

Ребята, здравствуйте! Занимайтесь общей физической подготовкой через день, берегите здоровье, не растеряйте свою спортивную форму.  
Со мной можно связаться по эл.почте [novolodgv@mail.ru](mailto:novolodgv@mail.ru)  
Присылайте видеоролики своих занятий на мою почту(по желанию)

Физкультура 7-8 класс

- ▶ □2-Правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений.
- ▶ □3-Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам. Также во время разминки необходимо разогреть мышцы и потянуть все основные суставы. Заканчивать занятие необходимо упражнениями восстанавливающими дыхание.
- ▶ Интервал отдыха между подходами при выполнении упражнений 30 секунд

## ▶ Упражнение 1

▶ Отжимание

▶ **Девочки**

▶ С упором на колени ,корпус прямой. Плечо должно быть над ладонями, сгибание разгибание рук. Правильное дыхание (движение вниз вдох ,вверх выдох) 2-3 подхода по 10- 15 раз

▶ **Мальчики** – в планке, не сгибая ноги в коленях,

▶ спина прямая

▶ Делаем 2 подхода по 15-20раз



# Упражнение 2

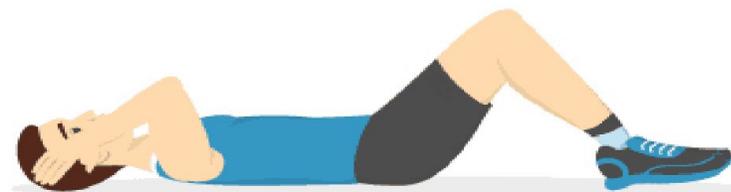
Пресс

Ноги на полу, согнуты в коленях, кисти в замке за головой, касание локтями колен, таз не отрывается от пола.

Правильное дыхание (поднятие выдох, опускание корпуса вдох)

**Девочки** 2-3 подхода по 25-30 раз

**Мальчики** 3 подхода по 30-40 раз



## ▶ Упражнение 3

- ▶ □Приседание
- ▶ □Ноги на ширине плеч, колени смотрят в сторону стоп, стопы под 45°
- ▶ □При выполнении колени не выходят за стопу, пятки не отрываются от пола. Глубина выполнения до параллели с коленом. Следим за осанкой!
- ▶ □3 подхода по 20-30 раз



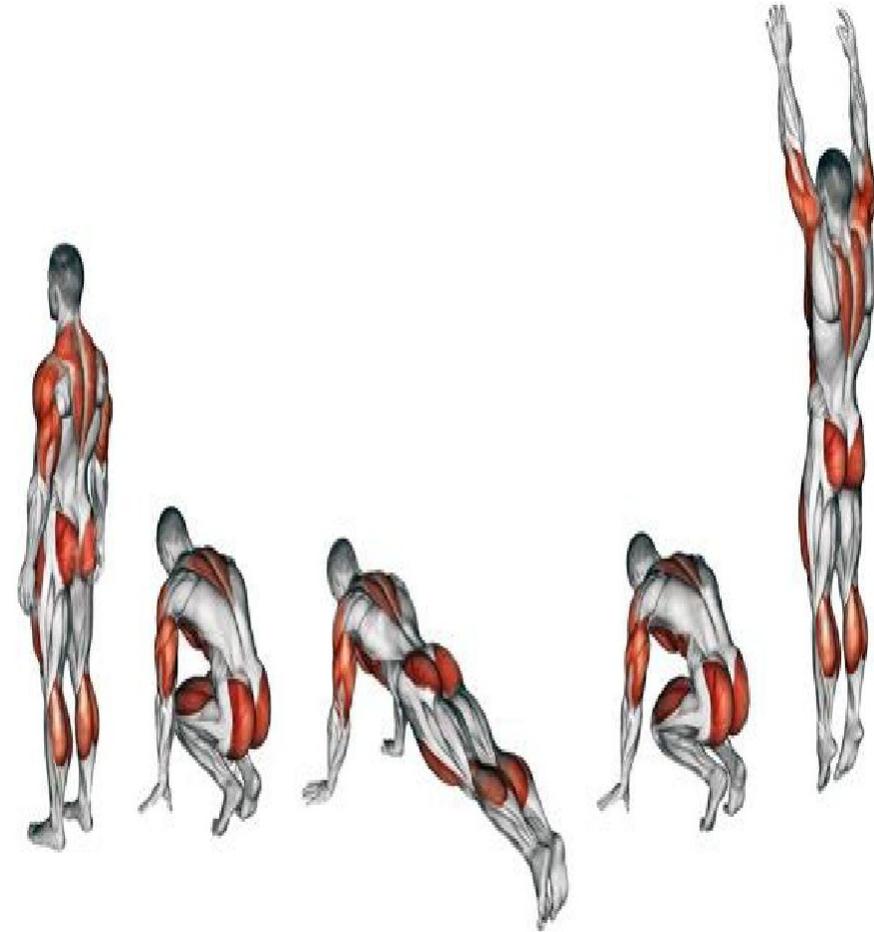
# ▶ Упражнение 4

- ▶ □Планка
- ▶ □2 подхода по 30-50сек.
- ▶ Встаньте в положение «упор лежа». Поднимите голову и расправьте плечи. Расположите кисти рук на уровне плеч под углом 90 градусов, чтобы равномерно распределить нагрузку. Втяните живот, сожмите ягодицы и соедините стопы. Держите спину прямо и не сгибайте ноги в коленях. Будьте неподвижны и не забывайте равномерно дышать.
- ▶ Максимально напрягайте мышцы пресса и не опускайте поясницу. Если вы правильно выполняете планку, то ваше тело образует прямую линию.



# ▶ Упражнение 5 Берпи

- ▶ □1. С положения стоя присядьте, упершись руками в пол.
- ▶ □2. Переместите одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках.
- ▶ □3. С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам.
- ▶ □4. Поднимитесь на ноги и быстро подпрыгните как можно выше, сделав хлопок над головой.
- ▶ □5. Повторите шаги 1-4, не останавливаясь.
- ▶ □2 подхода по 10-15 раз



- ▶ Спасибо за занятие!
- ▶ □ Не забывайте правильно дышать и обратить внимание на ТЕХНИКУ выполнения!
- ▶ □ Жду ваши проекты в виде фото или видеоотчета!( по желанию)
- ▶ □ Результаты записывайте в тетрадь-дневник самоконтроля
- ▶ **№ Название упражнения Количество Дата**

**Будьте здоровы!**

