|  |
| --- |
| **17 группа** |
| **Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, палка хватом с боков у груди.  Руки с палкой вытянуть вперед, поднять вверх.  Руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка хватом с боков внизу.  Руки с палкой вытянуть перед собой, наклониться вперед, коснуться пола палкой.  Выпрямиться, руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 2 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой вытянуты вперед.  Присесть, положить палку на пол перед собой, встать.  Присесть, взять палку, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 3**  И.п. – сидя на полу, палка хватом с боков у груди.  Наклониться вперед, потянуться, коснувшись палкой стоп, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 4**  И.п. – лежа на спине, палка хватом с боков вверху, ноги прямые.  Колени согнуть, палкой коснуться стоп, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 5**  Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 20 секунд. |