

В.В. ЧЕРНЯКОВ В.І. МАЛЕЦЬ

ЗБІРНИК

гімнастичних вправ

з прапорцями



ЧЕРНІГІВ
2007

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ

В. В. ЧЕРНЯКОВ, В.І. МАЛЕЦЬ

ЗБІРНИК

гімнастичних вправ з прапорцями

Чернігів
2007

УДК 796.412. 24 (07)

ББК Ч 516.87

Ч – 49

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання Глухівського державного педагогічного університету Синіговець В.І.;

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Ємець О.Й.

Ч – 49

В.В. Черняков, В.І. Малець

Збірник гімнастичних вправ з прапорцями: Методична розробка для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2007. – 56 с.

Методичний консультант: **М.М. Желізний**

У методичній розробці систематизовано загальноорозвиваючі вправи з прапорцями, які відповідають вимогам гімнастичної термінології та шкільної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів). Методична розробка рекомендується для практичної роботи вчителям й інструкторам фізичної культури та студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол №1 від 26 вересня 2007 року).

Вступ

Жоден урок із фізичної культури в школі, заняття з фізичного виховання у вузі, секція з окремого виду спорту не проводяться без використання загальнорозвиваючих вправ.

Відомо, що вчителі фізичної культури проводять заняття із групами по 25-30 чоловік. Такі обставини спонукають до доступного опису загальнорозвиваючих вправ державною мовою, котрі буде в змозі виконувати вся група, що навчається.

Усі ці вправи корисні не тільки в шкільному віці, коли організм молодій людині формується та розвивається, а й у дорослому житті, коли організм старіє та його необхідно систематично підтримувати.

З дітьми як шкільного, так і дошкільного віку широко застосовують вправи з предметами. У методичній розробці пропонуються загальнорозвиваючі вправи з прапорцями (в практиці їх можна рівноцінно замінити стрічками або султанчиками, кубиками або гантелями, брязкальцями тощо). Використання яскравих різнокольорових предметів підвищує в дітей інтерес до виконання загальнорозвиваючих вправ. Якщо діти вправляються з предметами, їм значно легше контролювати свої дії.

Виконання вправ з предметами викликає значно більше навантаження на м'язи рук та плечового поясу, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Тому розвиток рухових якостей під час виконання вправ з предметами відбувається значно краще.

У процесі виконання зазначених вправ реалізуються й виховні завдання. Діти привчаються акуратно розкладати предмети та обережно поводитися з ними, допомагають вихователю розставляти та прибрати їх на місце; поступитися товаришеві предметом, який хотілося б взяти самому та ін.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ важливо правильно регулювати фізичне навантаження на організм вихованців, яке має змінюватись в залежності від вихідного положення, темпу виконання вправи, від кількості повторень та інших факторів.

Після виконання вправ, що мають інтенсивний характер та які вимагають прояву таких фізичних якостей як сила та витривалість, для відновлення нормальної працездатності (особливо для людей похилого віку та осіб які мають фізичні вади), слід запропонувати дихальні вправи або вправи на відновлення.

Особливу увагу слід звертати не тільки на правильність виконання гімнастичної вправи, а й на правильність вихідних положень, від яких безпосередньо залежить якість виконання вправ та ефективність їх впливу на розвиток фізичних якостей вихованців.

Необхідність викладання українською мовою предмету „Фізична культура” у загальноосвітній школі викликала необхідність перекладу з російської мови та систематизації загальнорозвиваючих вправ, дотримуючись правил гімнастичної термінології.

Такий переклад та систематизацію загальнорозвиваючих вправ з прапорцями здійснили викладачі кафедри гімнастики Черняков В. В. та Малець В. І.

Методичну розробку можна з успіхом використовувати як у загальноосвітній школі, так і в інших навчальних закладах під час організації та проведенні навчального або тренувального процесів.

У методичній розробці пропонується понад 400 гімнастичних вправ з прапорцями в якості засобів вирішення задач загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Вправи, які запропоновані в методичній розробці не претендують на повну вичерпність рухів та не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях фізичним самовдосконаленням.

1. Зміст та значення загальнорозвиваючих вправ з прапорцями

На заняттях основною, спортивною та допоміжною гімнастикою широко застосовуються загальнорозвиваючі вправи з прапорцями – рухи різними частинами тіла, тримаючи в руках прапорці. Вони виконуються з різною напругою м'язів, неоднаковою швидкістю та амплітудою. Систематичне виконання таких рухів сприяє розвитку та зміцненню рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а й відповідно, усього організму людини. У підсумку підвищується працездатність та життєдіяльність організму. Це пояснюється тим, що при виконанні рухів різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується приплив крові до працюючих м'язів, підвищується життєва ємність легенів, збільшується надходження живильних речовин до працюючих м'язів та органам. А при використанні гімнастичних вправ з прапорцями активізується уява, підвищується рівень емоційного стану людини під час виконання вправ.

Загальнорозвиваючі вправи – рухи окремих частин тіла або їх сполучень, які виконуються з різною частотою й амплітудою та з різним ступенем м'язової напруги.

Застосовуючи загальнорозвиваючі вправи з прапорцями на уроках фізичної культури вчитель може вибірково впливати на розвиток окремих м'язів або м'язових груп, і тим самим удосконалювати розвиток м'язів усього тіла.

При систематичному виконанні загальнорозвиваючих вправ розвиваються сила м'язів, гнучкість тіла, швидкість м'язових скорочень, витривалість, формується правильна постава. Крім того, за допомогою таких вправ можна навчити напружувати та розслабляти окремі м'язи, керувати рухами різних частин тіла, готувати їх до більш швидкого оволодіння руховими навичками.

Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями прості та доступні всім віковим категоріям: дітям, юнакам, дорослим та людям похилого віку. Вони є основним змістом занять гігієнічною, виробничою, коригуючою гімнастикою; широко може використовуватись на заняттях як із новачками так і з людьми похилого віку. Техніка цих вправ швидко засвоюється, а й відповідно, вони одразу ж можуть створювати позитивний вплив на організм тих хто займається вправами. Але необхідно мати на увазі, що максимальні зусилля можливі тільки при виконанні добре засвоєних рухових дій. У процесі ж навчання їм скорочувальні можливості м'язів мобілізуються частково.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ можна створювати відносно вибірково вплив на окремі частини тіла. Така особливість

дозволяє використовувати вправи для гармонійного розвитку людини, виправлення дефектів постави, для локального впливу з лікувальною метою.

Загальнорозвиваючі вправи також можна виконувати самостійно. При цьому не складно регулювати фізичне навантаження підбором вправ, зміною вихідних положень, кількістю повторень та швидкістю їх виконання. Вправи, як за звичай, виконуються у формі комплексів, при складанні яких слід ураховувати їх призначення (розминка, ранкова гімнастика, коригуюча, виробнича, гігієнічна гімнастика), а також вік та фізичну підготовленість тих, для кого вони складаються. У комплекс повинні входити вправи, які впливають на всі групи м'язів пропорційно їх вазі, спрямовані на розвиток основних рухових якостей (сили, гнучкості, швидкості м'язових скорочень тощо). Вправи, які використовуються для того чи іншого комплексу, повинні бути доступними для тих, хто їх виконує та виконувались з різною швидкістю.

Призначаючи ту чи іншу вправу, необхідно давати характеристику послідовності складових рухів, особливо, якщо вони складні.

Для цього необхідно вказувати:

1. *Вихідне положення* (В. п.) – положення, з якого починається рух.
2. *Шлях, що здійснюється кінцівками й тілом*, тобто направлення руху і його амплітуду.
3. *Спосіб виконання*, тобто з напругою чи без, повільно чи швидко, плавно чи різко.
4. *Послідовність руху* (сполучення елементів у комбінованих рухах).
5. *Кінцеве положення* – положення котре приймається в результаті виконання вправи.

Як правило, шлях, що здійснюється кінцівками й тілом вказується тільки в тих випадках, коли рух виконується не коротшим шляхом (можливе виконання різними шляхами), а його форма й характер визначаються тільки тоді, коли вони незвичайні.

Швидкість руху й ступінь м'язової напруги вказуються лише в тих випадках, коли вони відрізняються від звичайних, основних у гімнастиці.

Рухи руками й ногами відносно один до одного бувають:

Одноїменні – коли рух рукою й ногою виконується в одному напрямі.

Різноїменні – коли рухи рукою й ногою виконуються в протилежних напрямках.

Однчасні – коли рухи руками й ногами виконуються одночасно.

Почергові – коли рух виконується спочатку однією кінцівкою, а потім другою.

Послідовні – коли рух кінцівкою виконується один за другим із відставанням на половину амплітуди.

Включення в урок загальнорозвиваючих вправ значно підвищує щільність заняття та диференційоване навантаження на організм

вихованців. Завдяки використанню різноманітних загальнорозвиваючих вправ урок фізичної культури стає більш цікавим, що в підсумку позитивно впливає як на педагогічний процес, так і на фізичний розвиток школярів.

На уроках фізичної культури ефективно використовуються вправи для розвитку та вдосконалення молодого організму, зміцнення особистого фізичного та психічного здоров'я, виховання необхідних фізичних якостей, розвитку професійно прикладних навичок, необхідних у майбутній трудовій діяльності вихованців.

У даній методичній розробці викладено практичний матеріал на допомогу студентам, вчителям, викладачам, тренерам із фізичного виховання та спорту, а також для всіх охочих до самостійних занять фізичною культурою.

2. Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями

2.1. Характеристика загальнорозвиваючих вправ з прапорцями

Загальнорозвиваючими вправами умовно називають рухи різними частинами тіла – головою, тулубом, руками, ногами, а також усім тілом. Рухи виконуються з різною напругою м'язів, різною швидкістю та амплітудою для підвищення рівня загального фізичного розвитку та підготовки учнів до більш швидкого оволодіння різноманітними руховими навичками.

Систематичне виконання рухів різними частинами тіла сприяє розвитку та зміцненню всього організму людини й, зокрема, її рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем. У підсумку підвищується працездатність та життєдіяльність організму.

Такий стан пояснюється тим, що при виконанні рухів різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується приток крові до працюючих м'язів, підвищується частота дихання, збільшується надходження живильних речовин до працюючих органів.

Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями розвивають увагу, сприяють підвищенню емоційного стану при їх виконанні, як людини, так і заняття в цілому.

Таким чином, спеціально організована робота рухового апарату є головною умовою для розвитку всіх органів та систем людини.

На заняттях із гімнастики, а також з інших видів фізичних вправ для загального фізичного розвитку та підготовки учнів до більш швидкого оволодіння спортивними прикладними руховими навичками використовуються загальнорозвиваючі вправи з прапорцями.

Характерні особливості загальнорозвиваючих вправ з прапорцями:

1. Простота та доступність. Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями прості та доступні для людини будь-якого віку. Вони складають основний зміст занять з учнями, оскільки дуже швидко засвоюються. Достатньо повторити вправу 3-4 рази (а інколи й менше), щоб воно виконувалось правильно та слугувало засобом розвитку фізичних якостей. Слід нагадати, що складні вправи на координацію можливі тільки при виконанні добре вивчених рухів, тобто, у тому випадку, якщо попередньо сформовані умовно-рефлекторні зв'язки. У процесі формування останніх виникає не повна мобілізація скорочувальних можливостей м'язів.

2. Можливість створювати відносно ізольований вплив на окремі частини тіла. Така особливість загальнорозвиваючих вправ з прапорцями дозволяє використовувати їх як засіб гармонічного розвитку людини, а також із лікувальною метою.

3. Можливість вільно регулювати фізичне навантаження підбором вправ, кількістю повторень, швидкістю та амплітудою виконання вправ.

4. При описуванні рухів руками з прапорцями слід звернути увагу на те, що замість рук вказуються предмети, які тримаються в руках. У даному випадку – прапорці. Наприклад, замість „руки вперед” слід вказувати „*прапорці вперед*” тощо.

Перелічені особливості загальнорозвиваючих вправ з прапорцями дозволяють використовувати їх у всіх різновидах гімнастики – основної, спортивної, допоміжної.

2.2. Класифікація загальнорозвиваючих вправ з прапорцями

В основу класифікації покладено принцип ділення вправ по їх впливу на окремі частини тіла людини.

I. Вправи для м'язів рук та плечового поясу.

II. Вправи для м'язів тулуба.

III. Вправи для м'язів ніг.

IV. Вправи загального впливу (поєднання рухів різними частинами тіла).

I. Вправи для м'язів рук та плечового поясу:

1. Піднімання й опускання рук та плечового поясу.
2. Згинання та розгинання рук.
3. Повороти рук (прямих, зігнутих).
4. Дуги та кола руками (прямими, зігнутими).
5. Махи й ривкові рухи руками (прямими, зігнутими).

II. Вправи для м'язів тулуба:

1. Повороти тулуба (наліво, направо).
2. Нахили тулуба вперед, назад, в сторони.

3. Нахили з поворотами (нахили вперед з поворотом тулуба наліво або направо, те саме в сторону та назад).
4. Колові рухи тулубом.
5. Згинання та розгинання тулуба в грудній та поперековій частинах (стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах).
6. Згинання та розгинання тіла в кульшових суглобах (стоячи; присівши, сидячи, лежачи – піднімання ніг одночасно або почергово).
7. Хвилеподібні рухи тулубом (послідовне згинання та розгинання).

III. Вправи для м'язів ніг:

1. Піднімання та опускання ноги (прямої та зігнутої; вперед, в сторону, назад) або ніг.
2. Згинання та розгинання ноги (ніг) стоячи (напівприсідання, присідання, випади), сидячи, лежачи.
3. Повороти назовні та в середину та позиції ніг, які використовуються в музично-ритмічному вихованні.
4. Колові рухи ногами (стоячи, сидячи, лежачи).
5. Махи ногою (вперед, в сторону, назад).

IV. Вправи загального впливу:

1. Поєднання рухів різними частинами тіла: присідання з нахилом та рухами руками; випади з нахилом тулуба; згинання рук в упорі лежачи з підніманням ноги; колові рухи тулубом з коловими рухами руками та почерговим згинанням та випрямленням ніг тощо.
2. Вправи на формування правильної постави. Виходячи з особливостей людини, підбір спеціальних вправ здійснюється для відчуття та запам'ятовування положень, які сприяють формуванню правильної постави.

