

Муниципальное образовательное учреждение «лицей»
с. Ельники

Учитель физической культуры высшей категории:

Савостина Нина Геннадьевна

*Развитие гибкости на
уроках гимнастики в 10
классах
(девушки)*



Разминка

Разогрей голеностопные суставы: вращай стопой, не отрывая носка от пола. Потом выполни круговые вращения в коленных суставах. **Выполняй 1-2 минуты с каждой ноги.**

1

Растяжка ►

Исходное положение:

широкая стойка, руки
на бедрах, спина прямая.

Опусти колено к пятке
другой ноги. **Повтори
10 раз с каждой ноги.**



Приседания

■ Исходное положение: расставь ноги как можно шире и разверни стопы в пятую позицию. ■ Держа спину прямо, напряги ягодицы и присядь, разводя колени в стороны. Поднимись, по-прежнему напрягая ягодицы. Держи руки перед собой и старайся не наклоняться вперед. ■ Повтори упражнение 25-30 раз. Отдохни и сделай еще 2 подхода.

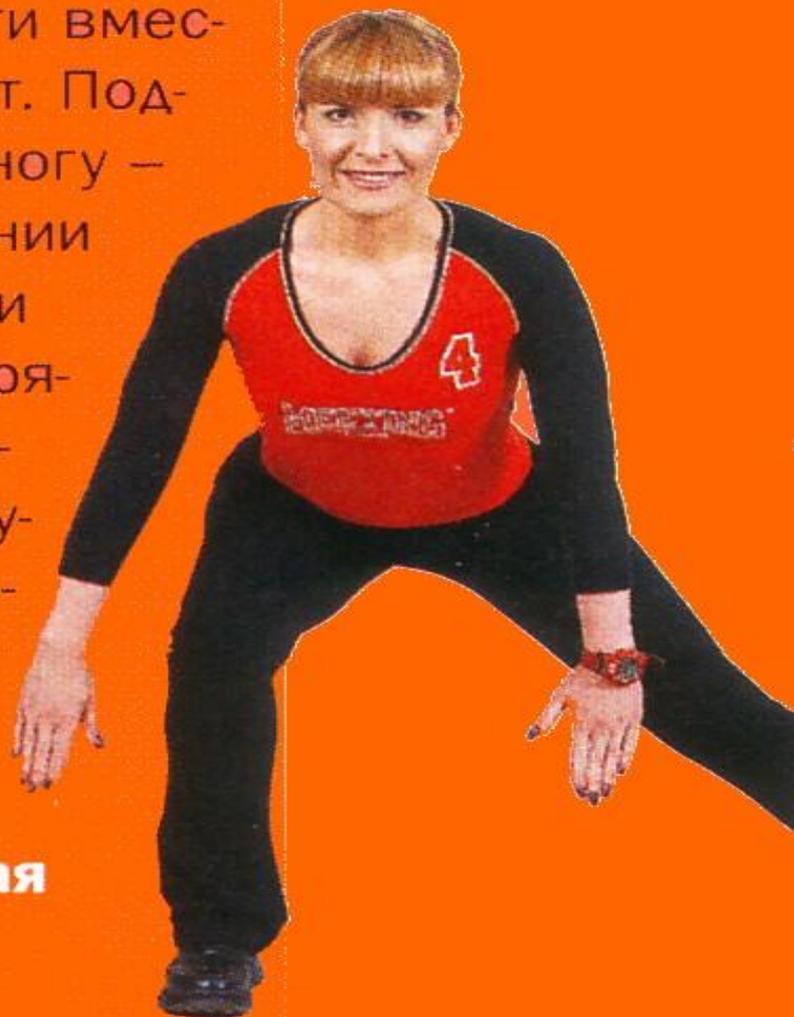


Выпады в сторону

**(ягодицы, внутренняя
поверхность бедра)**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, спина прямая, живот втянут. Подними и отведи в сторону одну ногу – стопы параллельны на расстоянии метра. Перенеси центр тяжести на стопу отведенной ноги, напряги ягодицы. Корпус наклони немного вперед, прямые руки опусти. Резко оторви от пола отведенную ногу, вернись в исходное положение.

Выполни 10-15 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая количество повторов до 25.





◀ **Выпады назад**

Исходное

положение: основная стойка, спина прямая, пресс и ягодицы напряжены, колено точно над стопой.

Работают ягодичные мышцы! **Повтори 10 раз с каждой ноги.**



◀ Стретч для мышц ног

Исходное положение:

выпад в сторону.

Спина прямая, стопы

паралельны, колено

согнуто под углом

90 градусов. Наклонись

вперед, почувствуй,

как тянутся мышцы.

Задержись в этом поло-

жении на полминуты.

Повтори с другой ноги.

Ласточка

(ноги, ягодицы, спина, координация)

Исходное положение: стоя на опорной ноге (она впереди, колено чуть согнуто, руки за спиной). Другую медленно подними, наклоняя корпус вперед. Когда корпус и нога составят одну прямую, параллельную полу, зафиксируй положение.

