



## Ежедневник двигательной активности

для учащихся 5-х классов

### КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Ежедневно, выполняем ряд упражнений на развитие скоростно- силовой активности.

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

упражнения на развитие мышц рук

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Отжимания из упора лежа Выполнять 3 - 10 раз 	
2	Отжимания от опоры ( кровати, стула и тп) Выполнять 5 - 10раз 	
3	Отжимания от опоры сзади Выполнять 3 - 10раз 	
4	Статика в упоре лежа (планка). Держать от 15 сек 	

Повторить 3 раза в день! Задание на 10 минут.

#### ВТОРНИК

упражнения на развитие мышц ног


	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Полуприсед. Выполнять 7 - 10 раз 	
2	Выпады на месте Выполнять 6 - 8 раз на каждую ногу	

		
3	Приседания 15 раз	
4	Шпагат. Выполняем произвольно.	

**Повторить 3 раза в день.**

## СРЕДА


### упражнения на развитие мышц спины



	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Лодочка Держим 5 - 20 сек 	
2	Наклон вперед из положения стоя с грузом (бутылка с водой, гантели, утяжелители) 10 - 15	
3	"Пловец". Лежа на животе, вытягиваем руки над головой. Поочередно поднимаем руки и ноги. 7 - 10 раз	
4	Круговые вращения отведённой ногой вперёд –назад. 7 - 10 раз	

**Повторить 3 раза в день.**

## ЧЕТВЕРГ

### упражнения на развитие мышц брюшного пресса


	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	1. И.П. - лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине - вдох, сед углом - выдох. Выполнять 7 - 10 раз 	




2	<p>2. И.П. - как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.</p> <p>Выполнять 7 - 10 раз</p>	
3	<p>И.П. - лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П. Дыхание: в И.П. - вдох, голову вперед и напряжение мышц - выдох.</p> <p>Выполнять 7 - 10 раз</p>	
4	<p>И.П. - лежа на спине на полу, ноги на подставке ( диване, стул), руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен.</p> <p>Выполнять 7 - 10 раз</p>	

**Повторить 3 раза в день.**

## ПЯТНИЦА

### упражнения на развитие гибкости

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	<p>И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — и.п., на 5-8 — вправо.</p> <p>Выполнять 6 - 8 раз</p>	
2	<p>И.п. — стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 — вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).</p> <p>Выполнять 6 - 8 раз</p>	

3	<p>И.п. — сед на коленях, взяться руками за пятки. На 1-4 — встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки), на 5-8 — и.п. Выполнять 6 - 8 раз</p>	
4	<p>И.п. — стойка на коленях, руки в стороны. На счет 1-2 — сесть вправо, руки влево, на 3-4 — вернуться в и.п., на 5-8 — в другую сторону. Выполнять 6 - 8 раз</p>	
	<p>И.п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1-2 — глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3-4 — и.п. Выполнять 6 - 8 раз</p>	

**Повторить 3 раза в день.**

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!**