2.3. Методика використання загальнорозвиваючих вправ з прапорцями

Використання загальнорозвиваючих вправ з прапорцями дозволяє розвивати силу м'язів, швидкість м'язових скорочень, гнучкість тіла, а також вміння напружувати та розслабляти окремі м'язи. Крім того, їх використання дозволяє формувати правильну поставу, розвиває вміння поєднувати рухи із глибоким вдихом та видихом та сприяє більш швидкому оволодінню різноманітними складними рухами.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ підвищується частота дихання, підсилюється кровообіг, настає загальне пожвавлення організму: з'являється тепло в м'язах та знижується їх в'язкість, формується більш рівний потік нервових імпульсів, які йдуть від мозку до м'язів. Інакше кажучи, організм готується до виконання більш інтенсивних вправ та вправ на розвиток спритності.

Оволодіння легкими рухами різними частинами тіла, з різним характером м'язових напружень, різною швидкістю створює передумови для виконання більш складних вправ в ускладнених умовах (з гантелями). Крім того, чим краща загальна фізична підготовка, тим повніше використовуються можливості для оволодіння руховими навиками.

Складаючи комплекс вправ слід пам'ятати, що підбір вправ та їх чергування залежить від задач, для рішення яких складається комплекс вправ, а також від статі, віку та фізичної підготовленості. Для комплексу слід підбирати такі вправи, котрі б створювали вплив на всі групи м'язів пропорційно до їхньої ваги.

Вправи повинні бути доступні для всіх категорій учнів та виконуватись з різною інтенсивністю. При чергуванні вправ важливо дотримуватись таких правил:

а) урахувувати принцип поступового збільшення навантаження;

б) чергувати вправи, таким чином, щоб у роботу вступали послідовно різні частини тіла. Зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність м'язових зусиль та створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

Першими доцільно пропонувати прості вправи, для виконання яких використовуються великі групи м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегон, присідання з нахилом вперед, з підніманням рук).

Для загального впливу та активізації діяльності всіх систем організму вправи силового характеру повинні передувати вправам на розвиток еластичності, оскільки без попереднього розігріву м'язів можливі розтягування м'язових волокон та зв'язок. Після інтенсивної роботи доцільно виконувати вправи на розслаблення. На заняттях слід віддавати перевагу динамічним рухам із включенням у роботу великої кількості м'язових груп. При вірному дозуванні загальнорозвиваючі вправи, які виконуються систематично дозволяють підвищувати та постійно підтримувати силу, гнучкість, спритність та швидкість. Саме тому необхідно включати їх у кожне тренування спортсмена, у кожне заняття школяра, пам'ятаючи, що джерело швидкого фізичного та спортивного зростання – систематичний розвиток усіх фізичних здібностей людини.

3. Правила запису та назв загальнорозвиваючих вправ

Термінологічний запис вправ має свої правила, які повинні відповідати таким основним вимогам як доступність, точність, стислість.

Правила гімнастичної термінології, які забезпечують точність, стислість, доступність загальнорозвиваючих вправ, можна поділити на такі категорії:

- *правила скорочення при описуванні вправ;*
- *правила, що уточнюють запис і назви вправ;*

- *правила запису та назв вправ.*

3.1. Правила скорочення

У зв'язку з тим що вправи виконуються згідно із правилами, а також для стислого описування рухів в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти й не записувати деякі слова й терміни, які часто зустрічаються.

При описуванні вправ з прапорцями положення рук замінюється описуванням положення прапорців.

Якщо передбачене звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то із запису й назв вправ виключають такі слова:

„З прямими ногами (ногою)”, „з прямими руками (рукою)”, „ноги разом”, „з відтягнутими носками”.

Не пишуть також слова:

- „О. с.” – при описуванні вихідних положень, коли при положенні *о. с.* вказуються положення тулуба, рук, голови. Наприклад: „В. п. – нахил, прапорці в сторони”.

- „Ноги разом” – при описуванні вихідних положень або рухів.
- „Дугами (дугою)” – якщо руки рухаються найкоротшим шляхом.
- „Тулуб” – при виконанні нахилів.
- „Нога (ноги)” – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів.
- „Зігнувшись” – при виконанні нахилів, але слово „прогнувшись” в записі залишається.
- „Підняти”, „виставити”, „опустити” – при виконанні рухів ногами й руками.
- „Спереду”, „поздовжньо”, „поперек”, а також рухи, які визначають кінцеві положення, якщо без вказівок опис буде зрозумілим.
- Не називають також слів, що визначають напрям рухів, якщо можливий тільки один напрям. Наприклад, нахили (випади, махи) вперед, записують і кажуть тільки слово „нахил” („випад”, „мах”), слово „вперед” не вказується.

3.2. Правила уточнення

Правила, що уточнюють назву й запис вправ, такі:

- Усі рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не горизонту. Наприклад, з положення „лежачи на спині” ногу можна підняти не *вгору*, орієнтуючись відносно горизонту, а *вперед* – відносно тіла.

• *Напря́м рухів прапорцями визначають із самого початку.* При записуванні рухів руками замість слова „рухом” використовують слова „*дугою*” (*дугами*). Розглянемо можливий напрям з основних вихідних положень:

- 1) *прапорці в сторони – дугами: донизу, догори.*
- 2) *прапорці вперед – дугами: донизу, догори.*
- 3) *прапорці внизу й вгори – дугами вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво.*

Рекомендується такий порядок слів у записі й назвах рухів руками: *спосіб, напрям, назва кінцівок і кінцеве положення*. Наприклад: з в. п. – *прапорці в сторони, треба записати „дугами донизу прапорці вгору”* а зворотний рух – *„дугами всередину прапорці в сторони”*.

• *Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх у такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою.* Наприклад: *„праву в сторону на носок, нахил вправо, прапорці за голову, поворот голови направо”* (або *„дивитись на праве плече”*).

• Повороти на $45^\circ, 90^\circ, 180^\circ$ градусами не позначають, а записують слова *„півповороту направо”* (*наліво*), *„поворот направо”* (*наліво*), *„кругом”*. У всіх інших випадках говорять: *„поворот направо (наліво), на $135^\circ, 360^\circ, 540^\circ$ і т. д.*

3.3. Правила запису та назв

Термінологічний запис вправ має свої правила:

1. Під час запису вправ слід вказати.

- а) *Вихідне положення*, з якого починається вправа. Наприклад: *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони* тощо;
- б) *Назва руху* – основний термін (*поворот тулуба, нахил, випад* тощо.).
- в) *Спосіб виконання* – додатковий рух (*махом, дугою*). Спосіб виконання вказується при запису вправ на приладах.
- г) *Напрямок руху* – додатковий напрям руху (*вправо, вліво* тощо).
- д) *Кінцеве положення* – положення, яким закінчується вправа (*у в. п., у стійку на коліна* тощо).

2. Під час запису рухів, які виконуються одночасно, спочатку вказують основні рухи, а потім додаткові.

Наприклад: *В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.*

- 1 – *ліву в сторону на носок, нахил вліво, прапорці вгору;*
- 2 – *в. п.;*

3.– праву в сторону на носок, нахил вправо, прапорці за голову;

4 – в. п.

4. Основні положення рук з прапорцями та рухи при виконанні загальнорозвиваючих вправ

4.1. Положення рук з прапорцями та рухи ними

Усі можливі варіанти положень рук з прапорцями і рухів ними виконуються із вказівкою відносно тулуба, яке б положення учень не займав у просторі (стоячи, сидячи, лежачи і т. д.). Розрізняють основні й проміжні рухи прапорцями.

Основні положення рук з прапорцями:

Прапорці вперед – прями руки підняті вперед на висоту плечей, прапорці в руках, спрямовані вперед.

Прапорці в сторони – руки прями, розведені в сторони на рівні плечей, прапорці в руках, спрямовані в сторони.

Прапорці назад – руки прями, максимально відведені назад, прапорці в руках, спрямовані назад.

Прапорці вгори – руки підняті вгору, прапорці в руках, спрямовані вгору.

Проміжні положення рук – розміщення рук з прапорцями під кутом 45° до основних положень. Наприклад: прапорці вгору-назовні, прапорці вперед-всередину і т. д.

У лицьовій площині розрізняють такі положення рук з прапорцями: прапорці донизу, прапорці в сторони-донизу, прапорці в сторони, прапорці вгори, прапорці вгору-назовні.

У боковій площині виділяються такі положення рук з прапорцями: прапорці внизу, прапорці вперед-донизу, прапорці вперед, прапорці вперед-догори, прапорці назад, прапорці назад-назовні.

У горизонтальній площині – прапорці вперед, прапорці вперед-в сторони, прапорці в сторони.

Руки руками з прапорцями можуть бути *по колу* (360°), *по дузі* (менш ніж 360°). Також рухи руками з прапорцями можуть бути односторонніми (виконуватись в один бік) і різносторонніми.

4.2. Положення зігнутих рук з прапорцями

Прапорці перед грудьми – руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті на рівні плечей, прапорці в руках перед грудьми.

Прапорці за головою – руки зігнуті в ліктях, прапорці в руках торкаються потилиці лікті відведені назад.

Прапорці за спину – руки зігнуті в ліктях, прапорці в руках за спиною паралельно підлозі .

Руки вперед зігнуті – прапорці в зігнутих руках торкаються плечей, а лікті на рівні плечей вперед.

Руки в сторони зігнуті – теж, але в сторони.

Руки назад зігнуті – зігнуті в ліктьових суглобах, руки з прапорцями максимально відведені назад.

4.3. Положення ніг та рухи ними

При визначенні рухів ногами в основних і проміжних площинах вказуються назва ноги і напрям руху.

Рух ніг у лицьовій площині: *праву в сторону на носок, праву в сторону-донизу, праву в сторону, праву в сторону-догори, праву догори.*

Рух ніг у горизонтальній площині: *ліву вперед, ліву вперед-вліво, ліву вперед-вправо, ліву в бік, ліву назад-вліво, ліву назад.*

Рух ніг у боковій площині: *ліву вперед на носок, ліву вперед-донизу, ліву вперед, ліву вперед-догори, ліву назад на носок, ліву назад-донизу, ліву назад.*

Для визначення згинання ніг у колінах використовується термін „*зігнути*” і вказується назва ноги; наприклад: *праву зігнути* (стопа буде знаходитись біля гомілки опорної ноги).

Ногу можна згинати в різних напрямках: вперед, в сторону, назад і проміжних напрямках: вперед-донизу, вперед-догори, вперед-в сторону (вправо, вліво), вбік-донизу, вбік-догори.

Крім названих термінів при виконанні рухів руками й ногами використовується термін „*мах*”.

„*Мах*” – рух, при якому визначається різке переміщення кінцівки в різних напрямках із повною амплітудою.

4.4. Елементарні рухи

Основні

1. Прапорцями (прапорцем): назад, вниз, в сторони, вперед, вправо, вліво, вгору; повне згинання в ліктьових суглобах із вище вказаних положень основних рухів, які виконуються окремо; повороти прапорців.

2. Ногами (ногою): вперед, назад, в сторону; повороти ноги; згинання ноги; рухи стопою.

3. Тулубом: нахили – вперед, назад, вліво, вправо; з основної стійки повороти – наліво, направо.

4. Головою: нахили – вперед, назад, вліво, вправо; повороти – наліво, направо.

Проміжні

1. Прапорцями (прапорцем): вперед-донизу, вперед-догори, в сторони-донизу, в сторони-догори, вліво (вправо)-догори, вліво (вправо)-донизу;

прапорці всередину та назовні з усіх проміжних положень; окремі згинання рук у ліктьових суглобах.

2. Ногами (ногою): вперед-вліво, вперед-вправо, назад-вліво, назад-вправо; згинання назад.

3. Тулубом: нахили вперед-вліво, вперед-вправо, назад-вліво, назад-вправо; напівнахили вперед та назад; повороти тулуба на 45° наліво та направо.

4. Головою: нахили голови вперед-вліво, вперед-вправо, назад-вліво, назад-вправо; напівнахили вперед та назад; повороти голови на 45° наліво та направо.

Колові

1. Прапорцями (прапорцем): дуги та кола в боковій, лицевій та косих площинах із різних вихідних положень; кола кистями з прапорцями.

2. Ногами (ногою): дуги або кола вперед та назад, всередину та назовні, вліво та вправо.

3. Тулубом: кола та дуги вперед, назад, вліво, вправо.

4. Головою: кола та дуги вперед, назад, вліво, вправо.

4.5. Сполучення

Рухи руками з прапорцями

1. Вихідні положення: прапорці до плечей, прапорці перед грудьми, прапорці за голову, прапорці на голову, прапорці за спину.

2. Основні та проміжні рухи руками з прапорцями зі згинанням у ліктьових суглобах та плечових суглобах одночасно; назад, вперед, в сторони, вгору, всередину та назовні, донизу та догори.

Рухи ногами

Основні та проміжні згинання ноги в колінному та кульшовому суглобах одночасно: вперед, в сторону, назад, назовні та всередину.

Рухи тулубом (основні та проміжні).

Поєднання (сполучення) нахилів з поворотами. Колові рухи тулубом.

4.6. Стійки

Стійки на прямих ногах

1. Стійки: стройова, з носками, які розведені під кутом 90° , із зімкнутими носками, схресно ногами, ноги нарізно і т.д. (дві останні стійки можна приймати стрибком або почерговим виставленням ніг); стійки на носках в усіх вказаних вище положеннях.

2. Стійки з виставленням ніг на крок в основних та проміжних напрямках; вперед, вперед-вліво, вперед-вправо, назад, назад-вліво, назад-вправо, в сторону; а) на носок (вага тіла на іншій нозі); б) на всю стопу (вага тіла на одній нозі, інша нога на носку); в) безпосередні переміщення (перенесення ваги тіла) з однієї стійки в іншу (подібну) стійку.

Стійки на зігнутих ногах

1. Присіди: на двох ногах, на одній нозі з виставленням іншої ноги на носок, на всю стопу, на п'ятку (вперед-вліво, вперед-вправо, назад, в сторону).
2. Випади: в основних та проміжних напрямках: переміщення в положення випадів зі стійки ноги нарізно та з одного випаду в інший.
3. Стійки на колінах та на одному коліні.

4.7. Повороти

1. Повороти в різних стійках: на носках, п'ятках тощо.
2. Повороти різними кроками або бігом різними способами.
3. Повороти стрибком (на 45°, 90°, 180°, 270°, 360° і т.д.

