**Атлетическая гимнастика. Занятие 14. 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. Упражнение «Планка». Упор стоя на предплечьях и носках, спина прямая.

2. Упражнение «Лодочка». Лёжа на животе, одновременно поднять вверх прямые руки и ноги, потянуться.



3. Из положения сидя, одна нога в сторону,согнута в колене, обхватить носок вытянутой вперёд ноги, потянуться.



4. Из положения упора стоя на опору (диван, кровать, стул), сгибание разгибание рук.



5. Из положения лёжа на спине, согнуть ноги, обхватить колени, держать10 секунд, повторить упражнение несколько раз.

