**Приложение № 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

***Комплекс упражнений ритмической гимнастики без предметов в движении № 1.***

1. Ходьба: 4 обычных шага, 4 – на носках, руки в стороны. Делая шаги на носках и поднимая руки в стороны, потянуться – вдох.
2. Имитация скользящего шага на лыжах, согнутые руки за спиной. Каждый шаг – выпад делать на один счет, сохраняя прямое положение спины и головы. По 6-8 раз.
3. И. п. – широкая стойка боком к основному направлению движения.

 1 - 3 – 3 пружинистые наклона вперед, доставая руками пола. 4 – и. п. 12раз.

1. Ходьба с высоким подниманием коленей и наклонами в сторону сгибаемой ноги, руки на поясе. Каждый шаг делать на два счета. 1 – согнутую правую ногу и наклониться вправо. 2 – шаг правой вперед, выпрямиться. 3 – 4 – то же левой ногой с наклоном влево. При наклоне голову не опускать. 10 раз.
2. И. п. – кисти к плечам, пальцы сжаты в кулаки. Ходьба энергично разгибая и сгибая руки и широко разводя и сводя пальцы. Руки выпрямлять поочередно вперед, вверх, в стороны, вниз. До 20сек.
3. Размахивая поочередно прямыми руками вперед – назад, произносить «тик – так». 4 – 5 раз.
4. Ходьба с небольшими поворотами туловища, делая захлестывающие движения руками. Руки расслаблены, повороты выполнять короткими и резкими движениями плеч. Темп ходьбы медленный. Дыхание равномерное. До 20 сек.
5. Бег в чередовании с бегом на месте и поворотами на 360. Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу до 30 сек.

***Комплекс упражнений ритмической гимнастики со скакалкой № 2.***

1. И. п. – о. с., руки с вдвое сложенной скакалкой вверх. 1-2 – шаг левой, правую назад на носок, поворот влево. 3-4 - шаг правой, левую назад на носок, поворот вправо. 12 – 16 раз.
2. И. п. – о. с. ноги сомкнуты, руки со сложенной в четверо скакалкой вверх. И – сгибая руки, скакалку за плечи, голову вперед – короткий выдох. 1 – 2 – встать на носки, руки вверх, потянуться – вдох. 3 – 4 – полуприсед, сгибая руки скакалку за плечи – выдох. 8 раз.
3. И. п. – о. с., руки со сложенной скакалкой вчетверо вперед. Энергичная ходьба на месте с поворотами туловища влево и вправо. 16 раз.
4. И. п. – ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх. 1 – 4 – наклон вперед до касания скакалкой пола. 5 – 8 выпрямиться, и. п.

9 – 12 – наклон назад, сгибая скакалку за плечи. 13 -16 – и. п. 8 раз.

1. И. п. – о. с., руки со скакалкой вперед. Шаги вперед через скакалку. 16 раз.
2. И. п. – о. с. руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх. 1- 4 – глубокое приседание, руки к плечам, скакалку за спину. 5 -7 – встать руки вверх. 8 – шаг правой в сторону, ноги врозь. 9 – 12 – глубокое приседание на всей стопе, руки вперед. 13 – 14 - встать руки вверх.

15 – 16 – приставить правую к левой. 4 раза.

1. И. п. – лежа на животе, руки к плечам, сложенная скакалка за плечами. 1- 4 – прогибаясь, руки вверх (лодочка). 5 – 8 – и. п. 4 – 6 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки со сложенной вдвое скакалкой вперед. 1 – 2 – наклон до прямого угла с поворотом туловища влево. 3 – 4 – выпрямиться. 5 -8 – то же в другую сторону. 8 раз.
3. И. п. – сед, руки со сложенной скакалкой вверх. 1 -2 – сгибая ноги, руки вниз, продеть скакалку под ноги 3 – 4 – ноги вверх. 5 – 8 – сгибая колени, вывести скакалку из-под ног, и. п. 6 – 8 раз.
4. И. п. – о. с. руки со сложенной скакалкой вперед. Поочередные махи вперед до касания носком скакалки. 4 раза каждой ногой.
5. И. п. – о. с. руки со скакалкой назад. Прыжки со скакалкой назад. На двух на одной, на другой. 24раза.

**Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 3**

Музыка – дискотека А. Пугачевой «Улетай, туча!»

1. И. п. – о. с., согнутые руки перед грудью.

 1 – 4 – рывки руками перед грудью

5 – 8 – то же с поворотом вправо раскрывая руки в стороны

1. И. п. - руки в стороны

1 – 2 – поворот вправо, задеть ладонь правой руки

3 – 4 – то же в другую сторону

1. И. п. – ноги на ширине плеч руки на пояс

1 – наклон влево, правую руку вверх

2 – и. п.

3 – 4 – то же в другую сторону

1. 1 – 4 – 2 приставных шага влево, руки вверх

5 – 8 – тоже вправо

1. 1 – 8 – повторить 4, только выполнить 4 приставных шага влево и 4 приставных шага вправо.
2. 1 – упор присев, правая нога плавно в сторону в выпад

2 – упор согнувшись

3 – упор присев

4 – о. с., руки через стороны вверх

5 – 8 –то е в другую сторону

1. Повторить 6, но в другую сторону
2. 1 – 4 прыжки в центр
3. 5 – 8 – то же из центра (муз. «Танцуй пока молодой»)

Каждое упражнение выполнять по 4 раза

**Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 4**

Музыка «Танцуем без перерыва»

1. И. п. – стойка ноги врозь

1 – 4 – круговое движение головой вправо

5 – 8 то же влево

1. 1 – вывести правое плечо вперед

2 – и. п.

3 – вывести левое плечо вперед

4 – и. п.

1. И. п. – то же, руки к плечам, кисти в кулак

1 – сгибая правое колено, выпрямить леву руку в сторону

2 – и. п.

3 – 4 – то же в другую сторону

5 – 8 – то же с другой ноги и другой рукой

1. И. п. – то же, руки на бедрах

1 – полуприсед, колени в сторон

 2 – вывести плечи и туловище влево

3 – как счет 1

4 – и. п.

1. И. п. – сойка ноги врозь, правая впереди, левая нога сзади, руки на пояс

1 – полуприсед на левой, правую согнуть вперед на носок, локти вывести вперед, спину округлить, голову опустить

2 – и. п., локти отвести назад, соединить лопатки

3 – 4 – тоже со сгибанием левой ноги вперед на носок

1. И. п. – о. с.

1 – 4 круговой наклон туловища с переходом в положение полуприседа

5 – 8 – медленно выпрямиться

1. И. п. стойка ноги врозь

1 – согнуть правую ногу в сторону на носок, руки локтями вверх

2 – выпрямить правую ногу, вывести бедро вперед

3 – то же, что счет1

4 – и. п.

5 – 8 то же в другую сторону.

**Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 5**

Музыка «Эй, танцуй веселей!»

Композиция на развитие силы, прыгучести, выносливости.

Вступление

1. 1 – 4 - 4 прыжка на мете с движением рук, согнутых перед грудью, вниз и в стороны

5 - 8 – 4 прыжка на двух, каждый с поворотом направо, руки согнуты, работают как при ходьбе вперед – назад

1. повторить 1 с поворотом налево
2. 1 – прыжок на правую, левая согнута назад, руки вниз

2 – прыжок на левую, правую согнуть вперед, предплечья вверх

3 – прыжок на правую левую согнуть назад, руки вниз

4 – прыжок на правой с поворотом кругом, левую согнуть вперед, руки вперед, предплечья вверх

5 – 8 повторить 1 – 4 с другой ноги

1. повторить 3 счет 1 – 7
2. 1 – прыжок на левой, правую согнуть на носок, колено влево, руки вправо

2 – прыжок на правой, левую согнуть на носок, колено вправо, руки влево

3 – повторить 1

4 – прыжок на две с хлопками перед собой

 5 – 8 повторить 1 – 4 с другой ноги

1. Повторить 5

*Проигрыш*

1. 1 – 4 – 4 прыжка на левой ноге с продвижением вправо и с ударом носком согнутой правой на каждый счет, правую руку в сторону – кверху, левая рука в сторону – книзу, сгибаются и разгибаются на каждый счет

