**Маршрутный лист по ОФП. Тренер Рыжакова Н.Ю.**

Обратная связь «**ВКонтакте» в личное сообщение Рыжаковой Н.Ю.**

**ОФП ГНП – 3-го/мз**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата, время расписания | Задание с инструкцией |
| 12.05.20  14.55 – 16.35 | Разминка: выполните комплекс утренней гимнастики. Роликовые коньки (скейтборд): история, правила безопасности. Катание на роликовых коньках (скейтборде) - 30 минут. Придумать комплекс упражнений на расслабление мышц рук, ног, мышц шеи и туловища. Заминка 5 мин |
| 14.05.20  14.10 – 15.40 | Разминка: выполните упражнения с помощью имеющегося дома спортивного инвентаря (скакалка, гантели, мячи, обручи, эспандер). Правила игры в футбол. Подвижные спортивные игры на свежем воздухе 30 – 40 минут. Заминка 5 мин |
| 18.05.20  14.10 – 16.25 | Разминка: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, подскоки - 15 мин. Бег 10 мин. Силовые упражнения для мышц стопы, пресса и спины. Подвижные спортивные игры на свежем воздухе 30 – 40 минут. Заминка 5 мин |
| 19.05.20  14.55 – 16.35 | Разминка: бег с высоким подыманием бедра; с захлестыванием голени назад;  со взмахом прямых ног вперед; правым, левым боком с крестным шагом; выпрыгивание на каждый шаг; прыжки в шаге; прыжки на правой левой ноге;  спиной вперед - 20 мин. Упражнения на растяжку - 15 мин. Подвижные спортивные игры на свежем воздухе 30 – 40 минут. Заминка 5 мин |
| 21.05.20  14.10 – 15.40 | Разминка: упражнения в движении, чередование ходьбы и бега, прыжковые упражнения. Бег с ускорением 5 х 100 м. Пресс на спину (3х20р). Подвижные спортивные игры на свежем воздухе 30 – 40 минут. Заминка 5 мин |
| 25.05.20  14.10 – 16.25 | Разминка: выполните разнообразные прыжковые упражнения. Кроссовый бег 30 – 60 минут. Правила игры в волейбол. Подвижные спортивные игры на свежем воздухе 30 – 40 минут. Заминка 5 мин |
| 26.05.20  14.55 – 16.35 | Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений – 15 мин. Бег 12 мин. Прыжки на скакалке (5х1 мин через 1мин отдыха). Подвижные спортивные игры на свежем воздухе 30 – 40 минут. Заминка 5 мин |
| 28.05.20  14.10 – 15.40 | Разминка: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, подскоки - 15мин. Равномерный бег до 15 мин. Подвижные спортивные игры на свежем воздухе 30 – 40 минут. Заминка 5 мин |