**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**З БУЛАВОЮ**

**16.02 – 28.02**

1. Ходьба звичайна (10с.),ходьба приставним кроком вперед, руки на поясі (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба з високим підніманням колін (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба широким кроком (руки в сторони 20с.), ходьба звичайна (10с.), біг «зигзагом» 25с, ходьба, взяти булаву. Перешиковування у 3 колонки через центр «трійками».

ІІ. Загальнорозвивальні вправи:

1. **«Булаву вгору».** В. п. – ноги разом, руки вздовж тулуба, булава у

правій руці. 1 – руки вгору, перекласти булаву у ліву руку, 2 – в. п., 3-4 – те ж саме навпаки. Повторити 8 разів.

1. **«Нахили з булавою».** В. п. – ноги на ширині плечей, руки вгорі, булаву тримати обома руками. 1 – нахил вперед-вниз, покласти булаву на килим, 2 – в. п., 3 – нахил, взяти булаву, 4 – в. п. Повторити 8-9 разів. Ускладнення: в. п. – ноги разом.
2. **«Піднімання булави».** В. п. – лежачи на спині, булава на грудях. 1 – підняти булаву вперед, 2 – вліво, 3 – вправо, 4 – в. п. Повторити 8-9 разів. Ускладнення: підняти ноги вгору, торкнутись булавою ніг, 2 – в. п. Повторити 8 разів.
3. **«Нахили вперед».** В. п. – сидячи, ноги нарізно, булава у зігнутих руках. 1 – нахил тулуба вперед, покласти булаву, 2 – в. п., 3 – нахил вперед, взяти булаву, 4 – в. п. Повторити 8-9 разів. Ускладнення: в. п. – ноги разом, булаву покласти біля носків ніг. Повторити 9 разів.
4. **«Повороти з булавою».** В. п. – ноги нарізно, булаву тримати обома руками. 1 - поворот вправо, 2 – в. п., 3 – вліво, 4 – в. п. Повторити 8-9 разів.
5. **«Присідання».** В. п. – ноги на ширині ступні. 1 – присісти, булаву вперед, 2 – в. п., 3-4 – те ж саме. Повторити 8 разів.
6. **«Стрибки навколо булави».** В. п. – ноги разом, руки на поясі, булава на підлозі. Стрибки чергуються із ходьбою. Повторити 12+12 разів.

ІІІ. Перешиковування в колону, ходьба звичайна, вправа на дихання (25 с).