

## Дистанционное обучение

Педагог дополнительного образования – Ружников Максим Сергеевич

Выполняем данные комплексы с 26 декабря по 30 декабря 2025 года

Группы №11;9;7;32;5;4

### *Комплекс упражнений №1*

#### Упражнение «Кто выше...».

И.п.- о.с.

- 1- Прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох).
- 2- вернуться в И.п. (выдох).

#### Упражнение «Сбор яблок».

И.п.- ноги вместе, прямые, руки вверх.

- 1- Согнув ноги в коленях, наклониться вперёд, как бы подбиная с пола упавшие яблоки (выдох).
- 2- Вернуться в И.п. (вдох).

#### Упражнение «Маятник часов».

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе – подобно движению маятника совершать наклоны поочерёдно вправо и влево, не сгибая ног.

#### Упражнение «Дровосек».

- И. п.- ноги расставлены широко, руки в замке над головой, отведены назад.
- 1 – Резким движением, совершая наклоны вперёд, мах вперёд руками, заводя их между ног (выдох).
  - 2 – Медленно вернуться в И. п. (вдох).

#### Упражнение «Самолётик».

И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны; производят наклон туловища в правую и в левую стороны, напоминающие движение самолёта в полёте.

#### Упражнение «Ветряная мельница».

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочерёдно правой и левой рукой совершать перед собой круговые движения, напоминающие вращение крыльев ветряной мельницы.

### Упражнение «Боксёр».

И. п. – стоя, выпад левой ногой вперёд, согнутые в локтях руки перед собой.  
1 – Резко выпрямляя руки, как бы наносить удар невидимому противнику.  
2 – То же, но выпад вперёд правой ноги.

### Упражнение «Собачка».

И. п. – стоя на коленях, упор прямыми руками перед собой.  
1 – Выдвигая левую прямую руку вперёд с одновременным движением правой ноги (разноимённое ползание); поворот головы влево.  
2 – Движение правой рукой и левой ногой с поворотом головы вправо.  
Следить за ритмичностью и слаженностью движений.

### Упражнение «Присядка».

И. п. – основная стойка, руки перед собой, положив ладони на локти.  
1 – Присесть на правой ноге (выдох), левая прямая вперёд.  
2 – И. п. – вдох.  
3 – 4 – То же, но с другой ноги. И. п.

### Упражнение «Велосипедист».

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх до образования почти прямого угла в тазобедренном суставе; сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах повторять движение велосипедиста при вращении педалей. Отрабатывать чёткость и ритмичность движений.

### Упражнение «Ласточка».

И. п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища.  
1 – Отводя руки назад и в стороны, прогнуться, поднимая голову (вдох).  
2 – И. п. (выдох).

### Упражнение «Воробышек».

И. п. – основная стойка.

1- Согнуть левую ногу в колене, взяв рукой за голень.

2 – Прыжки на одной ноге.

3 – И. п.

4 – 5 – То же, но на другой ноге.

Повторить по 10 – 15 прыжков на каждой ноге.

### Упражнение «Лошадка».

И. п. – О. с; бег на месте с широким махом рук и поочерёдным высоким подниманием ног, согнутых в колене. Выполнять 10 – 15 с.

### **Комплекс упражнений № 2:**

- И. п. – О. с, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Сделать 20 – 25 шагов.
  - И. п. – стойка ноги врозь.
    1. Руки к плечам ладонями вперёд, кисти сжаты в кулак.
    2. Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох).
    3. Согнуть руки к плечам.
    4. И. п. (выдох).
  - И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.
    1. Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).
    2. И. п.
    3. То же но в другую сторону.
    4. И. п.
- Повторить 4- 6 раз.
- И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч.
    1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох).
    2. Вернуться в И. п. (вдох).
- Повторить 5- 6 раз.

- И. п. - о. с.
  1. Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох).
  2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 – 7 раз.

