**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

лагеря дневного пребывания

**Дата:** « 4 » июня 2020 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Тема занятия** | **Цель и задачи** | **Время проведения** | **Ссылка на выполнение упражнений** |
| офп | Боги олимпа | ***Укрепление здоровья детей и их спортивное совершенствование, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.***   1. 1.  Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка). 2. 2. Развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом.   3. Формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.  Рекомендуется выполнять комплекс упражнений под контролем и руководством родителей  **ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!**   1. **Соль вешать**.   Русская старинная забава «**Соль вешать**». На первом плане в этой незамысловатой игре выступало силовое противостояние. Два парня вставали спиной друг к другу, взяв за локти соперника и поочередно начинают поднимать соперника, при этом нужно спиной стоящего оторвать от земли. Проигрывал парень, кто меньше раз поднял соперника или разжимал захват рук.   1. **Перетягивание палки**.   Описание такого силового противостояния заключалась в следующем. Два здоровенных мужика садились на пятую точку напротив друг друга упершись в доску (длина 1,5 метра), взявшись за палку обеими руками старались перетянуть соперника на свою сторону, подняв его с земли. Иногда и перекинуть через себя. Еще одним вариантом этой силовой игры в некоторых губерниях было, когда палку пропускали между ног, а крепыши становились спиной друг к другу и, приложив всю силушку, пытались сдвинуть с места своего визави.   1. **Вытолкни меня из круга**   Игроки встают в круг, обрисованный на земле. Берут в руки одну палку. Причем одной рукой держаться за палку в середине, дугой рукой за край палки. Смысл такой силовой игры заключается, в том, кто быстрее вытолкнет соперника за пределы круга.   1. **Стена.**   Это групповая силовая игра. Соперники противоположных команд все вместе вставали в одну линию и брали друг друга под локти. У каждой команды была очерчена линия.  Только участники команд смотрела в противоположные стороны. Цель этой силовой игры было перетянуть группу соперников к своей линии.  Подвижные игры пре­имущественно ориентированы на активизацию двигательной деятельности. Их можно использовать на утренней гимнасти­ке, физкультурных занятиях, на прогулке, во время досуга и праздников. Подбирая игру, необходимо учитывать инди­видуальные особенности ребят, их возраст, степень двигательной активности, уровень двигательных умений, место проведения игры**.**    pozhvizhnye-_igry | С 12.00 до 13.00 |  |