**Комплекс упражнений ритмической гимнастики.**

**Вводная часть.**

Нагрузка не выше средней, количество повторений – 4,8,16 раз, упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, ЧСС постепенно возрастает и к концу вводной части занятия составляет 120 – 130 уд\мин, а при выполнении беговой серии – 150 – 160 уд\мин.

1. И.П. – стойка, руки к плечам

1 – полуприсед, руки в стороны

2 – и.п.

3 – полуприсед, руки вверх

4 – и.т.

5 – полуприсед, руки вперед

6 – и.п.

7 – полуприсед, руки вниз

8 – и.п.

2. И.П. – стойка ноги вместе, руки на пояс

1 – полуприсед, наклон головы вперед

2 – и.п.

3 – полуприсед, наклон головы влево

4 – и.п.

5 – полуприсед, наклон головы назад

6 – и.п.

7 – полуприсед, наклон головы вправо

8 – и.п.

3. И.П. – стойка, руки за спину

1 – полуприсед, правую ногу вперед на пятку

2 – и.п.

3 – полуприсед, левую ногу вперед на пятку

4 – и.п.

4 .И.П. – О.С.

1 – шаг правой ногой вправо, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

2 – приставить левую ногу к правой, полуприсед

3 – 4 – то же влево

5. И.П. – стойка, руки за голову

1 – полуприсед, поворот вправо, руки в стороны

2 – и.п.

3 – полуприсед, поворот влево, руки в стороны

4 – и.п.

6. И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони вверх

1 – таз вправо, левое плечо вперед

2 – таз влево, правое плечо вперед

7. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – полуприсед, поворот влево, руки вперед

2 – и.п.

3 – наклон влево

4 – и.п.

5 – полуприсед, поворот вправо, руки вперед

6 – и.п.

7 – наклон вправо

8 – и.п.

8. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – полуприсед, руки скрестно вниз

2 – и.п.

3 – подняться на носки, руки скрестно вверх

4 – и.п.

9. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – круглый полуприсед, колени соединить, захватить руками голени

2 – мах руками назад – в стороны

3 – счет 1

4 – и.п.

10. И.П. – о.с.

1 – мах правой ногой, хлопок под ней

2 – и.п.

3 – мах левой ногой, хлопок под ней

4 – и.п.

11. И.П. – о.с.

1 – выпад правой, руки на колени

2 – 3 – выпрямить ногу, два наклона к ней

4 – и.п.

5 – 8 – то же с другой ноги

12. Бег на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо, со сгибанием ног вперед, назад (2 мин.30 сек)

13. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения (30 сек)

**Основная часть.**

Количество повторений 8 – 16 раз, ЧСС 130 – 150 уд\мин при выполнении общеразвивающих упражнений, 150 – 180 уд\мин при выполнении бега, прыжков, танцевальных движений.

Упражнения на укрепление мышечного корсета.

1. И.П. – сед

1 – 4 – поднять ноги, сгибая и разгибая голеностопные суставы на каждый счет

5 – 8 – опустить ноги, сгибая и разгибая голеностопные суставы

2. И.П. – сед

1 – перенести правую над левой, поставить согнутой у колена левой, руки вверх

2 – 3 – два поворота влево

4 – и.п.

5 – перенести левую над правой, поставить согнутой у колена правой, руки вверх

6 – 7 – два поворота вправо

8 – и.п.

3. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты

1 – поднять таз

2 – и.п.

3 - поднять таз

4 – и.п

5 – поднять таз, мах правой

6 – и.п.

7 – 8 – то же с другой ноги

4. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты

1 – поднять туловище

2 – выпрямить ноги, наклон

3 – счет 1

4 – и.п.

5. И.П. – лежа на правом боку с опорой на правую полусогнутую руку

1 – мах левой ногой в сторону

2 – и.п.

Затем то же с другой ноги.

6. И.П. – то же

1 – согнуть ноги вперед

2 – и.п.

3 – согнуть ноги назад

4 – и.п.

7. И.П. – лежа на животе

1 – 8 – четыре маха назад правой ногой

9 – 16 – четыре маха назад левой ногой

8. И.П. – упор на коленях

1 – выпрямить ноги, подняться на носки

2 – и.п.

9. И.П. – стойка на коленях, руки вверх

1 – сесть на правое бедро, руки влево – вниз

2 – и.п.

3 – сесть на левое бедро, руки вправо – вниз

4 – и.п.

10. И.П. – сед, ноги врозь, руки вверх

1 – наклон к правой ноге

2 – то же вперед

3 – наклон к левой ноге

4 – и.п.