5 – прыжок в стойку ноги врозь, сгибая и разгибая ноги, руки в стороны – книзу, пальцы в кулак

6 – прыжок в стойку ноги скрестно, руки скрестно вниз, пальцы в кулак

7 – повторить 5

8 – прыжок в стойку ноги вместе с хлопком перед собой

1. повторить 1 в другую сторону
2. – 4. повторить 1 – 2

*Первый куплет*

1. 1 – 2 – шагом правой вперед. левую руку согнуть перед собой правую ногу назад

3 – 4 – шаг назад, левую вперед на пятку, правую руку согнуть перед собой, левую назад

1. 5 – 8 повторить 1 - 4 назад
2. Повторить 1 с другой ноги
3. Повторить 2 в другую сторону
4. 1 – с прыжком на левой, согнуть и разогнуть правую вперед, с наклоном назад, левая рука вперед, правая рука назад

2 – с прыжком на левой, согнуть и разогнуть правую ногу назад, наклон вперед, правую руку вперед, левую руку назад

3 – прыжком на левой, поворот кругом через правое плечо, правую согнуть вперед, наклон назад, левую руку вперед, правую руку назад

4- шаг вперед правой с хлопком перед собой

1. – 8 – повторить 1 – 4 с другой ноги
2. Повторить 5 другой ноги
3. – 8. повторить 5 – 6
	1. – с поворотом направо встать на левое колено, руки вправо

2 - с поворотом кругом (180), стойка на правом колене, руки влево

3 – с поворотом на 90 выпад (лицом к основному направлению) правая рука в сторону, согнуть пред грудью

1. – выпад влево, левую руку в сторону согнуть
2. – шаг павой вперед в сторону, руки в стороны, наклон назад
3. – шаг левой вперед в сторону, руки в сторону
4. – шаг правой назад вправо, руки назад в «замок» наклон вперед
5. – шаг левой влево, руки за спину, наклон вперед
6. - 10 – повторить 7 – 8
7. – 1 прыжок на левой, правую согнуть назад, руки согнуть вперед

 2 – прыжок на левой, правую разогнуть в сторону на носок, пятку вверх руки вниз

 3 - 4 – прыжком смена ног (повторить 1 – 2 с другой ноги)

 5 – 8 повторить 1 – 4

12. 1 – 4 повторить 1 – 4 из 11.

*Припев*

1. 1 – прыжок из левой с ударом правой пяткой об пол, наклон вперед, руки вниз согнуть и разогнуть

2 – прыжок на правую с ударом левой пяткой об пол, руки согнуть и разогнуть вниз

3 – 4 – прыжок ноги врозь, руки в стороны книзу

5 – прыжок на левую, правую согнуть скрестно сзади, левую руку согнуть вперед, правую руку назад

1. – повторить 5
2. – 8 прыжок на правую, левую согнуть скрестно назад, правая рука согнута вперед, левая рука назад
3. Повторить 1
4. 1 – 2 – на два прыжка на левой, правую согнуть вперед, голень вправо – влево на каждый счет, руки согнуть в стороны предплечья вверх, на каждый счет покрутить кистью

3 – прыжок в полуприсед, руки в стороны

4 – прыжок в сторону, ноги вместе, с хлопком перед собой

5 – 8 повторить 1 - 4 с другой ноги

1. Повторить 3

*Проигрыш –*повторить упражнения проигрыша

*2 куплет –* повторить упражнения припева

*Припев –* повторить упражнения припева

*Вступление –* повторить упражнения припева

*Проигрыш –* повторить упражнения проигрыша

*Припев –* повторить упражнения припева

В конце перейти на ходьбу.

**Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 6**

Для целенаправленного развития отдельных групп мышц, на укрепление мышечного корсета. Количество повторений 8 раз.

