**Атлетическая гимнастика Занятие 19.03.2020**

**Упражнения на развитие гибкости**

**Ход занятия:**

**1. Выполнение разминочных упражнений**

- вращательные движения головой,  
- наклоны головы вперёд, назад и в сторону,  
- вращение плеч, вращение в локтях и кистях,  
- вращения и скручивание корпуса в поясничном отделе,  
- вращения таза,  
- подъём бедра,  
- вращение коленями,  
- вращения стоп, подъём на стопах.

**2. Выполнение упражнений на развитие гибкости.**

Выполните упражнения согласно представленному описанию