4.8. Нахили

1. Нахили в різних стійках: о. с., стійка ноги нарізно, стійка схресно однією, стійки на зігнутих ногах.
2. Нахили з різними кроками, випадками та виставленням однієї ноги.
3. Нахили в положеннях присіду, сиду, лежачи.

4.9. Сіди, положення лежачи

1. Сіди на підлозі з різними положеннями ніг та рук з прапорцями.
2. Положення лежачи на підлозі: на животі, спині, боку.

4.10. Стрибки

1. Стрибки на одній та двох ногах із різними положеннями та рухами рук з прапорцями та вільної ноги.
2. Стрибки із просуванням вперед різними кроками та бігом, з ноги на ногу, на одній та двох ногах, з різними положеннями та рухами ніг та рук з прапорцями.

4.11. Вправи для м'язів рук та плечового поясу

1. Піднімання та опускання рук з прапорцями із в. п. прапорці внизу, прапорці в сторони, прапорці вперед. Такі рухи виконуються в повільному темпі (на 2-4 рахунки піднімання, на 2-4 рахунки опускання); у середньому та швидкому темпі (на кожен рахунок піднімання та опускання, виконувати рухи по можливості швидше).

2. Ривкові рухи прямими та зігнутими руками з в. п. прапорці вгорі, в сторони, внизу, перед грудьми. Ривкові рухи виконуються швидко в указаному напрямі. Наприклад, з в. п. прапорці в сторони на кожен рахунок виконувати прямими руками рухи назад, не опускаючи їх.

3. Згинання та випрямлення рук з прапорцями:

а) з в. п. прапорці внизу, назад, в сторони, вгорі – згинання рук у ліктьових суглобах та повертання у в. п. Згинання виконується в

повільному та середньому темпі, максимально напружуючи м'язи рук та плечового поясу.

4. Кола та дуги руками з прапорцями:

- а)** з в. п. прапорці внизу, вперед, вгорі, в сторони – колові рухи однією та двома руками в лицевій та боковій площинах почергово, одночасно та послідовно;
- б)** колові рухи прямими руками, поступово зменшуючи або збільшуючи амплітуду рухів. Наприклад, з в. п. прапорці в сторони колові рухи руками в лицевій площині, поступово збільшуючи амплітуду рухів;
- в)** з в. п. прапорці в сторони – колові рухи передпліччями в лицевій площині.

5. Повороти руками всередину та назовні з в. п. прапорці в сторони, вперед, внизу, вгорі.

6. Вправи в напруженні та розслабленні рук та плечового поясу:

- а)** стоячи зігнувшись, розслаблене погойдування рук з прапорцями;
- б)** з в. п. прапорці вгорі, в сторони, вперед – розслаблене опускання рук;
- в)** з в. п. прапорці вгорі – послідовне розслаблення рук (спочатку розслабити передпліччя а потім – плечі).

4.12. Вправи для м'язів ніг

1. З в. п. стоячи, сидячи, лежачи – піднімання та опускання ноги (ніг) вперед, назад, в сторону.

2. З в. п. стоячи, сидячи, лежачи – махи ногою вперед, назад, в сторону.

3. З в. п. стоячи, сидячи, лежачи – колові рухи ногою (ногами).

4. Згинання та випрямлення ніг:

- а)** з в. п. стоячи, сидячи, лежачи – згинання та випрямлення однієї ноги вперед, назад, в сторони;
- б)** з в. п. сидячи, лежачи – згинання та випрямлення обох ніг;
- в)** напівприсідання та присідання на двох або на одній нозі, з опорою або без опори руками (на носках або на всій ступні);
- г)** випади вперед, в сторони, назад;
- д)** пружні рухи в присіді та у випаді;
- е)** „напівшпагат” та „шпагат”;

5. Вправи на розслаблення м'язів ніг:

- а)** з в. п. стоячи на одній нозі – вільне розгойдування розслабленою ногою;
- б)** розслаблення ніг у положенні сидячи та лежачи;
- в)** з в. п. стоячи або лежачи – піднімання ноги з наступним її розслабленням та опусканням.

4.13. Вправи для м'язів тулуба

1. З в. п. стійка ноги нарізно, о. с., сід – нахили тулуба вперед, назад, в сторони.
2. З в. п. о. с., стійка ноги нарізно, сидячи – повороти тулуба наліво та направо.
3. Зі стійки ноги нарізно – колові рухи тулубом вправо та вліво.
4. Згинання та прогинання тулуба в упорі лежачи, лежачи.
5. З положення лежачи – піднімання тулуба з переходом у сід при зафіксованих та незафіксованих ногах.
6. З в. п. лежачи на спині – піднімання прямих та зігнутих ніг.
7. Вправи з напруженням та розслабленням м'язів тулуба.
 - а) у в. п. сидячи, лежачи – напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба;
 - б) в нахилі вперед – напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба;
 - в) з положення сидячи або стоячи на колінах – розслаблене падіння-перекат (на гімнастичному маті).

4.14. Вправи загального впливу

1. Рухи руками з прапорцями (піднімання та згинання) з одночасним нахилом тулуба вперед та присіданням.
2. Рухи руками з прапорцями з одночасним випадом та нахилом тулуба.
3. Колові рухи тулубом, піднявши руки з прапорцями вгору з почерговим згинанням та випрямленням ніг (під час руху тулуба вправо згинається ліва нога й навпаки).
4. Хвилеподібні рухи тілом (рух починають руки, потім продовжують тулуб та ноги).
5. У положенні лежачи – максимально напружувати всі м'язи тіла, а потім розслабляти.

5. Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями

Звернути увагу!: загальнорозвиваючі вправи з прапорцями записуються наступним чином.

В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці вперед.

1 – нахил вліво, прапорці вгору;

2 – в. п.;

3 – нахил вправо, прапорці в сторони;

4 – в. п.

5.1. Вправи для м'язів плечового поясу та рук

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці вгору. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.

2. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вперед. 2. Прапорці вгору. 3. Прапорці вперед. 4. В. п.

3. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вперед. 2. Прапорці в сторони. 3. Прапорці вперед. 4. В. п.

4. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці вперед. 3. Прапорці вгору. 4. В. п.

5. В. п. – прапорці внизу. 1. Лівий прапорець вперед. 2. Правий прапорець вперед. 3. Лівий прапорець вниз. 4. Правий прапорець вниз.

6. В. п. – прапорці внизу. 1. Лівий прапорець в сторону. 2. Правий прапорець в сторону. 3. Лівий прапорець вниз. 4. Правий прапорець вниз.

7. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вгору. 2. Прапорці в сторони. 3. Прапорці вперед. 4. В. п.

8. В. п. – прапорці внизу. 1. Дугами назовні прапорці вгору. 2. Прапорці вперед. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.

9. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вперед. 2. В. п. 3. Прапорці назад. 4. В. п.

10. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вперед. 2. Прапорці назад. 3. Дугами донизу прапорці вгору. 4. В. п.

11. В. п. – прапорці внизу. 1. Лівий прапорець вгору. 2. Правий прапорець вгору. 3. Дугою назовні лівий прапорець вниз. 4. Дугою назовні правий прапорець вниз.

12. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці за голову. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.

13. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці назад. 2. Дугами донизу прапорці вгору. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.

14. В. п. – прапорці внизу. 1. Лівий прапорець вгору. 2. Правий прапорець вгору. 3. Прапорці вперед. 4. В. п.

15. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вперед. 2. Прапорці назад. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.

- 16.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці назад. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.
- 17.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Прапорці вліво. 2. В. п. 3. Прапорці вправо. 4. В. п.
- 18.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Лівий прапорець вгору, правий прапорець в сторону. 2. В. п. 3. Правий прапорець вгору, лівий прапорець в сторону. 4. В. п.
- 19.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Прапорці назад. 2. Прапорці вперед. 3. Прапорці вгору. 4. В. п.
- 20.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, лівий прапорець в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, правий прапорець в сторону. 4. В. п.
- 21.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву вперед на носок, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, прапорці вперед. 4. В. п.
- 22.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву вперед на носок, дугами назовні прапорці вгору схресно лівою. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, дугами назовні прапорці вгору схресно правою. 4. В. п.
- 23.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву назад на носок, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, прапорці вгору. 4. В. п.
- 24.** *В. п. – прапорці вперед.* 1. Прапорці назад. 2. В. п. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.
- 25.** *В. п. – прапорці вперед.* 1. Прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Прапорці вгору. 4. В. п.
- 26.** *В. п. – прапорці вперед.* 1. Лівий прапорець вгору, правий прапорець вниз. 2. В. п. 3. Правий прапорець вгору, лівий прапорець вниз. 4. В. п.
- 27.** *В. п. – прапорці вперед.* 1. Прапорці перед грудьми. 2. Прапорці вгору. 3. Коло прапорцями всередину. 4. В. п.
- 28.** *В. п. – прапорці вперед.* 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці вгору. 3. Коло прапорцями назовні. 4. В. п.
- 29.** *В. п. – прапорці вперед.* 1-2. Два кола прапорцями: лівим – донизу, правим – догори. 3-4. Два кола прапорцями: правим – донизу, лівим – догори.
- 30.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Прапорці вгору. 2. Дугами всередину прапорці в сторони. 3. Прапорці вниз. 4. Дугами всередину прапорці в сторони.
- 31.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Прапорці вгору схресно лівою. 2. В. п. 3. Прапорці вгору схресно правою. 4. В. п.
- 32.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Прапорці вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Прапорці вперед схресно правою. 4. В. п.
- 33.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Дугами донизу прапорці вгору. 2. Прапорці в сторони. 3. Прапорці вгору. 4. Дугами всередину прапорці в сторони.

- 34.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Прапорці вперед схресно лівою. 2. Прапорці вгору. 3. Прапорці вперед схресно правою. 4. В. п.
- 35.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Дугами донизу прапорці вгору. 2. Прапорці вперед. 3. Прапорці вгору. 4. Дугами всередину прапорці в сторони.
- 36.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Прапорці вгору. 2. Коло лівим прапорцем вперед. 3. Коло правим прапорцем вперед. 4. В. п.
- 37.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Прапорці вгору. 2-3. Два кола прапорцями вперед. 4. В. п.
- 38.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Прапорці вниз. 2-3. Два кола прапорцями вперед. 4. В. п.
- 39.** *В. п. – руки в сторони, прапорці вгору.* 1. Повернути прапорці донизу. 2. В. п. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.
- 40.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Лівий прапорець за голову, правий прапорець за спину. 2. В. п. 3. Правий прапорець за голову, лівий прапорець за спину. 4. В. п.
- 41.** *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Прапорці вгору. 4. В. п.
- 42.** *В. п. – прапорці вгорі.* 1. Коло лівим прапорцем вперед. 2. Коло правим прапорцем вперед. 3-4. Два кола прапорцями вперед.
- 43.** *В. п. – прапорці вгорі.* 1. Коло лівим прапорцем вперед. 2. Коло правим прапорцем вперед. 3. Коло лівим прапорцем назад. 2. Коло правим прапорцем назад.
- 44.** *В. п. – прапорці вгорі.* 1-2. Два кола прапорцями вперед. 3-4. Два кола прапорцями назад.
- 45.** *В. п. – прапорці вгорі.* 1-2. Два кола прапорцями всередину. 3-4. Два кола прапорцями назовні.
- 46.** *В. п. – прапорці вгорі.* 1. Коло лівим прапорцем вправо. 2. Коло правим прапорцем вліво. 3. Коло прапорцями всередину. 4. Коло прапорцями назовні.
- 47.** *В. п. – прапорці вгорі.* 1. Дугами назовні прапорці вниз схресно лівою. 2. В. п. 3. Дугами назовні прапорці вниз схресно правою. 4. В. п.
- 48.** *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Лівий прапорець вперед, правий прапорець в сторону. 2. В. п. 3. Правий прапорець вперед, лівий прапорець в сторону. 4. В. п.
- 49.** *В. п. – прапорці вгорі.* 1. Дугами всередину прапорці в сторони. 2. Прапорці вгору. 3. Прапорці в сторони. 4. Дугами донизу прапорці вгору.
- 50.** *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Прапорці вгору. 2. Коло прапорцями назовні. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.
- 51.** *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Прапорці вперед. 2. Лівий прапорець вгору, правий прапорець вниз. 3. Правий прапорець вгору, лівий прапорець вниз. 4. В. п.

52. В. п. – прапорці перед грудьми. 1. Прапорці в сторони. 2. Дугами догори прапорці вниз. 3. Дугами всередину прапорці в сторони. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вперед. 2. Прапорці вгору. 3. Прапорці вперед. 4. В. п. 5. Прапорці в сторони. 6. Прапорці вгору. 7. Прапорці в сторони. 8. В. п.

2. В. п. – прапорці внизу. 1. Лівий прапорець вперед. 2. Правий прапорець вперед. 3. Лівий прапорець вгору. 4. Правий прапорець вгору. 5. Лівий прапорець вперед. 6. Правий прапорець вперед. 7. Лівий прапорець у в. п. 8. Правий прапорець у в. п.

3. В. п. – прапорці внизу. 1. Лівий прапорець в сторону. 2. Лівий прапорець вгору. 3. Правий прапорець в сторону. 4. Правий прапорець вгору. 5. Лівий прапорець в сторону. 6. Лівий прапорець у в. п. 7. Правий прапорець в сторону. 8. Правий прапорець у в. п.

4. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці вгору схресно лівою. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Прапорці в сторони. 6. Прапорці вгору схресно правою. 7. Прапорці в сторони. 8. В. п.

5. В. п. – прапорці внизу. 1. Прапорці вперед. 2. Прапорці назад. 3. Дугою донизу лівий прапорець вгору. 4. Дугою донизу правий прапорець вгору. 5. Дугами всередину прапорці в сторони. 6. Прапорці вгору. 7. Прапорці вперед. 8. В. п.

6. В. п. – прапорці внизу. 1. Ліву вперед на носок, прапорці вперед. 2. Ліву в сторону на носок, прапорці в сторони. 3. Ліву назад на носок, прапорці вгору. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок, прапорці вперед. 6. Праву в сторону на носок, прапорці в сторони. 7. Праву назад на носок, прапорці вгору. 8. В. п.

7. В. п. – прапорці вперед. 1. Прапорці вперед-донизу. 2. В. п. 3. Прапорці вперед-догори. 4. В. п. 5. Прапорці вниз. 6. В. п. 7. Прапорці вгору. 8. В. п.

8. В. п. – прапорці вперед. 1-4. Чотири кола прапорцями: лівим – донизу, правим – догори. 5-8. Чотири кола прапорцями: правим – донизу, лівим – догори.

