**Атлетическая гимнастика. Занятие 07. 05. 2020 г.**

**Упражнения для развития гибкости.**

**Ход занятия:**

**1. Выполнение разминочных упражнений.**

- наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад.  
- повороты головы влево и вправо.  
- вращение в плечевом, локтевом суставе.  
- повороты туловища влево и вправо, руки в стороны.  
- вращения таза.  
- выпады вперёд на правую и левую ногу, руки вверх.  
- вращение в коленном суставе влево и вправо, руки на коленях.  
- перекаты с пятки на носок.

**2. Выполнение следующих упражнений:**



1. Упор стоя на вытянутых руках.

2. Из положения стоя на коленях, наклон вперёд с вытянутыми руками.





3. Из седа с согнутой ногой, наклоны в стороны. 4.Из приседа, руки вверх прогнувшись.



5. Из положения лёжа на спине, одновременный подъём прямых ног и плечевого пояса.

6. Из седа медленные наклоны головы в стороны с помощью рук.

