**КОМПЛЕКС РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вправа № 1**  В. П.— стійка ноги нарізно, кисті внизу у «за- мок». 1 — підвестися на носки, руки вгору до- лонями назовні; 2 — опуститися на всю ступню, присісти на праву ногу, нахил ліворуч; 3 — по- воротом ліворуч опустити руки вниз; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 2**  В. П.— основна стійка (О. С.). 1 — поставити праву ногу на носок перехресно перед лівою, руки перехрестити перед собою; 2 — крок праворуч, руки в сторони, потягнутися за рукою ліворуч; 3 — потягнутися за рукою праворуч; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 3**  В. П.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот праворуч, зігнути праву ногу вниз на носок, нахил уперед, руки вперед; 2 — В. П.; 3 — присісти, нахил праворуч, ліву руку зігнути за спиною ліктем угору, праву — ліктем униз (спробувати з’єднати пальці за спиною); 4 — В. П .; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 4**  В. П.— стійка на носках. 1 — згинаючи ліву ногу, опуститися правою на повну стопу, повер- нути ліве коліно праворуч, тулуб і дещо зігнуті руки розвернути ліворуч; 2 — В. П.; 3–4 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 5**  В. П.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — підвестися на носки, дещо зігнути коліна; 2 — повертаючи п’ятки ліворуч, опуститися на повну ступню, коліна випрямити (руки та плечі залишаються нерухомими); 3–4 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 6**  В. П.— О. С. 1 — крок правою ногою в сто- рону, ліва перехресно назад на носок, лікті макси- мально відвести назад; 2 — пружинисто повторити п. 1; 3–4 — те саме в іншу сторону; 5 — крок правою в сторону, підняти вгору праве плече; 6 — підняти вгору ліве плече; 7 — опустити праве пле- че; 8 — В. П. |  |
| **Вправа № 7**  В. П.— стійка ноги нарізно. 1 — колові рухи стегнами, крок праворуч, колові рухи правим пле- чем назад; 2 — те саме в іншу сторону; 3 — на- півприсяд із поворотом тулуба праворуч, руки на пояс; 4 — пружинисто повторити п. 3; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 8**  В. П.— те саме, руки на пояс. 1 — поворот праворуч, нахилити голову назад, відвести лікті на- зад, прогнутися; 2 — В. П. із нахилом голови впе- ред; 3–4 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 9**  В. П.— стійка ноги нарізно. 1 — зігнути пра- ву ногу, підняти її на носок, підняти праве плече (підтягнутися до нього підборіддям); 2 — В. П.; 3–4 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 10**  В. П.— те саме, руки вперед, долоні всередину разом. 1 — згинаючи праву ногу, поворот тулуба ліворуч, руки зігнути долонями до себе; 2 — В. П.; 3 — згинаючи ліву ногу, поворот тулуба праворуч, руки зігнути в ліктях; 4 — В. П. |  |
| **Вправа № 11**  В. П.— стійка ноги нарізно. 1–2 — нахил ту- луба вперед до горизонтального положення, руки вперед; 3–4 — нахил тулуба до правої ноги; 5–6 — те саме (пп. 1–2); 7–8 — В. П.; 9–16 — те саме з нахилом до лівої ноги. |  |
| **Вправа № 12**  В. П.— те саме, руки до плечей ліктями вниз. 1 — крок правою ногою вперед, руки в сторони, таз уперед; 2 — В. П.; 3 — крок правою ногою в сторону, стегно правої ноги вперед, руки вгору; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 13**  В. П.— стійка ноги нарізно. 1 — підвестися на носки, розвернути п’ятки праворуч, кисті рук у «замок»; 2 — опираючись на п’ятки, носки пра- воруч, руки в «замку» зігнути до грудей; 3 — спи- раючись на носки, розвернути п’ятки праворуч, руки вгору; 4 — спираючись на п’ятки, розвернути носки праворуч, руки вгору; 5 — руки вниз; 6 — В. П.; 7 — повторити п. 5; 8 — В. П.; 9–16 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 14**  В. П.— те саме, права рука в сторону. 1 — кисть униз; 2 — передпліччя вниз; 3 — руку вниз, праве плече вгору; 4 — праве плече вниз; 5 — ліве плече вгору; 6 — ліву руку в сторону, зігнути її в ліктьовому суглобі (передпліччям униз); 7 — ліву руку в сторону, кисть униз; 8 — ліва рука в сто- рону; 9–16 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 15**  В. П.— стійка ноги нарізно. 1 — півоберта праворуч, опустити голову, незначний нахил ту- луба вперед; 2 — нахил тулуба вперед до гори- зонтального положення; 3 — піднімаючи тулуб, голову назад, прогнутися; 4 — прогинаючись, на- бути В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 16**  В. П.— стійка ноги нарізно, ліва рука в сто- рону, права — за спину. 1 — піднімаючи ліву ру- ку вгору-праворуч, нахил тулуба праворуч (рука горизонтально над головою); 2 — В. П.; 3–4 — те саме в іншу сторону; 5–8 — те саме, піднімаючи обидві руки. |  |
| **Вправа № 17**  В. П.— О. С. 1 — із поворотом ліворуч присісти на ліву ногу, праву вперед, напівзігнуту ліву руку вперед, праву — назад; 2 — у напівприсіді на лівій відвести праву ногу назад, змінивши положення рук; 3–4 — те саме (пп. 1–2); 5–8 — приставивши праву ногу до лівої, дугоподібний рух колінами разом зліва направо, дещо прогинаючись у попереку з одночасним поворот праворуч; 9–16 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 18**  В. П.— стійка ноги нарізно, руки зігнути, передпліччя вперед долонями вниз. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — поворот ніг праворуч; 3 — нахил тулуба вперед, руки назад; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |
| **Вправа № 19**  В. П.— те саме, руки в сторони. 1 — нахил тулуба вперед, голову підняти, прогнутися; 2 — поворот тулуба праворуч, ліву руку вперед, праву — назад; 3 — набути положення п. 1; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону. |  |