● Потом согни колено опорной ноги, одновременно опуская одну или обе руки к полу. Задержишься на 3-4 секунды и плавно вернись в исходное положение.

Повтори 10 раз с каждой ноги.

2



Подъем таза

■ Исходное положение: сядь на пол, отставь руки назад. ■ Напрягая ягодичную мышцу, вытолкни таз вверх, одновременно подняв правую ногу, согнутую в колене под прямым углом. Задержись в таком положении. Опустись. Поднимись снова, согнув левую ногу. ■ Повтори упражнение 25-30 раз по 3 подхода.



Ножницы (пресс и спина)

Исходное положение: лежа на спине с поднятыми ногами. Подними голову, шею и плечи, руками возьми за икры. Держи равновесие. 🌸 Выдох – опусти одну прямую ногу, не касаясь ею пола. Другую подтяни руками к груди. Вдохни. Выдох – поменяй ноги.

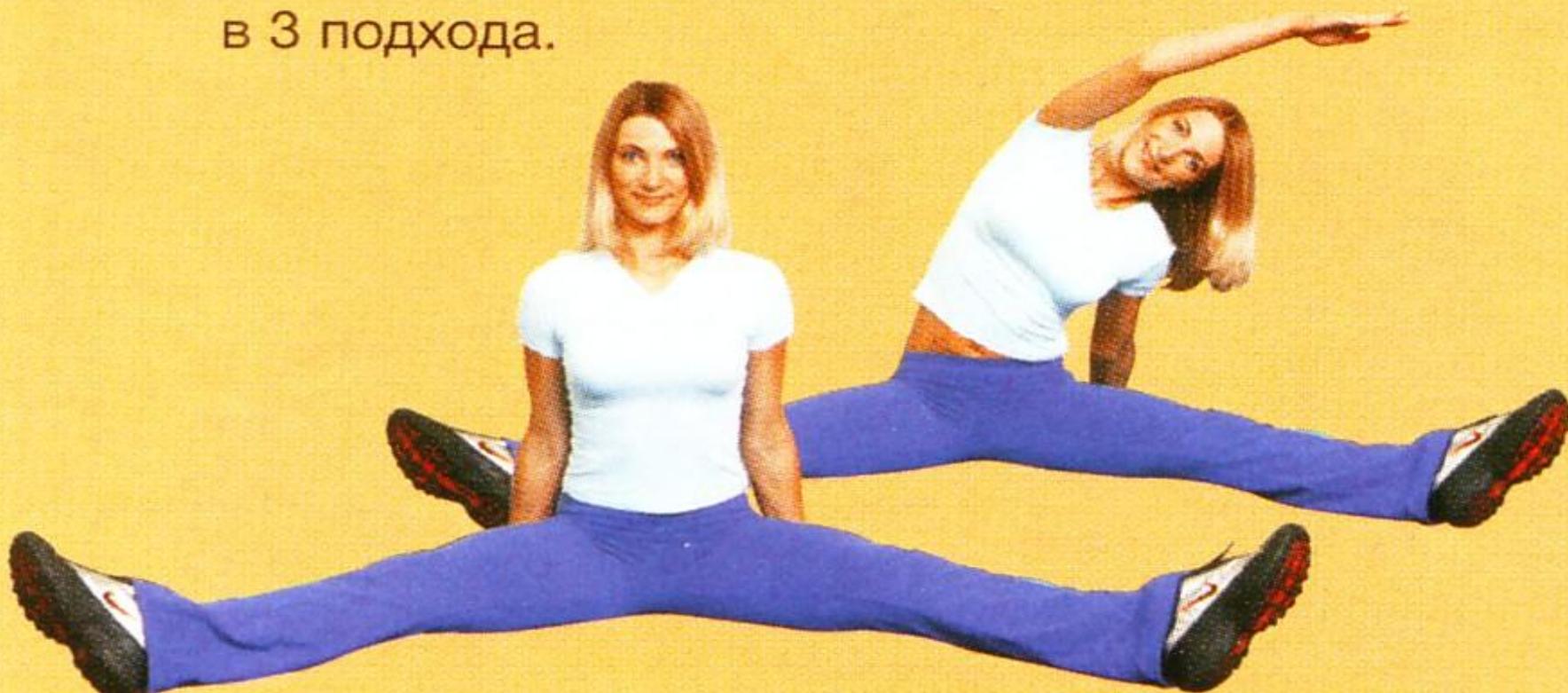
**Выполняй “ножницы”
1 минуту, постепенно
доводя время
до 3-4 минут.**

4



Наклоны

■ Исходное положение: сядь на пол, ноги врозь, спина прямая. ■ Подними правую руку, наклонись влево, задержись на секунду в этом положении, затем выпрямись и опусти руку. ■ Повтори то же с левой рукой. Выполни упражнение 25-30 раз в 3 подхода.



Пояснительная записка.

Данный комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, сформирован мною на основе материала, взятого из спортивных рубрик популярных женских журналов. Я рекомендую этот комплекс для занятий как на уроках физической культуры, так и самостоятельных тренировок в домашних условиях.