- И. п. – упор, стоя на коленях.
    1. Выпрямить правую ногу, прогнувшись.
    2. Вернуться в И. п.
    3. Выпрямить левую ногу, прогнувшись.
    4. И. п.
- Повторить 5 – 6 раз.

- И. п. – лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх.
    1. Согнуть ноги, подтянуть их руками к голове (сложиться в комочек) – вдох.
    2. Вернуться в И. п. – выдох.
- Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища (рис. 21).
    1. Поднять согнутую в колене ногу (выдох).
    2. Вернуться в И. п. (вдох).
    3. Поднять, но правую ногу.
    4. Вернуться в И. п.

- И. п. – О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте. Прыжки на обеих ногах:
    - а) прыжки на носках,
    - б) прыжки ноги врозь,
    - в) прыжки, опустив руки.
- Повторить 20- 25 раз.

### ***Комплекс упражнений № 3***

- И. п. – О. с., руки согнуты в локтях

Ходьба на месте с движением рук по кругу с высоким подниманием колена. Сделать 20 – 25 шагов.
- И. п. – О. с.
  1. Руки в стороны на уровне плеч.
  2. Руки вверх, подняться на носки, глядя на руки, потянувшись (вдох).

3. Руки в стороны на уровне плеч.

4. Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 5- 6 раз.

• И. п. – ноги врозь, руки в стороны.

1. Наклон вправо, руки вверх, ладони вместе.

2. Вернуться в И. п.

3. То же, но в другую сторону.

4. Вернуться в И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

• И. п. – О. с.

1. Глубокий присед, руки вперёд (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 7 раз.

• И. п. – лёжа на спине, руки за голову.

1. Ноги, согнутые в коленях, подтянуть к груди (выдох).

2. Вернуться в И. п.- вдох.

Повторить 6 – 8 раз.

• И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Ходьба на месте. Прыжки на месте.

Продвижение прыжками на прямых ногах вперёд или прыжки вперёд- назад.

Повторить 20 – 25 раз.

**Комплекс упражнений № 4**  
**на развитие равновесия и координации.**

У каждого ученика на голове **пакетик с песком**.

- И. п. – стоя О. с., но руки на поясе.
  - 1. Ходьба на месте. Выполняется ритмично. 20 – 25 шагов.
  
  - И. п. – О. с.
  - 1. Подняться на носки, руки в стороны (вдох).
  - 2. Вернуться в И. п. (выдох).
  - Повторить 6- 8 раз.
  
  - И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч
  - 1. Поворот вправо.
  - 2. И. п.
  - 3. Поворот влево.
  - 4. И. п.
  - Повторить 6 – 8 раз.
  
  - И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.
  - 1. Опуститься на колени.
  - 2. Выпрямиться.
  - Повторить 6 – 8 раз.
  
  - И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.
  - 1. Глубокий присед, на носках.
  - 2. Выпрямиться в И. п.
  
  - Положить пакетик на пол
- Прыжки через него на двух ногах: вперёд, назад. Выполнять 15 – 20 с.

## ***Комплекс упражнений № 5***

- И. п. – О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте в течении 15 – 20 с.

- И. п. – О. с.

1. Руки в стороны.
2. Руки вверх.
3. Руки вперёд.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.

1. Поворот вправо, руки в стороны, пальцы развести.
2. Вернуться в И. п.
3. Поворот влево, руки в сторону, пальцы развести.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги на ширине плеч.

1. Руки вверх, прогнуться.
2. Наклон вперёд, руки назад махом; ноги не сгибать.
3. Руки вверх, прогнуться.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

1. Поворот головы вправо.
2. И. п.
3. Поворот головы влево.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги вместе, руки в стороны.

1. Мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой.
2. И. п.
3. Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. Ноги прямые.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – упор присев.

1. Выпрямиться, руки в стороны, правую ногу вперёд на пятку.
2. Вернуться в И. п.
3. То же, но левую ногу вперёд на пятку.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

- И. п. – упор, стоя на коленях.

1. Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.
2. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

- И. п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

1. Сделать круг правой рукой.
2. Вернуться в И. п.
3. Сделать круг левой рукой.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1. Сгибаясь, дотронуться носками стоп пола за головой. Ноги прямые.
2. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 6 раз.

- Прыжки через начерченную на полу линию: вперёд – назад.

- Бег на месте, переходящий в ходьбу. 20 – 25 сек.

## ***Комплекс упражнений № 6***

- И. п. – О. с.

1. Ноги врозь, сжатые в кулаки кисти к плечам.
2. Руки вверх и в стороны, прогнутся на носках.
3. Руки к плечам.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч.

1. Поворот влево.
2. И. п.
3. Поворот вправо.
4. И. п.

Повторить 10 – 12 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.

1. Наклон влево, коснуться пальцами левой стопы.
2. И. п.
3. То же, но в правую сторону.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки.

1. Полуприсед, мах руками назад.
2. Вернуться в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

1. Левую руку вверх, наклон вправо, левая нога сгибается в колене.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – О. с.

1. Присед, руки вверх.
2. Вернуться в О. с.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – стойка на коленях, руки в стороны.
  1. Поворот направо, достать правой рукой левую пятку.
  2. И. п.

3 – 4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – лёжа на спине, руки в стороны.
  1. Поднять левую ногу вертикально вверх.
  2. Опустить её направо, но, чтобы лопатки касались пола.
  3. Поднять левую ногу вверх.
  4. И. п.

5 – 7. То же, но с правой ноги.

8. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – О. с.
  1. Max руками назад, прогнуться.
  2. Поднять согнутую левую ногу, взяться руками за голень для усиления сгибания, коснуться лбом колена.
  3. И. п.

4 – 5. То же, но поднять правую ногу.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки за спину.
  1. Наклониться вправо, отводя прямую левую ногу, сохраняя равновесие.
  2. И. п.
  3. То же, но с другой ноги.
  4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Бег на месте с высоко поднимаемыми ногами в течении 15 – 20 с.

## ***Комплекс упражнений № 7***

- И. п. – О. с.

1. Шаг левой (правой) ногой назад, руки в сторону, прогнуться (вдох).

2. И. п. (выдох).

3. – 4. То же, но с другой ноги.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

1. Поворот туловища влево, руки в сторону.

2. И. п.

3. Наклон вперёд, коснуться руками пола.

4. И. п.

5. – 8. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – упор, стоя на коленях.

1. Левую (правую) руку вверх, правую (левую) ногу назад.

2. Вернуться в И. п.

3. – 4. То же, но другой ногой.

Повтор 5 – 7 раз.

- И. п. – упор лёжа.

1. Согнуть руки, поднять левую ногу назад.

2. И. п.

3. То же, но другой ногой.

4. И. п.

Повтор 4 – 6 раз.

- И. п. – упор сидя, ноги прямые (рис. 7).

1. Согнуть ноги в коленях.

2. Выпрямить вверх.

3. Согнуть ноги.

4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – О. с.

1. Руки на поясе, левую ногу поднять, согнув в колене.

2. Выпрямить ногу, руки в стороны.

3. Согнуть ногу в колене, руки на поясе.
4. И. п.
5. – 8. То же, но другой ногой.  
Повтор 6 – 8 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки на поясе.
  1. Присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперёд.
  2. И. п.
  3. – 4. То же, но в другую сторону.  
Повтор 6 – 8 раз.
- И. п. – ноги врозь, руки в стороны.
  1. Max левой ногой вправо, руки влево.
  2. И. п.
  3. Тоже другой ногой.
  4. И. п.  
Повтор 6 – 8 раз.
- И. п. – ноги вместе, руки за голову .
  - 1 – 2. Прыжки на левой ноге.
  - 3 – 4. Прыжки на правой.  
Повторить 6 – 8 раз на каждой ноге.
- Ходьба на месте.