

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

Утверждаю:
Директор МБДО
«ДЮСШ» с.Койгородок
_____ Д.Н. Кузнецов
«__» _____ 2025 год

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

с 29 мая по 18 июня 2025 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);
- Обучение стрельбе из пневматического оружия.
- 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	Ответственные
29.05.2025	10.10	Ознакомление с программой лагеря. Техника безопасности. До, во время и после занятий. Учебно-тренировочное занятие. Спортивные игры.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М.
	13.50	Подвижные игры на основе спортивных. Пионербол. Настольный теннис.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М.
30.05.2025	10.10	Учебно-тренировочное занятие Велопробег 10 км. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. (ОФП) Футбол. Обучение приема и передачи в парах. Учебная игра	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М.
	13.50	Обучение обращению с компасом, картой. Ориентиры на местности.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М.
02.06.2025	10.10	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» Комплекс упражнений специальной физической направленности (СФП).	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М.
	13.50	Игры Шашки. Шахматы. Беседа «человек и клещ» Беседа «человек и медведь».	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М.

03.06. 2025	10.10	Выработка устойчивости при стрельбе стоя. Принятие правильной изготовки. Выполнение выстрелов без пули и с пулей. Комплекс СФП.	Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Игры на основе спортивных. Бадминтон. Беседа о вредных привычках и о здоровом образе жизни.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
04.06. 2025	10.10	Учебно-тренировочное занятие. Кросс 6-8 км. Упражнения с резиной. Упражнения на равновесие. Комплекс по ОФП	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Мероприятие. Поведение в незнакомом городе. Правила ДД.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
05.06. 2025	10.10	Совершенствование устойчивости. Выполнение упражнений на координацию. Комплекс ОРУ	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Игры на основе спортивных. Волейбол.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
6.06. 2025	10.10	Совершенствование устойчивости. Координирование работ системы «стрелок-оружие». Выполнение выстрелов без пули. Комплекс по СФП.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Игры на основе спортивных. Дартс	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
09.06. 2025	10.10	Учебно-тренировочное занятие. Кросс 6-8 км. Полоса препятствий Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие. Комплекс по ОФП	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Экскурсия по родному краю. Район. Республика (Виртуальная экскурсия)	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
10.06. 2025	10.10	Выполнение выстрелов без пули и с пулей – координирование работ по удержанию системы «стрелок –оружие», прицеливанию и выжиму спуска. Комплекс по СФП. Упражнения на гибкость.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Беседа : поведение в лесу, если заблудился Поведение на берегах водоёмов (рек,озёр и т.д.)	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
11.06. 2025	10.10	Совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» Комплекс упражнений специальной физической направленности (СФП).	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Мероприятие. 12 июня День России. Конкурсы. Викторины	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
13.06. 2025	10.10	Учебно-тренировочное занятие Велокросс 6-8 км Упражнения на координацию. Комплекс по ОФП Футбол. Совершенствование приема и передачи в парах. Учебная игра	Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Игры на основе спортивных. «Биатлон, дуэльная стрельба». Соревнования по дартсу.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М

16.06.2025	10.10	Совершенствование устойчивости. Координирование работ системы «стрелок-оружие». Выполнение выстрелов без пули и с пулей. Комплекс по СФП.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Мероприятие. «Питание как здоровье».	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
17.06.2025	10.10	Учебно-тренировочное занятие. Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на кучность, выполнение упражнений по условиям соревнований.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Туристические узлы. Применение в жизни. Виды костров. Умение развести костёр. Осторожное обращение с огнём.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
18.06.2025	10.10	Сдача контрольных нормативов. Тестирование. По стрельбе. По СФП,ОФП	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М
	13.50	Подведение итогов. Награждение призеров и победителей мероприятий.	СОШ пст.Подзь Универсальная площадка	Сирий.А.М

Ожидаемые результаты:

1. 5 учащихся МБДО «ДЮСШ» с.Койгородок пройдут тренировочные сборы
2. 5 человек разучат 3 комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. 5 человек освоят изготовку для стрельбы «стоя»
4. 5 человек обучатся правилам соревнований по пулевой стрельбе. Обязанностям участника соревнований.
5. 5 человек обучатся новым подвижным играм, основам спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон, дартс, русская лапта).
6. 5 человек обучатся основам поведения в лесу; на воде; правильному обращению с огнём.
7. повышение уровня показателей по общей и специальной физической подготовке.