9. В. п. – прапорці вперед. 1. Лівий прапорець вгору. 2. Правий прапорець вгору. 3. Дугою всередину лівий прапорець в сторону. 4. Дугою всередину правий прапорець в сторону. 5. Прапорці вгору. 6. Дугами вперед прапорці назад. 7. Прапорці в сторони. 8. В. п.

10. В. п. – прапорці вперед. 1. Лівий прапорець в сторону. 2. Правий прапорець в сторону. 3. Прапорці вгору схресно лівою. 4. Прапорці в сторони. 5. Прапорці вгору схресно правою. 6. Прапорці в сторони. 7. Лівий прапорець вперед. 8. Правий прапорець вперед.

11. В. п. – прапорці вперед. 1. Лівий прапорець в сторону. 2. Правий прапорець в сторону. 3. Лівий прапорець за голову. 4. Правий прапорець за голову. 5. Лівий прапорець вгору. 6. Правий прапорець вгору. 7. Лівий прапорець вперед. 8. Правий прапорець вперед.

12. В. п. – прапорці в сторони. 1. Лівий прапорець перед грудьми. 2. Правий прапорець перед грудьми. 3. Лівий прапорець вгору. 4. Правий прапорець вгору. 5. Прапорці за голову. 6. Прапорці вгору. 7. Лівий прапорець в сторону. 8. Правий прапорець в сторону.

13. В. п. – прапорці в сторони. 1. Лівий прапорець вперед. 2. Правий прапорець вперед. 3. Лівий прапорець вгору. 4. Правий прапорець вгору. 5. Лівий прапорець за голову. 6. Правий прапорець за голову. 7. Лівий прапорець в сторону. 8. Правий прапорець в сторону.

14. В. п. – прапорці в сторони. 1. Лівий прапорець за голову. 2. Правий прапорець за голову. 3. Лівий прапорець в сторону. 4. Правий прапорець в сторону. 5. Лівий прапорець за спину. 6. Правий прапорець за спину. 7. Лівий прапорець в сторону. 8. Правий прапорець в сторону.

15. В. п. – прапорці в сторони. 1. Прапорці вгору схресно лівою. 2. В. п. 3. Прапорці вниз схресно лівою. 4. В. п. 5. Прапорці вгору схресно правою. 6. В. п. 7. Прапорці вниз схресно правою. 8. В. п.

16. В. п. – прапорці в сторони. 1. Прапорці за голову. 2. В. п. 3. Прапорці перед грудьми. 4. В. п. 5. Прапорці за спину. 6. В. п. 7. Прапорці вгору. 8. В. п.

17. В. п. – прапорці вгорі. 1-4. Чотири кола прапорцями вперед. 5-8. Чотири кола прапорцями назад.

18. В. п. – прапорці вгорі. 1-2. Два кола прапорцями вперед. 3-4. Два кола прапорцями назад. 5-6. Два кола прапорцями всередину. 7-8. Два кола прапорцями назовні.

19. В. п. – прапорці вгорі. 1. Дугами всередину прапорці в сторони. 2. Прапорці вниз. 3. Дугами всередину прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Дугами вперед прапорці назад. 6. Прапорці вниз. 7. Прапорці вперед. 8. В. п.

20. В. п. – прапорці вгорі. 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці за голову. 3. Прапорці в сторони. 4. Прапорці за спину. 5. Прапорці в сторони. 6. Прапорці вперед. 7. Прапорці назад. 8. Дугами донизу прапорці вгору.

21. В. п. – прапорці вгорі. 1-4. Чотири кола прапорцями всередину. 5-8. Чотири кола прапорцями назовні.

5.2. Вправи для м'язів спини та живота

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – прапорці внизу*. 1. Півкроку вліво, лівий прапорець в сторону. 2. Півкроку вправо, правий прапорець в сторону. 3. Нахил. 4. Стрибок в. п.
2. *В. п. – прапорці внизу*. 1. Нахил, прапорці покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил, взяти прапорці. 4. В. п.
3. *В. п. – прапорці внизу*. 1. Нахил, прапорці за коліна. 2. В. п. 3. Нахил, прапорці в сторони. 4. В. п.
4. *В. п. – прапорці внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2-3. Два пружні нахили. 4. Стрибок в. п.
5. *В. п. – прапорці внизу*. 1. Нахил вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил вправо, прапорці в сторони. 4. В. п.
6. *В. п. – прапорці вгорі*. 1. Коло лівим прапорцем всередину. 2. Праву в сторону на носок, пружний нахил вправо. 3. Коло правим прапорцем всередину. 4. Ліву в сторону на носок, пружний нахил вліво.
7. *В. п. – прапорці вгорі*. 1. Нахил вліво, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Нахил вправо, прапорці вперед. 4. В. п.
8. *В. п. – прапорці в сторони*. 1. Нахил вліво, правий прапорець вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, лівий прапорець вгору. 4. В. п.
9. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони*. 1. Нахил, прапорці вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Нахил, прапорці вперед схресно правою. 4. В. п.
10. *В. п. – прапорці в сторони*. 1. Нахил вліво, прапорці за голову. 2. В. п. 3. Нахил вправо, прапорці за голову. 4. В. п.
11. *В. п. – прапорці в сторони*. 1. Нахил вперед-вліво, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, прапорці вгору. 4. В. п.
12. *В. п. – прапорці в сторони*. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо. 4. В. п.
13. *В. п. – прапорці в сторони*. 1. Ліву вперед на носок, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, поворот тулуба направо. 4. В. п.
14. *В. п. – прапорці перед грудьми*. 1. Лівий прапорець в сторону. 2. Правий прапорець в сторону. 3. Нахил, прапорці вперед. 4. В. п.
15. *В. п. – прапорці перед грудьми*. 1. Нахил назад, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад, прапорці вгору. 4. В. п.
16. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1. Прапорці вперед. 2. Пружний поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 3. Пружний поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 4. В. п.
17. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1. Пружний нахил вліво. 2. Пружний нахил, прапорці в сторони. 3. Пружний нахил вправо, прапорці вниз. 4. Пружний нахил, прапорці в сторони.

18. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Нахил вліво, дугами всередину прапорці вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, дугами всередину прапорці вгору. 4. В. п.

19. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Прапорці назад. 2. Пружний поворот тулуба наліво, прапорці вперед. 3. Пружний поворот тулуба направо, прапорці вперед. 4. В. п.

20. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Поворот тулуба наліво, дугами назовні прапорці вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, дугами назовні прапорці вгору. 4. В. п.

21. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1-3. Три пружні нахили, прапорці в сторони. 4. В. п.

22. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил назад, прапорці вперед. 4. В. п.

23. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці вперед.* 1-2. Два пружні повороти тулуба. 3-4. Два пружні повороти тулуба направо.

24. *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

25. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці вперед.* 1. Поворот тулуба наліво, прапорці назад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, прапорці назад. 4. В. п.

26. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил вліво, прапорці перед грудьми. 2. В. п. 3. Нахил вправо, прапорці перед грудьми. 4. В. п.

27. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Прапорці в сторони-догори. 2. Нахил прапорці вперед. 3. О. с., прапорці в сторони-догори. 4. В. п.

28. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво, прапорці за голову. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, прапорці за голову. 4. В. п.

29. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво, прапорці вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, прапорці вперед схресно правою. 4. В. п.

30. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво, дугами донизу прапорці вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, дугами донизу прапорці вгору. 4. В. п.

31. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Ліву на носок, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Праву на носок, поворот тулуба направо. 4. В. п.

32. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Прапорці за голову. 2. Нахил прогнувшись, прапорці вгору. 3. О. с., прапорці за голову. 4. В. п.

33. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці перед грудьми.* 1. Поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 4. В. п.

34. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад, прапорці вгору. 4. В. п.

35. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці перед грудьми.* 1-2. Два пружні нахили, прапорці в сторони. 3. Нахил назад, прапорці вперед. 4. В. п.

36. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Пружний нахил вперед-вліво, прапорці вперед. 2. Пружний нахил, прапорці в сторони. 3. Пружний нахил вперед-вправо, прапорці вперед. 4. В. п.

37. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці вперед.* 1. Поворот тулуба наліво з нахилом, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо з нахилом, прапорці в сторони. 4. В. п.

38. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил вперед-вліво, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, прапорці вперед. 4. В. п.

39. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил з поворотом тулуба наліво. 2. В. п. 3. Нахил з поворотом тулуба направо. 4. В. п.

40. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

41. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. Поворот тулуба направо. 3-4. Те саме.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Нахил вліво, прапорці вгору. 3. О. с., прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Прапорці в сторони. 6. Нахил вправо, прапорці вгору. 7. О. с., прапорці в сторони. 8. В. п.

2. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Півкроку вліво, лівий прапорець вперед. 2. Півкроку вправо, правий прапорець вперед. 3-6. Пружні нахили, прапорці в сторони. 7. Ліву та лівий прапорець у в. п. 8. Праву та правий прапорець у в. п.

3. *В. п. – прапорці вперед.* 1. Ліву вперед на носок. 2-3. Два пружні нахили, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок. 6-7. Два пружні нахили, прапорці в сторони. 8. В. п.

4. *В. п. – прапорці вперед.* 1. Ліву вперед на носок. 2. Поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок. 6. Поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

5. *В. п. – прапорці вгорі.* 1. Коло лівим прапорцем всередину. 2. Праву в сторону на носок. 3. Нахил вправо. 4. В. п. 5. Коло правим прапорцем всередину. 6. Ліву в сторону на носок. 7. Нахил вліво. 8. В. п.

6. *В. п. – прапорці вгорі.* 1. Крок вліво. 2-3. Два пружні повороти тулуба наліво, прапорці за голову. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6-7. Два пружні повороти тулуба направо, прапорці за голову. 8. В. п.

7. *В. п. – прапорці вперед.* 1. Ліву вперед на носок. 2. Поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 3. Нахил, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок. 6. Поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 7. Нахил, прапорці вперед. 8. В. п.

8. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Кров вліво. 2-3. Два пружні нахили вліво, правий прапорець вгору. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6-7. Два пружні нахили вправо, лівий прапорець вгору. 8. В. п.

9. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Ліву в сторону на носок, прапорці в сторони. 2-3. Два пружні нахили вліво, прапорці вгору. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні нахили вправо, прапорці в сторони. 8. В. п.

10. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Ліву в сторону на носок. 2. Поворот тулуба наліво, прапорці вперед. 3. Поворот тулуба у в. п. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6. Поворот тулуба направо, прапорці вперед. 7. Поворот тулуба у в. п. 8. В. п.

11. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Пружний поворот тулуба наліво, прапорці перед грудьми. 2. Пружний поворот тулуба наліво, прапорці вперед. 3. Пружний поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме направо.

12. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Пружний нахил вліво. 2. Пружний нахил вліво, прапорці в сторони. 3. Пружний нахил вліво, прапорці вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

13. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці вперед.* 1. Нахил, прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот тулуба в попереднє положення. 4. В. п. 5. Нахил, прапорці в сторони. 6. Поворот тулуба направо. 7. Поворот тулуба в попереднє положення. 8. В. п.

14. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1-2. Два пружні нахили вліво, прапорці вгору. 3-4. Два пружні нахили вправо, прапорці вгору. 5-6. Два пружні нахили, прапорці в сторони. 7. Нахил назад, прапорці вперед. 8. В. п.

15. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Нахил вліво, прапорці вгору. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. В. п. 7. Нахил вправо, прапорці вгору. 8. В. п.

16. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці перед грудьми.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 8. В. п.

17. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці перед грудьми.* 1. Нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил назад, прапорці вперед. 4. В. п.

5. Нахил, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Нахил назад, прапорці вгору. 8. В. п.

18. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Нахил вперед-вліво, прапорці вперед схресно лівою. 3. Випрямитись, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Прапорці в сторони. 6. Нахил вперед-вправо, прапорці вперед схресно правую. 7. Випрямитись, прапорці в сторони. 8. В. п.

19. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба наліво, прапорці вперед. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме направо.

20. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба наліво, прапорці вгору схресно лівою. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба направо, прапорці вгору схресно правую. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

21. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил вперед-вліво, прапорці покласти біля лівої ноги. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вперед-вліво, взяти прапорці. 4. В. п. 5-8. Те саме вперед-вправо.

5.3. Вправи для м'язів ніг

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Присід, прапорці вперед. 2. В. п. Присід, прапорці в сторони. 4. В. п.

2. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Присід, прапорці вперед. 2. Напівприсід, прапорці назад. 3. Присід, прапорці вперед. 4. В. п.

3. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Присід, дугами назовні прапорці за голову. 2. Сійка на колінах, прапорці в сторони. 3. Присід, прапорці за голову. 4. В. п.

4. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Крок лівою назад в стійку на правому коліні, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Крок правую назад в стійку на лівому коліні, прапорці в сторони. 4. В. п.

5. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Мах лівою вправо, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Мах правую вліво, прапорці в сторони. 4. В. п.

6. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Мах лівою, прапорці назад. 2. В. п. 3. Мах правую, прапорці назад. 4. В. п.

7. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Напівприсід, прапорці назад. 2. В. п. 3. Присід, прапорці вперед. 4. В. п.

8. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Піднятись на носки, дугами назовні прапорці вгору. 2. Присід, прапорці вперед. 3. Сійка на носках, прапорці вгору. 4. В. п.

9. В. п. – прапорці вгору. 1. Випад вліво, дугами назовні прапорці вгору схресно лівою. 2. В. п. 3. Випад вправо, дугами назовні прапорці вгору схресно правою. 4. В. п.

10. В. п. – прапорці вгору. 1. Випад вперед-вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, прапорці в сторони. 4. В. п.

11. В. п. – прапорці вгору. 1. Випад вліво, прапорці вперед. 2. Приставити праву, прапорці вниз. 3. Випад вправо, прапорці вперед. 4. Приставити ліву, прапорці вниз.

12. В. п. – прапорці вгору. 1. Напівприсід, прапорці назад. 2. Стійка на носках, дугами донизу прапорці вгору. 3. Напівприсід, дугами вперед прапорці назад. 4. В. п.

13. В. п. – прапорці вгору. 1. Присід на лівій, праву вперед, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву вперед, прапорці в сторони. 4. В. п.

14. В. п. – прапорці вгору. 1. Напівприсід на лівій, праву в сторону на носок, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву в сторону на носок, прапорці вперед. 4. В. п.

