**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.