**Комплекс ритмічної гімнастики**

Скорочення:

В.п. – вихiдне положення;

С.н.н. – стiйка ноги нарiзно;

О.с. – основна стiйка.

Пiдготовча частина (розминка)

Вправа №1 В.п. – с.н.н., руки на пояс.

**Варiант А** На рахунок

1 –зiгнути праву ногу, пiднiмаючи її на

п’ятку;

2 – перенести вагу тiла вправо, опустивши

п’ятку на пiдлогу;

3-4 – вправу повторити вліво;

5-8 – повторити вправу з коловими рухами

плечима назад;

**Варiант Б** повторити варіант А по черзі піднімаючи

руки вперед;

**Варiант В** повторити варіант А по черзi пiднiмаючи

руки в сторону – вгору.

Вправа №2 В.п. - с.н.н., права рука в сторону, ліва на пояс.

**Варiант А** На рахунок

1 – відвести праву руку назад – в сторону;

2 – праву руку вперед – вправо;

3-4 – два пружних нахили вперед – вліво;

5-8 – повторити вправу в іншу сторону;

**Варiант Б** 1-2 – як в варіанті А;

3-4 – два пружних повороти тулуба направо;

5-8 – повторити впаву в іншу сторону.

Вправа №3 В.п. – о.с., руки на пояс.

**Варiант А** На рахунок

1 –напівприсід на правій, ліву ногу в сторони

на носок, спину округлити, лікті вперед;

2 – пружно повторити рахунок 1;

3 – приставивши ліву ногу до правої, відвести

праву в сторони на носок, руки в сторони;

4 – пружно повторити рахунок 3;

**Варiант Б** 1-2 – з поворотом направо пружно присісти на

правій, ліву назад, руки вниз;

3-4 – приставляючи ліву, повернутися наліво,

відвести праву ногу назад, виконати

пружні присідання на лівій, руки вгору.

Вправа №4 В.п. - С.н.н.

**Варiант А** На рахунок

1 –з нахилом тулуба вправо, дугами вгору

коло руками в лицьовій площині;

2 – в.п.;

3 – з напівприсідом на правій, підняти зігнуту

ліву вперед, руки схресно вниз;

4 – в.п.;

теж саме в іншу сторну;

**Варiант Б** 1-2 – повторити рахунок 1-2 варіанту А;

3 – з напівприсідом на правій, потянутися

вправо;

4 – перенести вагу тіла на зігнуту ногу,

потягнутися в сторону.

Вправа №5 В.п. - с.н.н.

**Варiант А** На рахунок

1 –зігнути праву ногу, піднімаючи п’ятку,

коліно в сторону, праву руку вгору;

2 – в.п., зігнути праву руку, лікоть вниз;

3 – повторити рахунок 1;

4 – повторити рахунок 2;

**Варiант Б** 1-2 – зігнути праву ногу, піднімаючи п’ятку,

праву руку вгору;

3-4 – зігнути ліву ногу, піднімаючи п’ятку, ліву

руку вгору;

5-6 – розгинаючи праву ногу, праву руку до

низу;

7-8 – розгинаючи праву ногу, ліву руку до низу.

Вправа №6 Біг та різні варіанти стрибків.

Вправа №7 Серія вправ з ходьбою і дихальними вправами.

**Основна частина**

Вправа №8 (для м’язів шиї).

В.п. – с.н.н.

**Варiант А** На рахунок

1 – зігнути праву ногу, нахилити голову

вправо;

2 – зігнути ліву ногу, нахилити голову назад;

3 – розігнути праву ногу, нахилити голову

вліво;

4 – розігнути ліву ногу, нахилити голову

вперед;

**Варiант Б** 1-4 – колові рухи головою вправо;

5-8 – колові рухи головою вліво.

Вправа №9 (для рук і плечового поясу).

В.п. – о.с., руки в сторони.

**Варiант А** На рахунок

1-2 –навпівприсід згинаючи руки, колові рухи

передпліччям всередину, руки в сторни;

3-4 – згинаючи руки колові рухи передпліччям

назовні, руки в сторони;

5 – з напівприсідом, невеликий нахил тулуба

вперед, напружені руки вниз схресно,

пальці в кулаках;

6 – зберігаючи положення напівприсід, коліна

разом, руки в сторни;

7-8 – повторити рахунок;

**Варiант Б** 1-8 – двічі повторити рахунок 1-4 варіанту А;

9 – напівприсід, розгинаючи ноги в колінах,

нахил тулуба вперед-вправо, праву руку

вперед, ліву руку назад;

10 – напівприсід руки схресно вниз;

11-12 – повторити рахунок 9-10;

13-16 – повторити рахунок 9-12.

Вправа №10 В.п. – с.н.н., руки в сторони.

