**Комплекс ОРУ на гибкость** **с гимнастической палкой**

1. И. п. - стойка, палка внизу. 1 - палку на грудь; 2 - палку вверх; 3 - палку вперед; 4 - подняться на носки; палку вверх; 5 - палку на лопатки; 6 - палку вверх; 7 - опуститься на всю ступню, палку вперед; 8 - палку вниз.

2. И. п. - узкая стойка ноги врозь, палка вертикально спереди на полу (поддерживать одной рукой). 1-2 - присед на левой, правую вперед, с опорой обеими руками о верхний конец палки; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же, с правой.

3. И. п. - то же. 1-3 - три маха правой назад, опираясь о палку двумя руками; 4 - и. п.; 5-8 - то же, с др. ноги.

4. И. п. - стойка, палка внизу. 1 - мах левой в сторону, палку к плечу вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же, в др. сторону.

5. И. п. - стойка, палка внизу сзади. 1 - наклон вперед, коснуться палкой пола у пяток;  2 - и. п.; 3 - наклон вперед, палку махом назад;  4 - и. п.

6. И. п. - упор на коленях с опорой руками о палку. 1-2 - хватом за концы поставить палку вертикально, повернуть туловище и голову налево; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же, в др. сторону.

7. И. п. - лежа на спине, палка вверху (на полу). 1-2 - группировка лежа, палку на голени около подъемов; 3-4 - и. п.

8. И. п. - сед, палка на груди. 1 - сед углом, палку к носкам; 2 - перемах ноги врозь на палку; 3 - то же, обратно; 4 - и. п.