



## Ежедневник двигательной активности для учащихся 8-9 классов

### КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Перед началом выполнения задания делаем комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки (ОРУ) – 5 минут. После выполнения задания выполняем восстановительные упражнения на дыхание и растяжку – 5 минут. Задания выполняются по индивидуальным особенностям физического развития занимающегося.

#### Понедельник

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении
1	Приседания 3 подхода по 15 раз	
2	Скручивания 3 подхода по 15 раз	
3	Отжимания 3 подхода по 15 раз (юноши) девушки 10 раз	
4	Лодочка 3 подхода по 20 сек.	
5	Быстрый бег на месте 15-20 секунд	

Повторить 3 раза! Задание на 15-20 минут.

#### Вторник

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении
1	Приседания 3 подхода по 15 раз	
2	Выпады на левую/правую ногу 3 подхода по 15 раз	
3	Отжимания 4 подхода по 15 раз юноши, девушки - 10 раз	
4	Планка 3 подхода по 30 секунд	
5	Подъем таза из положения лёжа 3 подхода по 20 раз (девушки)	
6	Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 3 подхода по 20 раз	

Повторить 3 раза! Задание на 15-20 минут.

## Среда

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении
1	Бёрпи 3 подхода по 8 раз	
2	Отжимание от пола 4 подхода по 10 раз	
3	Выпрыгивание в верх 3 подхода по 10 раз	
4	Подъём ног в положении лёжа на спине 3 подхода по 10 раз	
5	Планка на локтях 3 подхода по 30 сек	

**Повторить 3 раза! Задание на 15-20 минут.**

## Четверг

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении
1	Приседания 2 подхода 20 раз	
2	Выпады на левую/правую ногу 2 подхода 20 раз	
3	Подъёмы на носки 2 подхода по 20 раз	
4	Отжимание от пола 3 подхода по 20 раз (юноши), девушки по 10 раз	
5	Скручивание 3 подхода по 15 раз	
6	Лодочка 3 подхода по 20 сек	
7	10 подъёмов левой/правой ноги на 90 градусов по 10 раз	

**Повторить 3 раза! Задание на 15-20 минут.**

## Пятница

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении
1	Приседания 2 подхода 20 раз	
2	Выпады на левую/правую ногу 2 подхода 20 раз	
3	Подъёмы на носки 2 подхода по 20 раз	
4	Отжимание от пола 3 подхода по 20 раз (юноши), девушки по 10 раз	
5	Скручивание 3 подхода по 15 раз	
6	Лодочка 3 подхода по 20 сек	

**Повторить 3 раза! Задание на 15-20 минут.**

## Методические рекомендации по выполнению упражнений

**Берпи**



**Выпрыгивание  
вверх**



**Скручивание**



**Выпады на левую/правую ногу**



**Лодочка**



**Планка на локтях**



**Подъём таза лежа на спине**



Каждый день, в этом Ежедневнике, делаем отметку о выполнении упражнений (сколько раз выполнил). Постоянно при выполнении упражнений фиксируем час за 10 сек.

**Хороших вам тренировок!**