11. И.П. – стойка на лопатках

1 – развести ноги, правую вперед, левую назад

2 – И.П.

3 – 4 – то же, но правую ногу назад, левую вперед

5 – 6 – перекат вперед, сед с наклоном вперед

7 – 8 – перекат назад в и.п.

12. Бег на месте; со сгибанием ног вперед, назад; продвигаясь вправо, влево; прямые ноги вперед, назад, в стороны. Прыжки: на двух, руки на пояс; ноги врозь, вместе (2 мин).

13. Упражнения на расслабление и дыхательные (30 сек).

**Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.**

1. И.П. – упор, стоя согнувшись, ноги врозь

1 – правую ногу на носок, согнуть вперед

2 – и.п.

3 – 4 – то же левой ноги.

2. И.П. – широкая стойка ноги врозь

1 – 2 – два приседания, руки вперед – вниз

3 – с поворотом направо наклон вперед, руками коснуться пола

4 – и.п.

5 – 6 – счет 1 – 2

7 – с поворотом налево наклон вперед, руками коснуться пола

8 – и.п.

3. И.П. – О.С.

1 – упор присев на правой ноге, левую ногу в сторону на носок

2 – выпрямляясь, приставить левую ногу в упор, стоя согнувшись

3 – упор присев

4 – и.п.

5 8 – то же на левой ноге.

4. И.П. – О.С.

1 – правую ногу в сторону, наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны

2 – приставляя левую ногу к правой, взять руками голени, глубокий наклон вперед, грудью коснуться колен

3 – 4 – то же с левой ноги.

5. И.П. – сед, ноги прямые, упор руками сзади.

1 – ноги согнуть в коленях

2 – выпрямить вверх

3 – счет 1

4 – и.п.

6. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны

1 – ноги вправо

2 – и.п.

3 – ноги влево

4 – и.п.

5 – ноги вправо, мах левой

6 – и.п.

7 – ноги влево, мах правой

8 – и.п.

7. И.П. – лежа на правом боку с опорой на предплечье

1 – мах левой ногой в сторону

2 – И.П.

3 – мах левой ногой в сторону с захватом левой за пятку изнутри

4 – 7 – маховые движения ногой с помощью руки

8 – И.П.

То же на левом боку.

8. И.П. – упор, лежа на согнутых руках

1 – 2 – выпрямить руки, прогнуться

3 – 4 – И.П.

5 – прогнуться, согнуть левую, правую руку вверх

6 – И.П.

7 – прогнуться, согнуть правую, левую руку вверх

8 – И.П.

9. И.П. – упор на коленях

1 – мах правой ногой назад

2 – и.п.

3 – 4 – то же левой ноги

5 – сесть на пятки

6 – и.п.

7 – счет 5  
 8 – и.п.

10. И.П. – сед ноги врозь, руки в стороны

1 – полуповорот направо согнуть правую, левую руку вперед, правую вверх, прогнуться

2 – и.п.

3 – наклон вперед

4 – и.п.

5 – 8 – то же с полуповоротом налево

11. И.П. – сед на пятке левой ноги, правую ногу в сторону, руки в стороны

1 – наклон к правой ноге, руки вверх

2 - и.п.

3 – 4 – сгибая правую ногу, смена И.П.

5 – 8 – то же на левой ноге.

12. Бег на месте. Прыжки вперед с продвижением вперед, назад, влево, вправо; поочередные прыжки на одной, другую в сторону; прыжки на двух с поворотом таза вправо, влево (2 мин)

13. Упражнения на расслабление и дыхательные (30 сек).

**Заключительная часть.**

Основной задачей является выведение организма из состояния повышенной двигательной активности. С этой целью используются упражнения на расслабление, дыхательные, а также упражнения, сочетающие напряжение и расслабление. ЧСС 90 – 110 уд\мин.

1. И.П. – сед, ноги скрестно согнуть, руки на коленях.

1 – прогнуться, руки в стороны, вдох

2 – и.п., выдох

2. И.П. – упор, лежа на животе на согнутых руках

1 – выпрямить руки, прогнуться

2 – вернуться в и.п.

3. И.П. – сед на пятках, голову вниз, руки на полу

1 – 2 – встать на колени, руки вверх, вдох

3 – 4 – и.п., выдох

4. И.П. – стойка, руки вверх

1 – расслабить кисти

2 – расслабить предплечья

3 – 4 – с небольшим наклоном вперед «уронить» руки

5 – 8 – медленно вернуться в И.П.