Музыка И. Саруханов «Если нам по пути», В. Кузьмин «Моя любовь», «Волшебный полет»

1. И. п. – сед

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

5 – 8 – то же с опусканием в и. п.

1. И. п. – сед.

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

2 – 3 - два поворота туловища влево

4 – и. п.

5 – 8 – то же с поворотом вправо

1. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты

1 – поднять таз

2 – опустить

3 – 4 то же

5 – поднять таз, мах правой вперед

6 – и. п.

7 – 8 – повторить 5 – 6, но левой ногой

1. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты.

1 – 2 - поднять туловище, сед ноги врозь, наклон вперед

3 – 4 - и. п.

1. И. п. – лежа на левом боку с опорой полусогнутой левой рукой впереди

1 – мах согнутой левой в сторону

2 – и. п.

3 – мах согнутыми ногами в сторону

4 – и. п.

5 – 8 – то же на левом боку

1. И. п. – то же, что 5

1 – согнуть ноги вперед

2 – и. п.

3 – согнуть ноги назад

4 – и. п.

5 – 8 – повторить 1 – 4

1. И. п. – лежа на животе

1 – мах правой назад, левую руку вперед

2 – и. п.

3 – 4 – то же левой

5 – мах обеими назад, руки вперед

6 - и. п.

1. – 8 – повторить 5 – 6
2. И. п. – упор на коленях

1 – выпрямить ноги, подняться на носки

2 – и. п.

1. И. п. – стойка на коленях, руки вверх

1 – сесть на правое бедро, руки вниз-влево

2 – и. п.

3 – 4 – повторить 1 – 2 в другую сторону

1. И. п. – сед ноги врозь

1 – с поворотом направо упор лежа на правой руке, левую руку назад – вверх

2 – и. п.

3 – 4 – повторить 1 - 2

1. И. п. – стойка на лопатках

1 – развести ноги, правую вперед, левую назад

2 – и. п.

3 развести ноги, левую вперед, правую назад

4 – и. п.

5 – 6 - перекат вперед в сед с наклоном вперед

7 – 8 – перекат назад в и. п.

1. Бег на месте со сгибанием ног вперед, назад; продвигаясь вправо, по малому кругу;

прямые ноги вперед-назад, в стороны. Прыжки на двух, руки на пояс; ноги врозь, вместе (2мин)

1. Упражнения на расслабление и дыхательные (30 сек)

**Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 7**

Музыка «Лето навсегда», «Олимпийский марш», «Диско»

1. И. п. – руки к плечам

1 – полуприсед, руки в стороны

2- и. п.

3 – 4 – повторить 1 – 2

5 – 6 - то же, руки вперед

7 - 8 – то же, руки вниз (8 раз)

1. И. п. – о. с.

1 – полуприсед с наклоном головы вперед

2 – и. п.

3 – 4 – то же с наклоном головы влево

5 – 6 - то же наклоном головы назад

7 – 8 - то же с наклоном головы вправо (8раз)

1. И. п. – руки за спину

1 - полуприсед

2 – подняться на носки правая вперед на носок

3 – 4 – то же назад

5 – 8 – то же левой (8 раз)

1. И. п. – о. с.

1 – правую в сторону, наклон вперед, прогибаясь, руки в стороны

2 – приставить левую

3 – 4 – то же влево

1. И. п. – руки за голову
2. – полуприсед, поворот туловища вправо, руки в стороны
3. – и. п.
4. – 4 – то же влево
5. И. п. – ноги врозь, руки на пояс

1 – полуприсед, поворот туловища влево, руки на пояс

1. – и. п.

3– 4 – то же влево (8 раз)

 7. И. п. – полуприсед. ноги врозь, руки скрестно вниз

 1 – подняться на носки, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой

 2 – и. п., хлопок внизу

1. – 4 – то же левой
2. И. п. – о. с.

1 – мах правой, хлопок в ладони под ней

2 – и. п.

1. – 4 – то же левой
2. И. п. – сед, упор руками сзади
3. – 7 – скрестные махи ногами

 8 – и. п.