15. В. п. – прапорці вгору. 1. Випад лівою, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою, прапорці в сторони. 4. В. п.

16. В. п. – прапорці вгору. 1. Нахилений випад вліво, дугами назовні прапорці вгору. 2. В. п. 3. Нахилений випад вправо, дугами назовні прапорці вгору. 4. В. п.

17. В. п. – прапорці вгору. 1. Коло лівим прапорцем всередину. 2. Пружний випад вправо. 3. Коло правим прапорцем всередину. 4. Пружний випад вліво.

18. В. п. – прапорці вгору. 1. Випад лівою, дугами назовні прапорці назад схресно лівою. 2. В. п. 3. Випад правою, дугами назовні прапорці назад схресно правою. 4. В. п.

19. В. п. – прапорці в сторони. 1. Ліву назад, прапорці за голову. 2. В. п. 3. Праву назад, прапорці за голову. 4. В. п.

20. В. п. – прапорці в сторони. 1. Ліву вперед зігнуту, прапорці вниз схресно лівою під стегном. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуту, прапорці вниз схресно правою під стегном. 4. В. п.

21. В. п. – прапорці в сторони. 1. Мах лівою, правий прапорець вперед, правий прапорець назад. 2. В. п. 3. Мах правою, лівий прапорець вперед, правий прапорець назад. 4. В. п.

22. В. п. – прапорці в сторони. 1. Випад лівою, прапорці за голову. 2. О. с., прапорці вгору. 3. Випад правою, прапорці за голову. 4. В. п.

23. В. п. – прапорці в сторони. 1. Мах лівою, прапорці вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Мах правою, прапорці вперед схресно правою. 4. В. п.

24. В. п. – прапорці в сторони. 1. Ліву в сторону, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону, прапорці вгору. 4. В. п.

- 25. В. п. – прапорці в сторони.** 1. Ліву вперед зігнуту, прапорці за голову. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуту, прапорці за голову. 4. В. п.
- 26. В. п. – прапорці в сторони.** 1. Випад вперед-вліво, прапорці за спину. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, прапорці за спину. 4. В. п.
- 27. В. п. – прапорці за спину.** 1. Ліву вперед, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Праву вперед, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 28. В. п. – прапорці в сторони.** 1. Мах вліво, піднятись на правому носку, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Мах вправо, піднятись на лівому носку, прапорці вгору. 4. В. п.
- 29. В. п. – прапорці перед грудьми.** 1. Ліву назад зігнуту, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Праву назад зігнуту, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 30. В. п. – прапорці за головою.** 1. Мах лівою, піднятись на правий носок, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Мах правою, піднятись на лівий носок, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 31. В. п. – прапорці за спину.** 1. Напівприсід на лівій, праву вперед на носок, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву вперед на носок, прапорці вперед. 4. В. п.
- 32. В. п. – прапорці за спину.** 1. Глибокий випад лівою, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Глибокий випад правою, прапорці вперед. 4. В. п.
- 33. В. п. – прапорці за спину.** 1. Глибокий випад вперед-вліво, дугами назовні прапорці вгору. 2. В. п. 3. Глибокий випад вперед-вліво, дугами назовні прапорці вгору. 4. В. п.
- 34. В. п. – стійка на лівій, праву в сторону на носок, прапорці вперед.** 1. Приставляючи ліву присід, прапорці в сторони. 2. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, прапорці вперед. 3. Приставляючи праву присід, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 35. В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці вперед.** 1. Мах лівою вперед-вправо, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-правою, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 36. В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.** 1. Мах лівою вперед-вправо, правий прапорець вперед-вправо. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-вліво, лівий прапорець вперед-вліво. 4. В. п.
- 37. В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за головою.** 1. Мах лівою зігнутою вправо, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Мах правою зігнутою вліво, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 38. В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці за головою.** 1. Присід на лівій, праву на носок, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву на носок, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 39. В. п. – стійка схресно лівою, прапорці вперед.** 1. Випад вліво, лівий прапорець в сторону. 2. Приставити праву в стійку схресно правою, лівий прапорець вперед. 3. Випад вправо, правий прапорець в сторону. 4. В. п.

40. *В. п. – присід, прапорці вперед.* 1. Сійка на лівій, праву вперед на п'ятку, прапорці перед грудьми. 2. В. п. 3. Сійка на правій, ліву вперед на п'ятку, прапорці перед грудьми. 4. В. п.

41. *В. п. – присід, прапорці вперед.* 1. Сійка на лівій, праву вперед зігнуто, дугами донизу прапорці назад. 2. В. п. 3. Сійка на правій, ліву вперед зігнуто, дугами донизу прапорці назад. 4. В. п.

42. *В. п. – присід, прапорці назад.* 1. Сійка на лівій, праву назад на носок, дугами донизу прапорці вгору. 2. В. п. 3. Сійка на правій, ліву назад на носок, дугами донизу прапорці вгору. 4. В. п.

43. *В. п. – присід, прапорці перед грудьми.* 1. Сійка на лівій, праву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Сійка на правій, ліву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 4. В. п.

44. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, прапорці в сторони.* 1. Перенести вагу тіла на праву, прапорці вперед. 2. Прапорці в сторони. 3. Перенести вагу тіла на ліву, прапорці вперед. 4. Прапорці в сторони.

45. *В. п. – сійка на колінах, прапорці внизу.* 1. Сід на п'ятках, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Сід на п'ятках, прапорці в сторони. 4. В. п.

46. *В. п. – сійка на колінах, прапорці за спину.* 1. Ліву вперед зігнуто на підлогу, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуто на підлогу, прапорці в сторони. 4. В. п.

47. *В. п. – сійка на колінах, прапорці внизу.* 1. Сід на п'ятках, прапорці перед грудьми. 2. В. п. 3. Нахил назад, прапорці вперед. 4. В. п.

48. *В. п. – сійка на колінах, прапорці за головою.* 1. Сід на лівому стегні, прапорці в сторони-догори. 2. В. п. 3. Сід на правому стегні, прапорці в сторони-догори. 4. В. п.

49. *В. п. – сійка на колінах, прапорці за головою.* 1. Ліву в сторону на носок, прапорці в сторони-донизу. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, прапорці в сторони-донизу. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Випад лівою, прапорці перед грудьми. 2. В. п. 3. Випад вліво, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Випад правою, прапорці перед грудьми. 6. В. п. 7. Випад вправо, прапорці вперед. 8. В. п.

2. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Випад лівою, прапорці вперед. 2. Поворот наліво, прапорці в сторони. 3. Поворот в попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, прапорці вперед. 6. Поворот направо, прапорці в сторони. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

3. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву вперед, прапорці вперед. 2. Випад лівою, прапорці в сторони. 3. Сійка на правій, ліву вперед, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед, прапорці вперед. 6. Випад правою,

- прапорці в сторони. 7. Стійка на лівій, праву вперед, прапорці вперед. 8. В. п.
- 4.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Присід, прапорці вперед. 2. Стійка на лівій, праву вперед зігнуто, прапорці в сторони. 3. Присід, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Присід, прапорці вперед. 6. Стійка на правій, ліву вперед зігнуто, прапорці в сторони. 7. Присід, прапорці вперед. 8. В. п.
- 5.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Мах лівою, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Мах вліво, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Мах правою, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Мах вліво, прапорці вперед. 8. В. п.
- 6.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Присід, прапорці вперед. 2. Випад вліво, прапорці в сторони. 3. Випрямити ліву. 4. В. п. 5. Присід, прапорці вперед. 6. Випад вправо, прапорці в сторони. 7. Випрямити праву. 8. В. п.
- 7.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Випад лівою, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Присід, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Випад правою, прапорці вгору. 6. В. п. 7. Присід, прапорці вперед. 8. В. п.
- 8.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Випад лівою, дугами всередину прапорці вгору. 2. Стійка на лівій, мах правою, прапорці в сторони. 3. Напівприсід на лівій, праву назад на носок, дугами донизу прапорці вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме з правої.
- 9.** *В. п. – прапорці внизу.* 1. Випад вліво, прапорці вліво. 2. Стійка на лівій, праву вперед-вліво, дугами донизу прапорці вправо. 3. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, прапорці вліво. 4. В. п. 5. Випад вправо, прапорці вправо. 6. Стійка на правій, ліву вперед-вправо, дугами донизу прапорці вліво. 7. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, прапорці вправо. 8. В. п.
- 10.** *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Випад вперед-вліво, прапорці назад. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, прапорці назад. 4. В. п. 5. Випад назад-вліво, прапорці вперед. 6. В. п. 7. Випад назад-вправо, прапорці вперед. 8. В. п.
- 11.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стійка схресно лівою, прапорці в сторони. 2. Присід, прапорці вперед. 3. Встати, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме схресно правою.
- 12.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Крок вліво, прапорці в сторони. 2. Праву в сторону-донизу, прапорці вгору. 3. Стійка ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Крок вправо, прапорці в сторони. 6. Ліву в сторону-донизу, прапорці вгору. 7. Стійка ноги нарізно, прапорці в сторони. 8. В. п.
- 13.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Мах вліво, прапорці в сторони. 2. Випад вліво, прапорці вперед. 3. Мах вліво, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

14. В. п. – прапорці за спину. 1. Мах лівою, піднятись на носок, дугами назовні прапорці вгору. 2. Випад лівою, прапорці в сторони. 3. Глибокий випад лівою, прапорці за голову. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

15. В. п. – прапорці за спину. 1. Ліву вперед-донизу. 2. Ліву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 3. Ліву назад донизу, прапорці за голову. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

16. В. п. – прапорці за спину. 1. Випад вліво. 2. Присід на лівій, прапорці в сторони. 3. Напівприсід на лівій, прапорці за спину. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

17. В. п. – прапорці за спину. 1. Випад вліво, прапорці в сторони. 2. Випрямляючи ліву мах правою. 3. Стійка ноги нарізно, прапорці за спину. 4. В. п. 5. Випад вправо, прапорці в сторони, 6. Випрямляючи праву мах лівою. 7. Стійка ноги нарізно, прапорці за спину. 8. В. п.

18. В. п. – прапорці за спину. 1. Широкий крок вліво, прапорці в сторони. 2. Присід на правій, ліву на носок, прапорці вперед. 3. Широка стійка ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

19. В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1. Ліву вперед-вправо зігнути, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Мах лівою вперед-вправо, правий прапорець вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

20. В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1. Приставляючи ліву присід, прапорці вперед. 2. Встати, прапорці в сторони. 3. Крок вліво. 4. В. п. 5. Приставляючи праву присід, прапорці вперед. 6. Встати, прапорці в сторони. 7. Крок вправо. 8. В. п.

21. В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1. Приставити ліву. 2. Присід, прапорці вперед. 3. О. с. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

22. В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці за головою. 1. Присід на лівій, праву на носок, прапорці в сторони. 2. Перенести вагу тіла на праву, ліву на носок, прапорці вперед. 3. Перенести вагу тіла на ліву, праву на носок, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме присідаючи на правій.

23. В. п. – напівприсід, прапорці внизу. 1. Ліву вперед на носок, прапорці в сторони. 2. Ліву в сторону на носок, прапорці вперед. 3. Ліву назад на носок, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

24. В. п. – присід, прапорці за спину. 1. Стійка на лівій, праву вперед на п'ятку. 2. Ліву в сторону на носок, прапорці в сторони. 3. Ліву назад на носок, прапорці вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

25. В. п. – стійка на колінах, прапорці вперед. 1. Сід на ліве стегно, прапорці вправо. 2. В. п. 3. Сід на п'ятках, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Сід на праве стегно, прапорці вліво. 6. В. п. 7. Сід на п'ятках, прапорці в сторони. 8. В. п.

26. В. п. – стійка на колінах, прапорці за головою. 1. Ліву в сторону на носок, прапорці в сторони. 2. Сід на праве стегно, прапорці вперед. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Праву в сторону на

носок, прапорці в сторони. 6. Сід на ліве стегно, прапорці вперед. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

27. *В. п. – стійка на колінах, прапорці за спину.* 1. Ліву в сторону на носок, прапорці вперед. 2. Ліву вперед зігнуту на підлогу, прапорці в сторони. 3. Ліву в сторону на носок, прапорці вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

5.4. Вправи в сідах та лежачи

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід кутом, прапорці в сторони. 2. Сід ноги нарізно, прапорці вгору. 3. Нахил, прапорці в сторони. 4. В. п.

2. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід кутом, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил, прапорці вгору. 4. В. п.

3. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід зігнувши ноги, прапорці в сторони. 2. Сід ноги нарізно, прапорці за голову. 3. Сід зігнувши ноги, прапорці в сторони. 4. В. п.

4. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід кутом, прапорці в сторони. 2. Сід кутом ноги нарізно, прапорці вперед. 3. Сід кутом, прапорці в сторони. 4. В. п.

5. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід зігнувши ноги, прапорці вперед. 2. Сід кутом, прапорці в сторони. 3. Сід зігнувши ноги, прапорці вперед. 4. В. п.

6. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Ліву зігнуту на носок, лівий прапорець в сторону. 2. Праву зігнуту на носок, правий прапорець в сторону. 3. Сід кутом. 4. В. п.

7. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Лягти на спину, прапорці вгору. 2. Прогнутись. 3. Лежачи на спині, прапорці вперед. 4. В. п.

8. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід кутом, прапорці в сторони. 2-3. Утримувати положення кута. 4. В. п.

9. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Лягти на спину, прапорці в сторони. 2. Прапорці вперед. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.

10. *В. п. – сід, прапорці за головою.* 1. Лягти на спину, прапорці в сторони. 2. Ноги нарізно, прапорці вперед. 3. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п.

11. *В. п. – сід, прапорці за головою.* 1. Лягти на спину, прапорці вгору. 2. Ноги вперед, прапорці в сторони. 3. Сід, прапорці вперед. 4. В. п.

12. *В. п. – сід ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Нахил, прапорці в сторони покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил, руки в сторони взяти прапорці. 4. В. п.

13. *В. п. – сід ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил вліво, лівий прапорець за спину, правий прапорець за голову. 2. В. п. 3. Нахил вправо, правий прапорець за спину, лівий прапорець за голову. 4. В. п.

