*Приложение 2*

**Учебные карточки по теме «Развитие гибкости»**

**Учебная карточка №1**

1. Упражнение «корзинка» - 3 раза.
2. Упражнение «колечко» - 1 раз.
3. Упражнение «Мост» из положения лёжа – 3 раза.

**Учебная карточка №2**

1. Из положения стоя на коленях – наклон назад, руки вверху – 5 раз.
2. Из положения сидя согнув ноги сомкнуть стопы. Упражнение «Бабочка»

**Учебная карточка №3**

1. Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь с помощью партнёра – 20 раз
2. Наклон вперёд из положения стоя на скамейке – партнёр замеряет расстояние от кончиков пальцев до скамейки.