**Варiант А** На рахунок

1 –зігнути праву ногу, піднімаючи п’ятку

правої ноги, перенести вагу тіла на праву

ногу, руки схресно вниз;

2 – в.п.;

3-4 – повторити рахунок 1-2, згинаючи ліву

ногу;

5 – руки схресно вгору;

6 – в.п.;

7 – нахилитись вперед, руки схресно назад;

8 – в.п.;

**Варiант Б** 1-4 – колові рухи головою вправо;

5-8 – колові рухи головою вліво.

Вправа № 11 (для тулуба).

В.п. – с.н.н.

**Варiант А** На рахунок

1 –з напівприсідом на лівій нозі, нахил

тулуба вправо, правою рукою дотягнутись

до правого коліна, зігнути ліву руку

підняти лікоть вгору;

2 – посилюючи нахил дотягнутися правою

рукою до гомілки;

3 – посилюючи нахил дотягнутися, правою

рукою до стопи, ліву руку вгору;

4 – в.п.;

повторити вправу в іншу сторону;

**Варiант Б** 1-2 – повторити рахунок 1-2 варіанту А;

3 – з поворотом наліво, напівприсід,

прогнутися назад, правою рукою

доторкнутися до правої гомілки, ліву руку

вгору;

4 – пружно повторити рахунок 3;

5-8 – теж саме повторити вправо.

Вправа № 12 В.п. – с.н.н., руки на пояс.

**Варiант А** На рахунок

1 –з поворотом тулуба направо, ліва рука

вперед;

2 – в.п.;

3 – з напівприсідом, поворот тулоба вправо,

руки в сторони;

4 – в.п.;

5-8 – повторити вправу в іншу сторону;

**Варiант Б** 1 – повторити рахунок 3 варіанту А;

2 – повертаючись у в.п., нахилити тулуб

вперед, правою рукою доторкнутися до

лівого носка;

3 – зберігаючи положення нахилу, лівою

рукою доторкнутися до лівого носка;

4 – в.п.;

5-8 – Теж саме з поворотом тулуба наліво.

Вправа № 13 В.п. – с.н.н.

**Варiант А** На рахунок

1 –напівприсід, коліна в сторни, руки схресно

вниз;

2 – розгинаючи ноги, нахил тулуба вправо,

руки вгору;

3-4 – теж саме в іншу сторону;

**Варiант Б** 1-2 – повторити рахунок 1-2 варіанту А;

3 – повторити рахунок 1 варіанту А;

4 – розгинаючи ноги нахил тулуба вперед.

Вправа № 14 В.п. – о.с., руки на голову.

**Варiант А** На рахунок

1 –напівприсід, коліна в сторони, з нахилом

тулуба вправо, доторкнутися правим

ліктем правого коліна;

2 – в.п.;

3 – повторити рахунок 1, розгинаючи ліву

руку вгору;

4 – в.п.;

5-8 – повторити вправу в іншу сторну

**Варiант Б** 1-2 – повторити рахунок 1-2 варіанту А;

3-4 – в.п.;

5 – з напівприсідом на лівій нозі підняти

зігнуту праву ногу в сторону, правим

ліктем доторкнутися до правого коліна;

6 – в.п.;

7-8 – повторити рахунок 5-6;

теж саме в іншу сторону.

Вправа № 15 В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на стегна.

**Варiант А** На рахунок

1 –згинаючи праву ногу, нахил тулуба вперд,

лівим плечем потягнутися вперед;

2 – теж саме, згинаючи ліву ногу;

3 – повернутися у в.п., руки схресно вгору;

4 – напівприсід, коліна нарізно, руки в

сторони;

5-8 – повторити з іншої ноги в іншу сторону;

**Варiант Б** 1-2 – повторити рахунок 1-2 варіанту А;

3 – з поворотом направо присід на правій нозі,

ліву - назад, руки на правому коліні;

4 – пружно повторити рахунок 3;

5-8 – повторити в іншу сторну.

Вправа № 16 (загальної дії).

В.п. – о.с., руки до плечей

**Варiант А** На рахунок

1 –з напівприсідом на лівій нозі, підняти

зігнуту праву ногу вперед, лівим ліктем

доторкнутися правого коліна;

2 – в.п.;

3 – з напівприсідом на лівій мах правою

вперед, лівою рукою торкнутися носка;

4 – в.п.;

5-8 – повторити вправу в іншу сторну

**Варiант Б** 1 – з напівприсідом на лівій нозі мах зігнутою

правою ногою назад, лікті відвести назад;

2 – в.п., руку вперед;

3 – повторити рахунок 1 махом лівою назад;

4 – повторити рахунок 2;

5 – мах правою назад, руки в сторну;

6 – повторити рахунок 2;

7 – мах лівою назад, руки в сторони;

8 – в.п.