- 14.** *В. п. – сід ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил вперед-вліво, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, прапорці вгору. 4. В. п.
- 15.** *В. п. – сід ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.
- 16.** *В. п. – сід зігнувши ноги, прапорці внизу.* 1. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Нахил, прапорці вгору. 3. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 17.** *В. п. – сід зігнувши ноги, прапорці за спину.* 1. Сід кутом, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Сід кутом ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 18.** *В. п. – сід на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стійка на колінах прапорці в сторони. 2. Нахил назад, прапорці вперед. 3. Стійка на колінах, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 19.** *В. п. – сід на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стійка на колінах, дугами назовні прапорці вгору. 2. Нахил, прапорці в сторони. 3. Стійка на колінах, прапорці вгору. 4. В. п..
- 20.** *В. п. – сід на п'ятках, прапорці внизу.* 1-2. Нахиляючись назад лягти на спину, прапорці вперед та в сторони. 3-4. Повернутись у в. п.
- 21.** *В. п. – сід на п'ятках, прапорці за головою.* 1. Стійка на колінах, п'ятки нарізно, прапорці в сторони. 2. Сід між п'ятками, прапорці за голову. 3. Стійка на колінах, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 22.** *В. п. – сід на п'ятках, прапорці за головою.* 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, правий прапорець вперед, лівий прапорець в сторону. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, лівий прапорець вперед, правий прапорець в сторону. 4. В. п.
- 23.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці внизу.* 1. Ліву в сторону, лівий прапорець в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону, правий прапорець в сторону. 4. В. п.
- 24.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці внизу.* 1. Ліву в сторону, лівий прапорець в сторону. 2. Праву в сторону, правий прапорець в сторону. 3. Прогнутись. 4. В. п.
- 25.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці внизу.* 1. Ліву назад, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Праву назад, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 26.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Прапорці вгору. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.
- 27.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці вгори.* 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. Ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 28.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці вгори.* 1. Лежачи на лівому боку, правий прапорець в сторону. 2. В. п. 3. Лежачи на правому боку, лівий прапорець в сторону. 4. В. п.
- 29.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці в сторони.* 1. Нахил вліво, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, прапорці вгору. 4. В. п.

- 30.** *В. п. – лежачи на животі.* 1. Ноги нарізно. 2. Дугами назовні прапорці вгору. 3. Прогнутись. 4. В. п.
- 31.** *В. п. – лежачи на животі, прапорці за головою.* 1. Прогнутись. 2. Лежачи на животі, прапорці в сторони. 3. Прогнутись. 4. В. п.
- 32.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Ноги вперед, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Лежачи на спині зігнувшись, прапорці вперед. 4. В. п.
- 33.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Ноги вперед. 2. Зігнути ноги, прапорці в сторони. 3. Випрямити ноги. 4. В. п.
- 34.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Ноги вперед, прапорці в сторони. 2. Ноги вперед нарізно. 3. Ноги вперед. 4. В. п.
- 35.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Ліву вперед, правий прапорець вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед, лівий прапорець вперед. 4. В. п.
- 36.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Зігнути ноги, прапорці вперед. 3. Прапорці в сторони. 4. В. п.
- 37.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Ліву вперед, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Праву вперед, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 38.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Ноги вперед, прапорці в сторони. 2. Лежачи на спині зігнувшись, прапорці вперед. 3. Ноги вперед, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 39.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Лівий прапорець в сторону. 2. Правий прапорець в сторону. 3. Прогнутись. 4. В. п.
- 40.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Сід, прапорці в сторони. 2. Пружний поворот тулуба наліво, прапорці вперед. 3. Пружний поворот тулуба направо, прапорці вперед. 4. В. п.
- 41.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Сід, прапорці вперед. 2. Нахил, прапорці вгору. 3. Сід, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 42.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці вгорі.* 1. Нахил вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил вправо, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 43.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці в сторони.* 1. Ноги вперед, прапорці вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Ноги вперед, прапорці вперед схресно правою. 4. В. п.
- 44.** *В. п. – лежачи на спині, прапорці в сторони.* 1-2. Лежачи на спині зігнувшись, прапорці вперед. 3-4. В. п.
- 45.** *В. п. – лежачи на спині ноги вперед, прапорці вперед.* 1. Ноги вперед-донизу, прапорці вперед-догори. 2. В. п. 3. Ноги вперед-догори, прапорці вперед-донизу. 4. В. п.
- 46.** *В. п. – лежачи на спині ноги вперед, прапорці вперед.* 1. Ноги нарізно лівою, лівий прапорець вперед-донизу, правий – вперед-догори. 2. В. п. 3. Ноги вперед правою, правий прапорець вперед-донизу, лівий – вперед-догори. 4. В. п.

47. *В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Сід, прапорці в сторони. 2. Нахил, прапорці вгору. 3. Сід, прапорці за голову. 4. В. п.

48. *В. п. – лежачи на спині ноги вперед нарізно, прапорці в сторони.* 1. Ноги та прапорці вперед схресно лівими. 2. В. п. 3. Ноги та прапорці вперед схресно правими. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Нахил вперед-вліво, прапорці вгору. 3. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме вперед-вправо.

2. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід зігнувши ноги. 2. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 3. Нахил вліво, прапорці вгору. 4. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 5. Нахил вправо, прапорці вгору. 6. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 7. Сід зігнувши ноги. 8. В. п.

3. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Лягти на спину, прапорці в сторони. 2. Прапорці вгору. 3. Прогнутись. 4. Лежачи на спині. 5. Ноги нарізно, прапорці в сторони. 6. Сід ноги нарізно, прапорці вперед. 7. Прапорці в сторони. 8. В. п.

4. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід кутом, прапорці в сторони. 2. Сід кутом ноги нарізно. 3. Сід кутом. 4. В. п. 5. Сід кутом прапорці в сторони. 6. Сід кутом зігнувши ноги. 7. Сід кутом. 8. В. п.

5. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Ноги нарізно. 2. Прапорці в сторони. 3. Нахил вперед-вліво. 4. Випрямитись. 5. Нахил вперед-вправо. 6. Випрямитись. 7. Прапорці вниз. 8. Ноги разом.

6. *В. п. – сід ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Нахил вперед-вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил вліво, прапорці вгору. 4. В. п. 5. Нахил вперед-вправо, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Нахил вправо, прапорці вгору. 8. В. п.

7. *В. п. – сід, прапорці за спину.* 1. Зігнути ліву, правий прапорець в сторону. 2. Праву вперед, лівий прапорець в сторону. 3. Праву та лівий прапорець у в. п. 4. Ліву у в. п. 5. Зігнути праву, лівий прапорець в сторону. 6. Ліву вперед, правий прапорець в сторону. 7. Ліву та правий прапорець у в. п. 8. Праву у в. п.

8. *В. п. – сід ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Нахил. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво. 4. В. п. 5. Нахил. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо. 8. В. п.

9. *В. п. – сід на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стійка на колінах, прапорці в сторони. 2. Ліву в сторону на носок. 3. Стійка на колінах. 4. В. п. 5. Стійка на колінах. 6. Праву в сторону на носок. 7. Стійка на колінах. 8. В. п.

10. *В. п. – сід на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стійка на колінах, прапорці в сторони. 2. П'ятки нарізно. 3. Сід між п'ятками, прапорці вперед.

4. Стьїка на колїнах, прапорці в сторони. 5. П'ятки у в. п. 6. Нахил назад, прапорці вперед. 7. Стьїка на колїнах, прапорці в сторони. 8. В. п.
- 11.** *В. п. – сїд на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стьїка на колїнах, прапорці в сторони. 2. Нахил вліво, прапорці за голову. 3. Стьїка на колїнах, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме з нахилом вправо.
- 12.** *В. п. – сїд на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стьїка на колїнах, прапорці в сторони. 2. Ліву вперед зігнуту на підлогу, прапорці вперед. 3. Стьїка на колїнах, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.
- 13.** *В. п. – сїд на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стьїка на лівому колїні, праву в сторону на носок, прапорці в сторони. 2. Праву вперед зігнуту на підлогу, прапорці вперед. 3. Праву в сторону на носок, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме на правому колїні.
- 14.** *В. п. – лежачи на животї, прапорці внизу.* 1. Прапорці в сторони. 2. Ліву назад, прогнутись. 3. Ліву у в. п. 4. В. п. 5. Прапорці в сторони. 6. Праву назад, прогнутись. 7. Праву у в. п. 8. В. п.
- 15.** *В. п. – лежачи на животї, прапорці внизу.* 1. Дугами назовні прапорці вгору. 2. Поворот на лівий бїк. 3. Лежачи на животї. 4. Прогнутись. 5. Лежачи на животї. 6. Поворот на правий бїк. 7. Лежачи на животї. 8. В. п.
- 16.** *В. п. – лежачи на животї, прапорці вгорї.* 1. Повертаючись наліво лягти на спину. 2. Ноги вперед, прапорці в сторони. 3. Лежачи на спинї, прапорці вгору. 4. Повертаючись направо в. п. 5. Повертаючись направо лягти на спину. 6. Ноги вперед, прапорці в сторони. 7. Лежачи на спинї прапорці вгору. 8. Повертаючись наліво в. п.
- 17.** *В. п. – лежачи на животї, прапорці вгорї.* 1. Поворот на лівий бїк. 2. В. п. 3. Прогнутись, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Поворот на правий бїк. 6. В. п. 7. Прогнутись, прапорці в сторони. 8. В. п.
- 18.** *В. п. – лежачи на животї, прапорці вгорї.* 1. Ліву назад, правий прапорець назад. 2. В. п. 3. Прогнутись. 4. В. п. 5. Праву назад, лівий прапорець назад. 6. В. п. 7. Прогнутись. 8. В. п.
- 19.** *В. п. – лежачи на животї, прапорці за головою.* 1. Прапорці вгору. 2. Прогнутись. 3. Лежачи на животї. 4. В. п. 5. Прапорці в сторони. 6. Прогнутись. 7. Лежачи на животї. 8. В. п.
- 20.** *В. п. – лежачи на спинї, прапорці внизу.* 1. Ноги вперед, прапорці в сторони. 2. Лежачи на спинї зігнувшись, прапорці вперед. 3. Ноги вперед, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Ноги вперед, прапорці в сторони. 6. Ноги нарізно, прапорці вперед. 7. Ноги вперед, прапорці в сторони. 8. В. п.
- 21.** *В. п. – лежачи на спинї, прапорці внизу.* 1. Сїд, прапорці в сторони. 2. Сїд зігнувши ноги, прапорці за голову. 3. Сїд кутом, прапорці в сторони. 4. Сїд кутом зігнувши ноги, прапорці вгору. 5. Сїд кутом, прапорці в сторони. 6. Сїд зігнувши ноги, прапорці за голову. 7. Сїд, прапорці в сторони. 8. В. п.
- 22.** *В. п. – лежачи на спинї, прапорці внизу.* 1. Сїд, прапорці вперед. 2. Сїд ноги нарізно, прапорці в сторони. 3. Поворот тулуба наліво.

4. Повернутись в попереднє положення. 5. Поворот тулуба направо. 6. Повернутись в попереднє положення. 7. Сід, прапорці вперед. 8. В. п.

23. *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Ноги вперед, прапорці вперед. 2. Ноги вліво, прапорці в сторони. 3. Ноги вперед, прапорці вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

24. *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Зігнути ноги, прапорці в сторони. 2. Ноги вперед, прапорці вперед. 3. Ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Лежачи на спині зігнувшись ноги нарізно, прапорці в сторони. 5. Ноги вперед нарізно, прапорці в сторони. 6. Ноги вперед, прапорці вперед. 7. Лежачи на спині зігнувши ноги, прапорці в сторони. 8. В. п.

25. *В. п. – лежачи на спині, прапорці в сторони.* 1. Ліву вперед. 2. Ліву вправо, намагатись торкнутись правого прапорця. 3. Ліву вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

26. *В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Нахил вперед-вліво, прапорці вгору. 3. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Нахил вперед-вправо, прапорці вгору. 5. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 6. Нахил, прапорці в сторони. 7. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 8. В. п.

5.5. Вправи загального впливу

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Дугами вперед прапорці назад, прогнутись. 2. Нахил, прапорці вперед. 3. Присід, прапорці в сторони. 4. В. п.

2. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Випад вліво, нахил, прапорці в сторони. 2. Приставляючи праву о. с., прапорці вперед. 3. Випад вправо, нахил, прапорці в сторони. 4. Приставляючи ліву в. п.

3. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, дугами назовні прапорці за голову. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба направо, дугами назовні прапорці за голову. 4. В. п.

4. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву вперед на носок, правий прапорець в сторону, поворот тулуба направо. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, лівий прапорець в сторону, поворот тулуба наліво. 4. В. п.

5. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Піднятись на носки, дугами назовні прапорці вгору. 2. Напівприсід з нахилом, дугами вперед прапорці назад. 3. Сійка на носках, дугами донизу прапорці вгору. 4. В. п.

6. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, лівий прапорець в сторону, поворот голови наліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, правий прапорець в сторону, поворот голови направо. 4. В. п.

7. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву в сторону, нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Праву в сторону, нахил, прапорці в сторони. 4. В. п.

8. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Напівприсідаючи коло прапорцями донизу. 3. Випрямляючи ноги нахил, прапорці за голову. 4. Стрибком в. п.

9. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Ліву вперед зігнута, нахил назад, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнута, нахил назад, прапорці вперед. 4. В. п.

10. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Присід, прапорці вперед. 2. Перекат в стійку на лопатках, прапорці в сторони. 3. Перекат в присід, прапорці вперед. 4. В. п.

11. *В. п. – прапорці назад.* 1. Присід, прапорці вперед вертикально. 2. О. с., прапорці в сторони. 3. Нахил прогнувшись, прапорці за спину. 4. В. п.

12. *В. п. – прапорці вперед.* 1. Випад лівою назад, нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою назад, нахил, прапорці в сторони. 4. В. п.

13. *В. п. – прапорці вгору.* 1. Випад вліво, нахил вправо, прапорці за голову. 2. Випрямляючись приставити ліву, випрямляючи руки вгору коло прапорцями вліво. 3. Випад вправо, нахил вліво, прапорці за голову. 4. Випрямляючись приставити праву, випрямляючи руки коло прапорцями вправо.

14. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Випад лівою, поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 4. В. п.

15. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Випад лівою, нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил, прапорці в сторони. 4. В. п.

16. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Випад вліво, поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 4. В. п.

17. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба направо, прапорці вгору. 4. В. п.

