|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** |
| 3.06.2024Понедельник  | 8:30 – 9:009:15 – 10:45 11:00 – 12:1512:30 – 13:0013.00 – 14.30 | ЗавтракИгровая тренировка (волейбол)Мастер – класс «Лепка из глины»ОбедПрогулка, подвижные игры на улице и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»ЦНКД им. А.У.БарановскогоМАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 4.06.2024Вторник  | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30  | ЗавтракСиловая тренировка (упражнения для мыщц рук: работа с гантелями, эспандерами)ОбедИгровая тренировка («Фестиваль «Дворовых игр») и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 5.06.2024Среда | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30 | ЗавтракКруговая тренировка (комплекс специальных упражнений на развитие всех групп мышц) ОбедТренировка на растяжку мышц ног и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 6.06.2024Четверг | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30 | ЗавтракКроссовая тренировка на развитие выносливости. Работа над дыханием.ОбедПрыжковая тренировка и уход домой  | МАОУ «СШ № 6»СК «ЛК»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 7.06.2024Пятница  | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30 | ЗавтракСиловая тренировка (комплекс упражнений для мышц ног)ОбедСкоростно-силовая + игровая тренировка (настольный теннис) и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»стадион СК «ЛК» |
| 10.06.2024Понедельник  | 8:30 – 9:009:15 – 10:30 11:00 – 12:3013:00 – 13:3013:30-14:30 | ЗавтракИгровая тренировка (волейбол)Просмотр фильма в рамках мероприятий, посвященных Году семьиОбедПрогулка, подвижные игры на улице и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»кинотеатр «Россия»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 11.06.2024Вторник  | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30 | ЗавтракКруговая тренировка (комплекс специальных упражнений на развитие всех групп мышц)ОбедТренировка прыжковая на выносливость и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 13.06.2024Четверг |  8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30 | ЗавтракТренировка на развитие гибкости (упражнения на фитболах)ОбедСкоростная тренировка + игровая (настольный теннис) и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 14.06.2024Пятница  | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30  | ЗавтракСиловая тренировка (упражнения для мышц спины) ОбедКроссовая подготовка и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»СК «ЛК» |
| 17.06.2024Понедельник  | 8:30 – 9:009:15 – 10:45 11:00 – 12:1512:30 – 13:0013.30 – 15.00 | ЗавтракИгровая тренировка (Спортивный час Быстрее, выше, сильнее»)Интерактивная программа «Тепло, уют родного дома»ОбедПросмотр фильма (в рамках мероприятий, посвященных Году семьи) и уход домой | МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.ЧапаеваЦНКД им. А.У.БарановскогоМАОУ «СШ № 6»кинотеатр «Россия» |
| 18.06.2024Вторник  | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30 | ЗавтракКруговая тренировка, отработка нормативов (челночный бег, прыжок с места, прыжки через скакалку, бег на 30 м)ОбедТренировка 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» |
| 19.06.2024Среда | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30  | ЗавтракСиловая тренировка (Комплекс упражнений на реакцию и силу рук. Имитационные упражнения.)ОбедТренировка на выносливость и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |
| 20.06.2024Четверг | 8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30  | ЗавтракТренировка на растяжку мышц (Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для гибкости, с палкой, с резиновым эспандером).ОбедПодвижные 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 |
| 21.06.2024Пятница  |  8:30 – 9:00 10:00 – 12:00 12:30 – 13:0013:30 – 14:30 | ЗавтракСиловая тренировка (комплекс упражнений с гантелями)ОбедПрыжковая тренировка и уход домой | МАОУ «СШ № 6»СК «Энергетик»МАОУ «СШ № 6»спортивная площадка ул.Чапаева |