Календарный план воспитательной работы лагеря с дневным пребыванием

МБОУ «Большеполянская ООШ»

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день** | **2 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка  9.00 Завтрак  9.30 Инструктаж по правилам техники безопасности при проведении спортивных  мероприятий и спортивных игр; правилах поведения в столовой; правилах поведения при проведении туристического похода.  10.00 Торжественное открытие лагеря  10.30 Анализ антропометрических показателей.  11.00 Тестовые задания уровня физической подготовленности и физического развития детей (бег  30м, прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег).  13.00 Обед  13.30-14.30 Беседа «История возникновения олимпийских игр» | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.  11.00 Игра в настольный теннис .  История возникновения и развития бадминтона .  Ознакомительное занятие.  13.00 Обед  13.30 -14.30 Викторина «Мы за здоровый образ жизни» |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 день** | **4 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 История возникновения и развитие настольного тенниса.  10.00 Подвижные и спортивные игры  13.00 Обед  13.30 -14.30 Беседа  «Рациональный режим  двигательной активности» | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Баскетбол. Правила игры. Совершенствование технических и тактических действий при игре в баскетбол.  10.00 Двусторонние игры  13.00 Обед 13.30 - 14.30«Если хочешь быть здоров»  работа над проектом о здоровом образе жизни |
| **5 день** | **6 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 История возникновения и развития баскетбола.  10.00 Игра в стритбол  11.30 Патриотический час  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Видео обзор олимпийских видов спорта.  14.00- 14.30 Подвижные и спортивные игры | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Турнир по баскетболу .  11.00 Патриотический час  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Беседа  «Рациональное питание».  14.00- 14.30 Подвижные и спортивные игры |

|  |  |
| --- | --- |
| **7 день** | **8 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Турнир по стритболу  Занятие на спортивной площадке  11.00 Игры по интересам  13.00 Обед  13.30 - 14.30 Беседа «Если хочешь  быть здоров» конкурс работ о здоровом образе жизни. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Игра в шахматы и шашки. Правила игры.  11.00 Подвижные и спортивные игры  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Беседа  «Закаливание»  14.00- 14.30 Занятие по бадминтону |
| **9 день** | **10 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Инструктаж по технике  безопасности при туристическом походе  10.00. Туристический поход. Преодоление туристической полосы препятствий.  13.00 Обед  14.00 - 14.30 Тренинг  «Командные игры» | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Малые гимназические олимпийские игры  11.00 Патриотический час  13.00 Обед  13.30 - 14.30 Акция по здоровому образу жизни |
| **11 день** | **12 день** |

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.  Игра в мини-футбол.  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Беседа «Летние олимпийские игры».  14.00- 14.30 Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 История возникновения и развития футбола.  11.00. Игра в мини-футбол.  Занятия на спортивной площадке  13.00 Обед  13.30 -14.30 Беседа «Зимние олимпийские игры» |
| **13 день** | **14 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Бадминтон. Правила игры.  10.00. Двусторонние игры  11.00 Конкурс цветных карандашей «Любимый герой мультфильма»  13.00 Обед  13.30 - 14.30  Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  11.00 Игра в настольный теннис  Игра в бадминтон  13.00 Обед  13.30 Просмотр кинофильма.  13.30 - 14.30 Спортивные и подвижные игры. |
| **15 день** | **16 день** |

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Волейбол. Правила игры.  10.00 Двусторонняя игра в  волейбол (пионербол)  11.00 Веселые старты  13.00 Обед  13.30 -14.30 Акция по здоровому образу жизни | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  10.30 Соревнования по настольному теннису  12.30 Патриотический час  13.00 Обед  13.30- 14.00 Беседа «Режим дня»  14.00-14.30 Спортивные и подвижные игры. |
| **17 день** | **18 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  10.30 Соревнования по шахматам и шашкам  13.00 Обед  13.30 -14.30 Беседа «Античные Олимпийские игры»  14.00-14.30 Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  11.00 Турнир по волейболу (пионерболу).  13.00 Обед  13.30-14.00 Беседа «Современные Олимпийские игры»  14.00-14.30 Спортивные и подвижные игры. |
| **19 день** | **20 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Подвижные и спортивные игры  11.00 Соревнования по футболу  13.00 Обед  13.30-14.00 Просмотр фильма  14.00 - 14.30 Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Тестовые задания уровня физической подготовленности и  физического развития детей (бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание).  10.30 Подвижные и спортивные игры  13.00 Обед  13.30 - 14.30 Акция по здоровому образу жизни |

|  |  |
| --- | --- |
| **21 день** |  |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Анализ антропометрических показателей.  13.00 Обед  13.30- 14.30 Торжественное закрытие лагеря  Подведение итогов работы лагеря |  |