

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» с.КОЙГОРОДОК

Утверждаю:
Директор МБДО
«ДЮСШ» с. Койгородок
Кузнецов
«13» мая 2024 года



Программа
лагеря с дневным пребыванием «Чемпион»,
организованного на базе МБДО «ДЮСШ» с.Койгородок
(образовательная организация)

с 18 июня по 04 июля 2024 года.

Цель: Организация тренировочных сборов учащихся МБОУДО «ДЮСШ» с.Койгородок.

Задачи:

- проведение тренировочных занятий;
- разучивание новых комплексов утренней гигиенической гимнастики;
- обучение основам спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, дартс, настольный теннис, бадминтон);
- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
- развитие физической подготовленности.

Спортивно-оздоровительная площадка оснащена следующим спортивным инвентарем:

- ❖ мячи футбольные;
- ❖ мячи волейбольные;
- ❖ мячи баскетбольные;
- ❖ шары настольного тенниса;
- ❖ мячи резиновые;
- ❖ сетки и столы для настольного тенниса;
- ❖ ракетки для настольного тенниса;
- ❖ бадминтон;
- ❖ фишки;
- ❖ пневматическая винтовка, пневматический пистолет, пневматические пули, мишени;
- ❖ шашки и шахматы;
- ❖ обручи;
- ❖ гимнастические палки.

Режим дня

Время	Мероприятия в режиме дня
8.30	Общий сбор, отметка о присутствии, переодевание.
8.50	УГГ (зарядка), бег трусцой.
9.30	Завтрак.
10.10	Тренировка. Различные мероприятия согласно плана мероприятий
12.00	Свободное время, спортивные и подвижные игры, эстафеты, посещение мероприятий.
13.30	Обед.
13.50	Свободное время, малоподвижные игры.
14.20	Общий сбор, подведение итогов дня, планы на следующий день.
14.30	Роспуск по домам.

План мероприятий

Дата	время	мероприятие	Место проведения
18.06	08.30	Техника безопасности и правила поведения в летнем лагере. Спортивные игры.	СОШ с.Койгородок
	11.00	Тренировка (лыжероллеры, ОФП)	Лыжная база с.Койгородок
	13.00	Подвижные и спортивные игры.	СОШ с.Койгородок
19.06	10.00	Верёвочный курс	СОШ с.Койгородок
	13.30	Спортивные и подвижные игры.	СОШ с.Койгородок
20.06	10.00	Экскурсия	Библиотека пст.Подзь
	13.30	Подвижные игры, игры на основе спортивных.	СОШ с.Койгородок
21.06	9.00	«Спорт без допинга».	СОШ с.Койгородок
	10.00	Митинг	Памятник «Никто не забыт, ничего не забыто»
	11.00	«Я, Ты, Он, Она – вместе дружная семья»	СОШ с.Койгородок
	13.00	Спортивные и подвижные игры.	СОШ с.Койгородок
24.06	11.00	Тренировка (лыжероллеры, ОФП)	СОШ с.Койгородок
	13.00	Подвижные и спортивные игры.	СОШ с.Койгородок
25.06	9.00	«Земля Родная»	СОШ с.Койгородок
	11.00	Тренировка (велосипед).	трасса Койгородок-Ужга
	13.00	Подвижные и спортивные игры.	СОШ с.Койгородок

26.06	10.00	Экскурсия Кажым.	Лыжная база с.Койгородок
	13.00	Стрельба из пневматического оружия.	СОШ с.Койгородок
27.06	10.30	Тренировка. Кросс с ходьбой.	СОШ с.Койгородок
	13.30	Подвижные игры, игры на основе спортивных.	СОШ с.Койгородок
28.06	10.00	Год семьи	СОШ с.Койгородок
	11.30	Тренировка (лыжероллеры, ОФП)	Лыжная база с.Койгородок
	13.00	Подвижные игры, игры на основе спортивных.	СОШ с.Койгородок
29.06	10.00	Экскурсия ПХС	пст.Койдин
	11.30	Тренировка. Кросс.	Центральная библиотека
	13.30	Подвижные игры, игры на основе спортивных.	СОШ с.Койгородок
1.07	10.00	Посещение «Летних молодёжных игр»	пст.Койдин
	13.30	Подвижные игры, игры на основе спортивных.	СОШ с.Койгородок
2.07	10.00	Экскурсия пожарная част с.Койгородок	СОШ с.Койгородок
	11.00	Тренировка (лыжероллеры, ОФП)	Лыжная база с.Койгородок
	13.30	Подвижные игры, игры на основе спортивных.	СОШ с.Койгородок
3.07	10.00	Соревнования Дартс.	СОШ с.Койгородок
	11.00	Тренировка (лыжероллеры, ОФП)	Лыжная база с.Койгородок
	13.30	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.	СОШ с.Койгородок
4.07	10.00	«Медицина» (первая помощь)	СОШ с.Койгородок
	11.30	Тренировка. Кросс с ходьбой. ОФП.	трасса Койгородок-Ужга
	13.30	Подвижные игры, игры на основе спортивных.	СОШ с.Койгородок

Ожидаемые результаты:

1. учащиеся МБДО «ДЮСШ» с.Койгородок пройдут тренировочные сборы;
2. разучат 3 комплекса утренней гигиенической гимнастики;
3. общее оздоровление детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций;
4. развитый интерес к занятиям физкультурой и спортом;
5. повышение уровня технической подготовки по избранному виду спорта.
6. умение строить конструктивное общение друг с другом в разновозрастной группе, используя коммуникативные умения, основы правильного поведения, культуры, досуга;
7. расширение кругозора детей и социального опыта через общественно-значимую деятельность;
8. сформированное осознанное отношение к себе как части окружающего мира;
9. обучатся новым подвижным играм, основам спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон, дартс, русская лапта);
10. обучатся основам поведения в лесу; на воде; правильному обращению с огнём;
11. повышение уровня показателей по общей и специальной физической подготовке.