Вправа № 17 Бігові вправи та різні варіанти стрибків.

Вправа № 18 (для м’язів живота).

В.п. – лежачи на спині.

На рахунок1-4 –виконуючи схресні рухи ногами, підняти

ноги до вертикального положення;

5 – ноги зігнути, коліна до грудей;

6 – розігнути ноги вперед, п’ятки тримати над

підлогою;

7-8 – повторити рахунок 5-6.

Вправа № 19 (для м’язів спини і сідниць).

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи і коліна

разом, руки в сторони.

**Варiант А** На рахунок

1 – підняти сідниці і п’ятки;

2 – в.п.;

3-4 – повторити рахунок 1-2;

5-6 – коліна вправо;

7-8 – в.п.;

9-16 – виконати 1-8 в іншу сторну;

**Варiант Б** 1-4 – повторити рахунок 1-4 варіанту А;

5 – підняти сідниці, праву ногу розігнути

вперед-вгору, коліна разом;

6 – в.п.;

7-8 – повторити рахунок 5-6 з іншої ноги.

Вправа № 20 (для ніг).

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті.

На рахунок

1 – зігнути праву ногу, коліно до грудей;

2 – в.п.;

3 – розгинаючи праву ногу, мах вперд;

4 – в.п.;

5-6 – опустити коліна вліво, мах правою ногою

вліво;

7-8 – в.п.;

9-16 – повторити з іншої ноги.

Вправа № 21 (для ніг).

В.п. – лежачи на правому боці, з опорою на праве

передпліччя.

На рахунок

1 – зігнути ліву ногу, коліно до грудей;

2 – в.п.;

3 – мах зігнорую ногою, коліно вгору;

4 – в.п.;

5 – мах лівою ногою вгору;

6 – зігнути ліву ногу, носок біля правого

коліна;

7 – повторити рахунок 5, зігнувши стопу на

себе;

8 – в.п.;

повторити вправу лежачи на іншому боці з

іншої ноги.

Вправа № 22 (для м’язів живота).

В.п. – лежачи на спині, руки за голову.

На рахунок

1-2 – піднімаючи голову, плечі і ноги над

підлогою, зігнути ліву ногу, дотягнутися

правим ліктем до лівого коліна;

3-4 – змінивши положення ніг, лівим ліктем

дотягнутися до правого коліна;

5-7 – на кожний рахунок змінювати положення

ніг;

8 – утримувати положення рахунку 7.

Вправа № 23 (для тулуба і ніг).

В.п. – стійка на лівому коліні, зігнути праву ногу,

поставивши її в сторону і розвернути коліно, руки за

голову.

На рахунок

1 – нахил тулуба вправо, ліктем доторкнутися

до правого коліна;

2 – в.п.;

3-4 – повторити рахунок 1-2;

5-6 – розгинаючи праву ногу, сісти на ліву

п’ятку, руки вперд;

7-8 – в.п., стійка на правому коліні;

9-16 – повторити вправу в іншу сторону на іншій

нозі.

Вправа № 24 (для тулуба і ніг).

В.п. – упор, стоячи на колінах.

На рахунок

1-2 – підняти коліно правої ноги вперед, голову

нахилити вниз, намагатися дістати

коліном лоба;

3-4 – розгинаючи праву ногу, мах назад;

5 – не опускаючи ноги, зігнути коліно в

сторну, носок на себе;

6 – розігнути ногу;

7-8 – повторити рахунок 5-6, повертаючись у

вихідне положення;

повторити з іншої ноги.

Вправа № 25 (для м’язів живота).

В.п. – лежачи на спині, руки угору.

**Варiант А** На рахунок

1 – сісти, зігнувши праву ногу, коліно до

грудей, оплеск під ногою;

2 – в.п.;

3 – сісти, зігинаючи обидві ноги (гомілки

паралельно підлозі), оплеск під ногами;

4 – в.п.;

повторити з іншої ноги;

**Варiант Б** 1 – сісти, взявши гомілку руками, нога

зігнута;

2 – розігнути ногу вгору за допомогою рук;

3 – повторити рахунок 1;

4 – в.п.

повторити з іншої ноги.

Вправа № 26 (для м’язів ніг, живота, сідниць).

В.п. – сидячи, руки перед грудьми, взятися за лікті.

На рахунок

1-4 – ходьба на сідницях вперед;

5-8 – нахилити тулуб вперед, руки вперед;

7-12 – повторити рахунок 1-4, рухаючись назад;

13-16 – повторити рахунок 5-8.

Вправа № 27 В.п. – сидячи, ноги зігнути.

Різноманітні дихальні вправи з рухами

руками і головою. Вправи виконуються повільно.