**Приложение 1**

**ОРУ с гимнастической палкой.**

1. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди в опущенных руках.

1-2. Поднять палку вперёд, вверх; прогнуться, посмотреть вверх, поднимаясь на носки.

3-4. И. п.

Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках перед грудью.

1-3. Пружинящие повороты вправо, голову повернуть вправо, как можно дальше заглядывая назад.

4 – и.п..

5-7. Пружинящие повороты влево, голову повернуть влево, как можно дальше заглядывая назад.

8 – и.п..

Повторить 6-7 раз.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка в руках за головой.

1-3. Пружинящие наклоны вправо.

4 – и.п..

5-7. Пружинящие наклоны влево.

8 – и.п..

И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках впереди.

1-2. Поднимаем руки вверх над головой.

3-4. Заводим руки назад за спину вниз, не отрывая их от палки.

5-6. Поднимаем руки вверх над головой.

7-8. Опускаем палку вперед вниз.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди в опущенных руках.

1. Выполнить наклон, вытянуть руки с палкой вниз, дотронуться палкой до пола.

2. Присесть, вытянуть палку в прямых руках перед собой.

3. Выполнить наклон, вытянуть руки с палкой вниз, дотронуться палкой до пола.

4. Подняться в и.п..

Повторить 4-6 раз.

6. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди.

1. Выпрямить руки вперед, одновременно выполнить мах прямой левой ногой, дотронуться до палки.

2. Вернуться в и.п..

3. Выпрямить руки вперед, одновременно выполнить мах прямой правой ногой, дотронуться до палки.

4. Вернуться в и.п..

7. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Палка справа у стоп.

1. Прыгнуть через палку вправо.

2. Прыгнуть через палку влево.

Повторить 12 раз.

**Приложение 4**

**Результаты работы по станциям «Муравейник».**

**№1 Поднимание корпуса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.  учащегося | Дата проведения | | |
|  |  |  |
| 1 | Власов Д. |  |  |  |
| 2 | Гусев Д. |  |  |  |
| 3 | Егорихин И. |  |  |  |
| 4 | Гаранина Ю. |  |  |  |
| 5 | Жданов Д. |  |  |  |
| 6 | Клюйков М. |  |  |  |
| 7 | Плетнев Н. |  |  |  |
| 8 | Чуланов Я. |  |  |  |
| 9 | Юванов В. |  |  |  |

**Результаты работы по станциям «Муравейник».**

**№4 Приседание на 2 ногах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.  учащегося | Дата проведения | | |
|  |  |  |
| 1 | Власов Д. |  |  |  |
| 2 | Гусев Д. |  |  |  |
| 3 | Егорихин И. |  |  |  |
| 4 | Гаранина Ю. |  |  |  |
| 5 | Жданов Д. |  |  |  |
| 6 | Клюйков М. |  |  |  |
| 7 | Плетнев Н. |  |  |  |
| 8 | Чуланов Я. |  |  |  |
| 9 | Юванов В. |  |  |  |

**Результаты работы по станциям «Муравейник».**

**№3 Отжимания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.  учащегося | Дата проведения | | |
|  |  |  |
| 1 | Власов Д. |  |  |  |
| 2 | Гусев Д. |  |  |  |
| 3 | Егорихин И. |  |  |  |
| 4 | Гаранина Ю. |  |  |  |
| 5 | Жданов Д. |  |  |  |
| 6 | Клюйков М. |  |  |  |
| 7 | Плетнев Н. |  |  |  |
| 8 | Чуланов Я. |  |  |  |
| 9 | Юванов В. |  |  |  |

**Результаты работы по станциям «Муравейник».**

**№2 Прыжки на скакалке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.  учащегося | Дата проведения | | |
|  |  |  |
| 1 | Власов Д. |  |  |  |
| 2 | Гусев Д. |  |  |  |
| 3 | Егорихин И. |  |  |  |
| 4 | Гаранина Ю. |  |  |  |
| 5 | Жданов Д. |  |  |  |
| 6 | Клюйков М. |  |  |  |
| 7 | Плетнев Н. |  |  |  |
| 8 | Чуланов Я. |  |  |  |
| 9 | Юванов В. |  |  |  |

**Приложение 3**

**Работа по станциям «Муравейник»**

1. **2.**

**4. 3.**