1. И. п. – то же, что 8

1 – согнуть ноги

1. – выпрямить в угол
2. – 4 – повторить 1 – 2

 10.И. п. – то же, что 8

 1 – отвести правую ногу в сторону

1. – и. п.

 3 – 4 – повторить 1 – 2 левой ногой

 11.Бег и прыжки (1 минута)

 12. ходьба на месте (20 секунд)

**Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 8**

Музыка В. Шаинского «Чему учат в школе», «Песенка крокодила Гены», «Чунга – чанга»,

 «Кузнечики», «Антошка», «Дважды два – четыре», французская народная песня «Танец утят»

1. 1 – 8 – ходьба на месте высоко поднимая бедро
2. И. п. – о. с.
3. – 3 – поднять руки через стороны вверх
4. – и. п., руки опустить вниз
5. И. п. – полуприсед, голова опущена, руки перед грудью

1 – выпрямиться, руки в стороны, голову прямо

1. – и. п.
2. – 4 – повторить 1 – 2 в другую сторону
3. И. п. – то же, что 3

1 – выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, голову прямо, руки в стороны

2 – и. п.

1. – 4 – то же в другую сторону
2. И. п. – руки вверх, ладони верх, пальцы сплетены

1 – полуприсед, руки вперед

2 – и. п.

1. – 4 – повторить 1 – 2
2. И. п. – ноги врозь, руки за голову

1 – полуприсед, руки вправо, голову повернуть вправо

2 – и. п.

1. – 4 – повторить 1 – 2 в другую сторону
2. И. п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях

1 – поворот направо, выпрямляя руки вперед – вверх, правую на носок

1. – и. п.

3– 4 – то же в другую сторону

1. И. п. – ноги врозь, правая рука за головой, левая на поясе
2. – 3 – наклон вправо, правую руку вверх

4– и. п.

1. И. п. - ноги врозь, руки за голову
2. – 3 – наклоны вперед, руки в стороны

4– и. п.

 10.И. п. – упор присев

 1 – 3 – медленно выпрямляясь, руки через стороны вверх

1. – и. п.

 11.И. п. – упор присев

 1 – упор лежа

1. – упор присев
2. – 4 – повторить 1 – 2

 12. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс

1. – 2 – сесть на пол вправо, руки влево

3– 4 – и. п. (8 раз)

 13.то же, что 12, но выполнить на каждый счет (6 раз)

 14.и.п. – лежа на животе, руки упираются в пол

 1 – 3 – выпрямить руки, прогнуться назад

1. – и. п. (4 раза)

 15.то же, что 14

 1 – 4 – на каждый счет сгибать и разгибать руки

 16.бег и прыжки на месте (2минуты)

 17. Ходьба на месте, дыхательные упражнения (20 секунд)

**Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 9**

Музыка «Улыбка», «Танец утят», «Гусарский марш»

1. И. п. – о. с.

1 – 4 – круг головой вправо

1. – 8 круг головой влево
2. И. п. – о. с., руки перед грудью

1 – 2 – рывки руками перед собой

1. – 4 – рывки руками с поворотом вправо

5– 8 – повторить 1 – 4 в другую сторону

1. И. п. – о. с., руки на пояс

1 – присесть, руки вперед

1. – и. п.
2. – присесть, руки в стороны
3. – и. п.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс
5. – 3 – три наклона влево, правая рука вверх

4– и. п.

 5. И. п. – о. с.

 1 – поворот туловища вправо, правая рука в сторону

1. – и. п.
2. – 4 – повторить 1 – 2 в другую сторону

 6.И. п. - руки в стороны

 1 – 3 – выпад правой, руки вверх, трижды пружинить

1. – и. п.
2. – 8 – то же левой ногой (4раза)
3. И. п. - о. с.

1 – присесть

1. – и. п.

3–упор согнувшись

4 – и. п.

1. И. п. – о. с.
2. – 3 – три шага вперед

4– притоп с полу наклоном в сторону притопывающей ноги

5– 7 – назад три шага

8 – притоп

1. «Танец утят»

10.Ходьба на месте (20 секунд)