,24.  
Тираж 5 пр. Зам. №

*План 2016/17 навч. р., поз. № 5.6 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.