

**Тема:** Гімнастичні вправи з предметами.

Практичне завдання:

Підготувати комплекс гімнастичних вправ (7-10 вправ) з предметом на вибір (гімнастична палиця, м'яч, прапорці, скакалка) – записати вправи у зошит.

Обов'язково указати вихідне положення і описати вправу (під рахунок).

До комплексу підібрати музичний супровід (ритмічна музика).

Приклад:

Вихідне положення - стійка ноги нарізно, палицю на лопатки.

На 1-2 – палицю вгору, потягнутися, поглянути на палицю - вдих;

На 3-4 – вихідне положення - видих.