|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю:**  **Директор МБУ ДО «Пестовская СШ»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Б. Федорова** |

**План (программа) воспитательной работы профильного лагеря «Юные спортсмены» МБУ ДО «Пестовская СШ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Время** | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| 3.06.2024  Понедельник | 8:30 – 9:00  9:15 – 10:45  11:00 – 12:15  12:30 – 13:00  13.00 – 14.30 | Завтрак  Игровая тренировка (волейбол)  Мастер – класс «Лепка из глины»  Обед  Прогулка, подвижные игры на улице и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  ЦНКД им. А.У.Барановского  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 4.06.2024  Вторник | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00  12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Силовая тренировка (упражнения для мыщц рук: работа с гантелями, эспандерами)  Обед  Игровая тренировка («Фестиваль «Дворовых игр») и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 5.06.2024  Среда | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00  12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Круговая тренировка (комплекс специальных упражнений на развитие всех групп мышц)  Обед  Тренировка на растяжку мышц ног и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 6.06.2024  Четверг | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00    12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Кроссовая тренировка на развитие выносливости. Работа над дыханием.  Обед  Прыжковая тренировка и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «ЛК»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 7.06.2024  Пятница | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00  12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Силовая тренировка (комплекс упражнений для мышц ног)  Обед  Скоростно-силовая + игровая тренировка (настольный теннис) и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  стадион СК «ЛК» |
| 10.06.2024  Понедельник | 8:30 – 9:00  9:15 – 10:30  11:00 – 12:30  13:00 – 13:30  13:30-14:30 | Завтрак  Игровая тренировка (волейбол)  Просмотр фильма в рамках мероприятий, посвященных Году семьи  Обед  Прогулка, подвижные игры на улице и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  кинотеатр «Россия»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 11.06.2024  Вторник | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00    12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Круговая тренировка (комплекс специальных упражнений на развитие всех групп мышц)  Обед  Тренировка прыжковая на выносливость и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 13.06.2024  Четверг | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00    12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Тренировка на развитие гибкости (упражнения на фитболах)  Обед  Скоростная тренировка + игровая (настольный теннис) и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 14.06.2024  Пятница | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00  12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Силовая тренировка (упражнения для мышц спины)  Обед  Кроссовая подготовка и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  СК «ЛК» |
| 17.06.2024  Понедельник | 8:30 – 9:00  9:15 – 10:45  11:00 – 12:15  12:30 – 13:00  13.30 – 15.00 | Завтрак  Игровая тренировка (Спортивный час Быстрее, выше, сильнее»)  Интерактивная программа «Тепло, уют родного дома»  Обед  Просмотр фильма (в рамках мероприятий, посвященных Году семьи) и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева  ЦНКД им. А.У.Барановского  МАОУ «СШ № 6»  кинотеатр «Россия» |
| 18.06.2024  Вторник | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00    12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Круговая тренировка, отработка нормативов (челночный бег, прыжок с места, прыжки через скакалку, бег на 30 м) Обед  Тренировка на развитие скорости (Имитационные упражнения на суше. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты и повороты) и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  СК «ЛК» |
| 19.06.2024  Среда | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00  12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Силовая тренировка (Комплекс упражнений на реакцию и силу рук. Имитационные упражнения.)  Обед  Тренировка на выносливость и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 20.06.2024  Четверг | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00    12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Тренировка на растяжку мышц (Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для гибкости, с палкой, с резиновым эспандером).  Обед  Подвижные игры на улице («Квест-игра «Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта») и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |
| 21.06.2024  Пятница | 8:30 – 9:00  10:00 – 12:00    12:30 – 13:00  13:30 – 14:30 | Завтрак  Силовая тренировка (комплекс упражнений с гантелями)  Обед  Прыжковая тренировка и уход домой | МАОУ «СШ № 6»  СК «Энергетик»  МАОУ «СШ № 6»  спортивная площадка ул.Чапаева |