18. *В. п. – прапорці за спину.* 1. Випад лівою, нахил назад, дугами донизу прапорці вгору. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил назад, дугами донизу прапорці вгору. 4. В. п.

19. *В. п. – прапорці за спину.* 1. Крок лівою в стійку на правому коліні, нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку на лівому коліні, нахил, прапорці в сторони. 4. В. п.

20. *В. п. – прапорці за спину.* 1. Ліву назад зігнута, нахил назад, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Праву назад зігнута, нахил назад, прапорці в сторони. 4. В. п.

21. *В. п. – прапорці за головою.* 1. Випад вліво, нахил вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вправо, прапорці в сторони. 4. В. п.

22. *В. п. – прапорці за головою.* 1. Ліву вперед зігнута, нахил, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнута, нахил, прапорці вгору. 4. В. п.

23. *В. п. – прапорці за головою.* 1. Випад вліво, поворот тулуба наліво, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба направо, прапорці вперед. 4. В. п.

24. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1-2. Напівприсідаючи нахил назад, прапорцями торкнутись п'ят. 3-4. Повернутись у в. п.

25. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Ліву на носок, нахил вліво, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Праву на носок, нахил вправо, прапорці вгору. 4. В. п.

26. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за спину.* 1. Напівприсід на лівій, праву в сторону на носок, нахил вліво, правий прапорець вгору. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву в сторону на носок, нахил вправо, лівий прапорець вгору. 4. В. п.

27. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за спину.* 1. Присід, дугами назовні прапорці вгору. 2. Перекат в групування лежачи на спині, прапорці притиснути до гомілок. 3. Перекат в присід, прапорці вгору. 4. В. п.

28. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за спину.* 1. Нахил з поворотом тулуба наліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил з поворотом тулуба направо, прапорці в сторони. 4. В. п.

29. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, прапорці в сторони.* 1. Випрямляючись присід, дугами донизу прапорці вгору. 2. В. п. 3. Напівприсідаючи нахил назад, прапорці за спину. 4. В. п.

30. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за головою.* 1. Напівприсід на лівій, праву в сторону на носок, нахил вправо, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву в сторону на носок, нахил вліво, прапорці вгору. 4. В. п.

31. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Напівприсід на лівій, праву на носок, нахил вліво, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву на носок, нахил вправо, прапорці вперед. 4. В. п.

32. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1. Напівприсід на лівій, праву на носок, нахил вправо, прапорці за голову. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву на носок, нахил вліво, прапорці за голову. 4. В. п.

33. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці перед грудьми.* 1. Присід на лівій, праву на носок, нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву на носок, нахил, прапорці в сторони. 4. В. п.

34. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці за головою.* 1. Стійка схресно лівою, нахил, прапорці вгору. 2. В. п. 3. Стійка схресно правою, нахил, прапорці вгору. 4. В. п.

35. В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці за головою. 1. Стійка схресно лівою, нахил вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Стійка схресно правою, нахил вправо, прапорці в сторони. 4. В. п.

36. В. п. – напівприсід, прапорці назад. 1. Випрямляючись нахил назад, дугами донизу прапорці вперед. 2. В. п. 3. Випрямляючись нахил назад, дугами донизу прапорці вгору. 4. В. п.

37. В. п. – присід, прапорці внизу. 1. Ліву в сторону на носок, лівий прапорець вперед, нахил голови вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, правий прапорець вперед, нахил голови вперед. 4. В. п.

38. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, прапорці вперед. 1. Стійка ноги нарізно, нахил вліво, прапорці в сторони. 2. Присід на правій, ліву на носок, прапорці вперед. 3. Стійка ноги нарізно, нахил вправо, прапорці в сторони. 4. В. п.

39. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, прапорці перед грудьми. 1. Стійка ноги нарізно, нахил, прапорці в сторони-вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, прапорці перед грудьми. 3. Стійка ноги нарізно, нахил, прапорці в сторони-вгору. 4. В. п.

40. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, прапорці перед грудьми. 1. Стійка ноги нарізно, нахил вправо, прапорці вперед. 2. Присід на правій, ліву на носок, прапорці перед грудьми. 3. Стійка ноги нарізно, нахил вліво, прапорці вперед. 4. В. п.

41. В. п. – стійка на колінах, прапорці внизу. 1. Прапорці вгору. 2. Сід на п'ятках, нахил назад, прапорці вперед. 3. Стійка на колінах, прапорці вгору. 4. Прапорці вниз.

42. В. п. – стійка на колінах, прапорці в сторони. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво, прапорці перед грудьми. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба направо, прапорці перед грудьми. 4. В. п.

43. В. п. – стійка на колінах, прапорці вперед. 1. Прогинаючись перекаат на живіт, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Нахил назад, прапорці вгору. 4. В. п.

44. В. п. – сід, прапорці вперед. 1. Ноги нарізно, нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Перекаат в стійку на лопатках, прапорці в сторони. 4. В. п.

45. В. п. – сід на п'ятках, прапорці внизу. 1. Стійка на колінах, прапорці вперед, прогнутись. 2. Сід на п'ятках з нахилом, прапорці назад. 3. Стійка на колінах, прапорці вгору, прогнутись. 4. В. п.

46. В. п. – лежачи на животі, прапорці в сторони. 1. Прогнутись. 2-3. Тримати положення прогнувшись. 4. В. п.

47. В. п. – лежачи на спині, прапорці в сторони. 1. Групування сидячи. 2. Випрямляючи ноги нахил, прапорці вгору. 3. Групування сидячи. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – прапорці внизу. 1. Крок вліво, нахил, прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Крок вправо, нахил, прапорці в сторони. 6. Поворот тулуба направо. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

2. В. п. – прапорці внизу. 1. Ліву в сторону на носок, дугами назовні прапорці вгору. 2-3. Пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, дугами назовні прапорці вгору. 6-7. Пружні нахили вправо. 8. В. п.

3. В. п. – прапорці внизу. 1. Випад лівою, прапорці в сторони. 2. Нахил, прапорці вгору. 3. Випрямитись, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Випад правою, прапорці в сторони. 6. Нахил, прапорці вгору. 7. Випрямитись, прапорці в сторони. 8. В. п.

4. В. п. – прапорці внизу. 1. Крок вліво, дугами назовні прапорці вгору. 2. Нахил, прапорці за голову. 3. Випрямитись, прапорці вгору. 4. В. п. 5. Крок вправо, дугами назовні прапорці вгору. 6. Нахил, прапорці за голову. 7. Випрямитись, прапорці вгору. 8. В. п.

5. В. п. – прапорці внизу. 1. Випад лівою, прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба наліво, прапорці за голову. 3. Поворот тулуба в попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, прапорці в сторони. 6. Поворот тулуба направо, прапорці за голову. 7. Поворот тулуба в попереднє положення. 8. В. п.

6. В. п. – прапорці внизу. 1. Випад лівою, прапорці в сторони. 2. Нахил, прапорці вперед. 3. Випрямитись, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Випад правою, прапорці в сторони. 6. Нахил, прапорці вперед. 7. Випрямитись, прапорці в сторони. 8. В. п.

7. В. п. – прапорці внизу. 1. Випад вліво, нахил, прапорці в сторони. 2. Приставляючи праву випрямитись, прапорці перед грудьми. 3. Крок вправо, нахил, прапорці в сторони. 4. Приставляючи ліву в. п. 5. Випад вправо, нахил, прапорці в сторони. 6. Приставляючи ліву випрямитись, прапорці перед грудьми. 7. Крок вліво, нахил, прапорці в сторони. 8. Приставляючи праву в. п.

8. В. п. – прапорці внизу. 1. Присід на лівій, праву назад на носок, нахил, прапорці вперед. 2. Нахил назад, прапорці в сторони. 3. Випрямитись, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Присід на правій, ліву назад на носок, нахил, прапорці вперед. 6. Нахил назад, прапорці в сторони. 7. Випрямитись, прапорці вперед. 8. В. п.

9. В. п. – прапорці внизу. 1. Випад вліво, дугами назовні прапорці за голову. 2. Нахил вперед-вліво, прапорці в сторони. 3. Випрямитись, прапорці за голову. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугами назовні прапорці за голову. 6. Нахил вперед-вправо, прапорці в сторони. 7. Випрямитись, прапорці за голову. 8. В. п.

10. В. п. – прапорці внизу. 1. Напівприсід на лівій, праву вперед на п'ятку, прапорці вперед. 2. Випад вправо, прапорці в сторони. 3. Випрямляючи праву нахил вперед-вліво. 4. В. п. 5. Напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, прапорці вперед. 6. Випад вліво, прапорці в сторони. 7. Випрямляючи ліву нахил вперед-вправо. 8. В. п.

11. В. п. – прапорці перед грудьми. 1. Ліву в сторону, прапорці в сторони. 2. Випад вліво, нахил, прапорці вперед схресно лівою. 3. Стійка на правій, ліву в сторону, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Праву в сторону, прапорці в сторони. 6. Випад вправо, нахил, прапорці вперед схресно правою. 7. Стійка на лівій, праву в сторону, прапорці в сторони. 8. В. п.

12. В. п. – прапорці за спину. 1. Ліву назад зігнуто, нахил назад, прапорці вперед. 2. В. п. 3. Ліву вперед зігнуто, нахил, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Праву назад зігнуто, нахил назад, прапорці вперед. 6. В. п. 7. Праву вперед зігнуто, нахил, прапорці в сторони. 8. В. п.

13. В. п. – прапорці за спину. 1. Ліву назад зігнуто, нахил назад, дугами назовні прапорці за голову. 2. В. п. Мах лівою, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Праву назад зігнуто, нахил назад, дугами назовні прапорці за голову. 6. В. п. 7. Мах правою, прапорці в сторони. 8. В. п.

14. В. п. – прапорці за спину. 1. Випад вліво, прапорці вперед. 2-3. Два пружні нахили, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Випад вправо, прапорці вперед. 6-7. Два пружні нахили, прапорці в сторони. 8. В. п.

15. В. п. – прапорці внизу. 1. Дугами назовні прапорці вгору. 2. Випад лівою, нахил, прапорці вперед покласти на підлогу. 3. О. с., руки вгору. 4. В. п. 5. Дугами назовні руки вгору. 6. Випад правою, нахил, руки вперед взяти прапорці. 7. О. с., прапорці вгору. 8. В. п.

16. В. п. – прапорці перед грудьми. 1-3. Крок вліво, три пружні нахили, прапорці в сторони. 4. В. п. 5-7. Крок вправо, три пружні нахили, прапорці в сторони. 8. В. п.

17. В. п. – прапорці за спину. 1. Випад лівою, нахил, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад вліво, нахил вліво, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Випад правою, нахил, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Випад вправо, нахил вправо, прапорці вперед. 8. В. п.

18. В. п. – прапорці за головою. 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Випад вліво, поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Випад правою, поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Випад вправо, поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 8. В. п.

19. В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці за головою. 1. Прапорці вгору-назовні. 2. Згинаючи ліву нахил вперед-вліво, прапорці вперед. 3. Широка стійка ноги нарізно, прапорці вгору-назовні. 4. В. п. 5. Прапорці вгору-назовні. 6. Згинаючи праву нахил вперед-вправо,

прапорці вперед. 7. Широка стійка ноги нарізно, прапорці вгору-назовні. 8. В. п.

20. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, прапорці за спину.* 1. Присід на лівій, поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба направо, прапорці перед грудьми. 3. Поворот тулуба наліво, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Присід на правій, поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 6. Поворот тулуба наліво, прапорці перед грудьми. 7. Поворот тулуба направо, прапорці в сторони. 8. В. п.

21. *В. п. – стійка на колінах, прапорці внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, нахил, прапорці назад. 2. В. п. 3. Прогинаючись переكات на живіт, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, нахил, прапорці назад. 6. В. п. 7. Прогинаючись переكات на живіт, прапорці в сторони. 8. В. п.

22. *В. п. – стійка на колінах, прапорці в сторони.* 1. Ліву в сторону на носок, нахил вправо, прапорці за спину. 2. В. п. 3. Прапорці вгору, прогнутись. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, нахил вліво, прапорці за спину. 6. В. п. 7. Прапорці вгору, прогнутись. 8. В. п.

23. *В. п. – сід, прапорці внизу.* 1. Сід ноги нарізно, нахил вперед-вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Сід ноги нарізно, нахил вліво, прапорці вперед. 4. В. п. 5. Сід ноги нарізно, нахил вперед-вправо, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Сід ноги нарізно, нахил вправо, прапорці вперед. 8. В. п.

24. *В. п. – сід зігнувши ноги, прапорці внизу.* 1. Сід ноги нарізно, нахил вперед-вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Переكات в стійку на лопатках, прапорці в сторони. 4. В. п. 5. Сід ноги нарізно, нахил вперед-вправо, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Переكات в стійку на лопатках, прапорці в сторони. 8. В. п.

25. *В. п. – сід на п'ятках, прапорці внизу.* 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, нахил вліво, прапорці в сторони. 2. В. п. 3. Лягти на спину, прапорці вгору. 4. В. п. 5. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, нахил вправо, прапорці в сторони. 6. В. п. 7. Лягти на спину, прапорці вгору. 8. В. п.

26. *В. п. – лежачи на животі, прапорці вгорі.* 1-3. Пружні прогинання. 4. Лежачи на животі, прапорці в сторони. 5-7. Пружні прогинання. 8. В. п.

27. *В. п. – лежачи на спині, прапорці внизу.* 1. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Поворот тулуба наліво з нахилом, прапорці вгору. 3. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Поворот тулуба направо з нахилом, прапорці вгору. 5. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 6. Нахил. 7. Сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 8. В. п.

5.6. Стрибки

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок вліво, прапорці вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, прапорці вліво. 4. Стрибок у в. п.

2. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок вперед, прапорці назад. 2. Стрибок назад, прапорці вперед. 3-4. Те саме.

3. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок вліво, прапорці вправо. 2. Стрибок вправо, прапорці вліво. 3-4. Те саме.

4. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок вперед, прапорці вперед. 2. Стрибок назад, прапорці вниз. 3. Стрибок вліво, прапорці вправо. 4. Стрибок вправо, прапорці вліво.

5. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибком випад лівою, прапорці в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком випад правою, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

6. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, правий прапорець вперед-донизу, лівий прапорець назад-донизу. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, лівий прапорець вперед-донизу, правий прапорець назад-донизу. 4. Стрибок у в. п.

7. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок ноги нарізно лівою, лівий прапорець назад, правий прапорець вперед. 2. В. п. 3. Стрибок ноги нарізно правою, правий прапорець назад, лівий прапорець вперед. 4. В. п.

8. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, дугами назовні прапорці вгору. 4. Стрибок у в. п.

9. *В. п. – прапорці в сторони.* 1-2. Стрибки на лівій. 3-4. Стрибки на правій.

10. *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці вперед до середини. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці назад до середини. 4. Стрибок у в. п.

11. *В. п. – прапорці в сторони.* 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнути, лівим прапорцем торкнутись правого коліна. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо зігнути, правим прапорцем торкнутись лівого коліна. 4. Стрибок на двох.

12. *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок в широку стійку ноги нарізно, прапорці вгору. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

13. *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок вперед, прапорці вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

14. *В. п. – прапорці перед грудьми.* 1. Стрибок на лівій, праву назад зігнути, прапорці вперед. 2. Стрибок на двох, прапорці в сторони.

3. Стрибок на правій, ліву назад зігнуто, прапорці вперед. 4. Стрибок на двох, прапорці перед грудьми.

15. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, лівий прапорець назад, правий прапорець вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, правий прапорець назад, лівий прапорець вперед. 4. Стрибок у в. п.

16. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 2. Стрибок на двох, прапорці вперед. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 4. Стрибок на двох, прапорці за спину.

17. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок в стійку схресно правою, прапорці за спину. 3. Стрибок поворот кругом в стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

18. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, прапорці в сторони. 2. Стрибок на двох, прапорці за спину. 3. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, прапорці в сторони. 4. Стрибок на двох, прапорці за спину.

19. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 2. Стрибок на двох, прапорці вниз. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, дугами назовні прапорці вгору. 4. Стрибок на двох, дугами назовні прапорці за спину.

20. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, правий прапорець вперед. 2. Стрибок на правій, лівий прапорець вперед. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

21. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

22. В. п. – прапорці вниз. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво, правий прапорець в сторону. 2. Стрибок на двох, правий прапорець вниз. 3. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо, лівий прапорець в сторону. 4. Стрибок на двох, лівий прапорець вниз.

23. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок вліво, прапорці вправо. 2. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, прапорці вниз. 3. Стрибок вправо, прапорці вліво. 4. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, прапорці вниз.

24. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, правий прапорець в сторону. 2. Стрибок на правій, лівий прапорець в сторону. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, правий прапорець за спину. 4. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, лівий прапорець за спину.

25. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок поворот наліво в стійку на лівій, праву в сторону на носок, правий прапорець в сторону. 2. Стрибок у

- в. п. 3. Стрибок поворот направо в стійку на правій, ліву в сторону на носок, лівий прапорець в сторону. 4. Стрибок у в. п.
- 26.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок поворот наліво, прапорці в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок поворот направо, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.
- 27.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку, прапорці в сторони-донизу. 2. Стрибок на двох, прапорці в сторони-вгору. 3. Стрибок на правій, ліву вперед на п'ятку, прапорці в сторони-донизу. 4. Стрибок на двох.
- 28.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок на двох, прапорці в сторони. 2. Стрибок на двох, прапорці вгору. 3. Стрибок на двох, прапорці вниз. 4. Стрибок поворот кругом.
- 29.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок ноги нарізно. 2. В. п. 3. Стрибок ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. В. п.
- 30.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок на лівій, праву в сторону на носок, прапорці в сторони. 2. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці за голову. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону на носок, прапорці в сторони. 4. Стрибок на двох, прапорці за спину.
- 31.** *В. п. – прапорці за спину.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок на двох, прапорці за голову. 3. Стрибок в широку стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок на двох, прапорці за спину.
- 32.** *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1. Стрибок в о. с., дугами назовні прапорці вгору схресно лівою. 2. Стрибок у в. п., прапорці в сторони. 3. Стрибок в о. с., дугами назовні прапорці вгору схресно правою. 4. Стрибок у в. п.
- 33.** *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці вперед.* 1. Стрибок схресно лівою, прапорці в сторони. 2. Стрибок на двох, прапорці вперед. 3. Стрибок в стійку схресно правою, прапорці в сторони. 4. Стрибок на двох, прапорці вперед.
- 34.** *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за головою.* 1. Стрибок в о. с., прапорці вгору. 2. Стрибок зігнувши ноги назад, прапорці в сторони. 3. Стрибок на двох, прапорці вгору. 4. Стрибок у в. п.
- 35.** *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за головою.* 1. Стрибок в стійку схресно лівою, прапорці в сторони. 2. Стрибок у в. п., прапорці вперед. 3. Стрибок в стійку схресно правою, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.
- 36.** *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці за спину.* 1-2. Два стрибки в стійці ноги нарізно, прапорці в сторони. 3-4. Два стрибки на двох, прапорці за спину.
- 37.** *В. п. – стійка схресно правою, прапорці за спину.* 1. Стрибок поворот наліво в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок в

стійку схресно лівою, прапорці вниз. 3. Стрибок поворот направо в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

38. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою, лівий прапорець назад, правий прапорець вперед.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, лівий прапорець вперед, правий прапорець назад. 2. Стрибок у в. п. 3-4. Те саме.

39. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою, лівий прапорець назад, правий прапорець вперед.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, лівий прапорець вперед, правий прапорець назад. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

40. *В. п. – напівприсід, прапорці назад.* 1. Стрибок прогнувшись, дугами донизу прапорці вгору. 2. В. п. 3-4. Те саме.

41. *В. п. – присід, прапорці в сторони.* 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад. 4. Стрибок у в. п.

42. *В. п. – присід, прапорці вперед.* 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок у в. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, прапорці вперед. 2. Стрибок на лівій, праву назад-донизу, прапорці назад. 3. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, прапорці вперед. 4. Стрибок на двох, прапорці вниз. 5. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, прапорці вперед. 6. Стрибок на правій, ліву назад-донизу, прапорці назад. 7. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, прапорці вперед. 8. Стрибок на двох, прапорці вниз.

2. *В. п. – прапорці внизу.* 1-3. Стрибки на двох, прапорці в сторони. 4. Стрибок поворот кругом, прапорці вниз. 5-7. Стрибки на двох, прапорці в сторони. 8. Стрибок поворот кругом через праве плече, прапорці вниз.

3. *В. п. – прапорці внизу.* 1-2. Два стрибки вліво, прапорці вправо. 3-4. Два стрибки на двох, прапорці в сторони. 5-6. Два стрибки вправо, прапорці вліво. 7-8. Два стрибки на двох, прапорці вниз.

4. *В. п. – прапорці внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, лівий прапорець назад, правий прапорець вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, лівий прапорець вперед, правий прапорець назад. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 8. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – прапорці вперед.* 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку, прапорці в сторони. 2. Стрибок на лівій, праву назад на носок, прапорці назад. 3. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на правій, ліву вперед на п'ятку, прапорці в сторони. 6. Стрибок на правій, ліву назад на носок, прапорці назад.

7. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку, прапорці в сторони. 8. Стрибок у в. п.

6. В. п. – прапорці в сторони. 1. Стрибок вліво, прапорці вниз схресно лівою. 2. Стрибком поворот направо, прапорці в сторони. 3. Стрибок вперед, прапорці вперед. 4. Стрибком поворот наліво, прапорці в сторони. 5. Стрибок вправо, прапорці вниз схресно правою. 6. Стрибком поворот наліво, прапорці в сторони. 7. Стрибок вперед, прапорці вперед. 8. Стрибком поворот направо, прапорці в сторони.

7. В. п. – прапорці внизу. 1. Стрибок на лівій, праву вперед, лівий прапорець вперед, правий прапорець назад. 2. Стрибок на двох, прапорці вниз. 3. Стрибок на лівій, праву назад зігнуто, лівий прапорець назад, правий прапорець вперед. 4. Стрибок на двох, прапорці вниз. 5. Стрибок на правій, ліву вперед, правий прапорець вперед, лівий прапорець назад. 6. Стрибок на двох, прапорці вниз. 7. Стрибок на правій, ліву назад зігнуто, правий прапорець назад, лівий прапорець вперед. 8. Стрибок на двох, прапорці вниз.

8. В. п. – прапорці в сторони. 1-2. Два стрибки вперед, прапорці назад. 3-4. Два стрибки на двох, прапорці в сторони. 5-6. Два стрибки назад, прапорці вперед. 7-8. Два стрибки на двох, прапорці в сторони.

9. В. п. – прапорці в сторони. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнуто, лівий прапорець вперед. 2. Стрибок на двох, лівий прапорець в сторону. 3. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво, лівий прапорець вперед. 4. Стрибок на двох, лівий прапорець в сторону. 5. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо зігнуто, правий прапорець вперед. 6. Стрибок на двох, правий прапорець в сторону. 7. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо, правий прапорець вперед. 8. Стрибок на двох, правий прапорець в сторону.

10. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок в стійку схресно лівою, прапорці вниз схресно лівою. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 4. Стрибок на двох, прапорці за спину. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 6. Стрибок в стійку схресно правою, прапорці вниз схресно правою. 7. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 8. Стрибок на двох, прапорці за спину.

11. В. п. – прапорці за спину. 1-3. Стрибки на лівій, прапорці в сторони. 4. Стрибок на двох, прапорці за спину. 5-7. Стрибки на правій, прапорці в сторони. 8. Стрибок на двох, прапорці за спину.

12. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок в стійку схресно лівою, прапорці перед грудьми. 3-4. Стрибки на двох, прапорці за спину. 5-8. Те саме схресно правою.

13. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок в стійку схресно лівою, прапорці вперед схресно

лівою. 3-4. Два стрибки на правій, ліву в сторону-донизу, прапорці за спину. 5-8. Те саме в протилежних напрямках.

14. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, лівий прапорець в сторону. 2. Стрибок на двох, лівий прапорець вниз. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, правий прапорець в сторону. 4. Стрибок на двох, правий прапорець вниз. 5. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, лівий прапорець вперед. 6. Стрибок на двох, лівий прапорець вниз. 7. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, правий прапорець вперед. 8. Стрибок на двох, правий прапорець вниз.

15. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 2. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 3-4. Два стрибки на двох, прапорці за спину. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 6. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 7-8. Два стрибки на двох, прапорці за спину.

16. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на двох. 2. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно, прапорці в сторони-донизу. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 4. Стрибок в широку стійку ноги нарізно, прапорці в сторони-вгору. 5. Стрибок в широкій стійці ноги нарізно. 6. Стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони. 7. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно, прапорці в сторони-донизу. 8. Стрибок на двох, прапорці за спину.

17. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону, правий прапорець в сторону. 2. Стрибок на лівій, праву вліво, правий прапорець вниз. 3. Стрибок на лівій, праву в сторону, правий прапорець в сторону. 4. Стрибок на двох, правий прапорець за спину. 5. Стрибок на правій, ліву в сторону, лівий прапорець в сторону. 6. Стрибок на правій, ліву вправо, лівий прапорець вниз. 7. Стрибок на правій, ліву в сторону, лівий прапорець в сторону. 8. Стрибок на двох, лівий прапорець за спину.

18. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 2. Стрибок в стійку схресно правою, прапорці вниз схресно правою. 3-4. Два стрибки на двох, прапорці за спину. 5. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, прапорці в сторони. 6. Стрибок в стійку схресно лівою, прапорці вперед схресно лівою. 7-8. Два стрибки на двох, прапорці за спину.

19. В. п. – прапорці за спину. 1-2. Два стрибки на лівій, правий прапорець вперед. 3-4. Два стрибки на двох, правий прапорець за спину. 5-6. Два стрибки на правій, лівий прапорець вперед. 7-8. Два стрибки на двох, лівий прапорець за спину.

20. В. п. – прапорці за спину. 1. Стрибок вперед, прапорці вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, прапорці в сторони. 4. Стрибок у в. п.

5. Стрибок вліво, прапорці вправо. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок вправо, прапорці вліво. 8. Стрибок у в. п.

21. *В. п. – стійка схресно лівою, прапорці перед грудьми.* 1-2. Два стрибки в стійці схресно лівою. 3-4. Два стрибки в стійці ноги нарізно, прапорці в сторони. 5-6. Два стрибки в стійці схресно правою, прапорці перед грудьми. 7-8. Два стрибки в стійці ноги нарізно, прапорці в сторони.

Перелік основної використаної літератури

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М. Пр. 1990.
2. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. – К., 1985.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд. переработанное и дополненное. Минск. Высшая школа. – 1980. 255с. С рис.
4. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Физкультура и спорт. – М. – 1959. – 168с.
5. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. М. Физкультура и спорт. – 1970. – 88с.
6. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье. – Мн.: Польша, 1986. – 96с., ил. – (за здоровьем и долголетием).
7. Малець В.І., Желізняк М.М., Харченко Т.І., Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 68с.
8. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада. (Из опыта работы) / Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер. – 2-е., исп. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с., ил., нот.

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Зміст та значення загальнорозвиваючих вправ з прапорцями	5
2. Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями	7
2.1. Характеристика загальнорозвиваючих вправ з прапорцями	7
2.2. Класифікація загальнорозвиваючих вправ з прапорцями	8
2.3. Методика використання загальнорозвиваючих вправ з прапорцями	9
3. Правила запису та назв загальнорозвиваючих вправ	10
3.1. Правила скорочення	11
3.2. Правила уточнення	11
3.3. Правила запису та назв	12
4. Основні положення рук з прапорцями та рухи при виконанні загальнорозвиваючих вправ	13
4.1. Положення рук з прапорцями та рухи ними	13
4.2. Положення зігнутих рук з прапорцями	13
4.3. Положення ніг та рухи ними	14
4.4. Елементарні рухи	14
4.5. Сполучення	15
4.6. Стійки	15
4.7. Повороти	16
4.8. Нахили	16
4.9. Сіди, положення лежачи	16
4.10. Стрибки	16
4.11. Вправи для м'язів рук та плечового поясу	16
4.12. Вправи для м'язів ніг	17
4.13. Вправи для м'язів тулуба	18
4.14. Вправи загального впливу	18
5. Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями	19
5.1. Вправи для м'язів плечового поясу та рук	19
5.2. Вправи для м'язів спини та живота	24
5.3. Вправи для м'язів ніг	28
5.4. Вправи в сідях та лежачи	34
5.5. Вправи загального впливу	39
5.6. Стрибки	46
Перелік основної використаної літератури	53

Для нотаток