УТВЕРЖДАЮ

Директор спортивно-оздоровительного лагеря

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. М. Грузд

6 июня 2020 года

План работы

спортивно-оздоровительного лагеря «Спартанец»

с дневным пребыванием детей

Языльской средней школы

имени Героя Советского Союза Г.А.Половчени

на период летних каникул с 10.06.2020 по 30.06.2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | Мероприятие  | Ответственные  |
| **10.06.2020****Среда**  | **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ** 1. 1. Зарядка. Координационная лесенка.
2. 2. Линейка, посвящённая открытию лагерной смены.
3. 3.Ознакомление с правилами безопасного поведения в спортивно-оздоровительном лагере.
4. 4. Минутка здоровья и безопасности «Безопасные каникулы»

- правила поведения в общественном транспорте, местах массового скопления людей*;**-* соблюдение правил дорожного движения;- антитеррористическая безопасность (действия при поступлении угроз по телефону, действия при нахождении неизвестных предметов, порядку действий при эвакуации);- пожарная безопасность (порядок действий и поведения при наступлении чрезвычайных ситуаций разных видов);- электробезопасность и безопасное пользование бытовыми электроприборами, обращению с огнем;- недопущение использования пиротехнических средств, любых взрывчатых, легковоспламеняющихся и газосодержащих веществ;- правила поведения на воде и вблизи водоемов, соблюдение мер безопасности на железнодорожном транспорте.5. Тренировочное занятие по общефизической подготовке6. Настольный теннис. Баскетбол. Бросковая работа. Техника владения футбольным мячом.7.Экспресс-дизайн: оформление отрядного уголка | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **11.06.2020****Четверг**  | **ДЕНЬ ВТОРОЙ**1. Зарядка – выносливость, гибкость
2. Минутка здоровья «Эпидрежим»
3. Тренировочное занятие. Лыжероллеры. Лёгкая атлетика
4. Конкурс листовок «Давайте жить безопасно!»
5. Практикум «Безопасная дорога».
6. Минутка безопасности «Фликер – твой друг!»
7. Работа на резиновых амортизаторах
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| **12.06.2020****Пятница**  | **ДЕНЬ ТРЕТИЙ**1. Зарядка – координационная лесенка. Гибкость.
2. Минутка здоровья «Влияние вредных привычек на здоровье человека» (презентация)
3. Трейловая гонка со стрельбой.
4. Коллаж «Со спортом дружить – здоровым быть!»
5. Минутка безопасности «Общественный транспорт»
6. Развитие мелкой моторики. Жонглирование футбольного мяча. Техника владения баскетбольным мячом.
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **13.06.2020****Суббота**  | **ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ**1. Зарядка. Специальные беговые упражнения (СБУ), гибкость.
2. Минутка здоровья «Когда поможет маска».
3. Соревнования по летнему биатлону. Мини спринт.
4. Акция «Борьба с Королём-мусором» (сбор вторсырья).
5. Минутка безопасности «Дорога, знаки»
6. Шашки, шахматы.
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| **15.06.2020****Понедельник**  | **ДЕНЬ ПЯТЫЙ**1. Зарядка. Выносливость, гибкость
2. Минутка здоровья   «Утренняя гимнастика – польза для тела»
3. Первенство лагеря по гаражному баскетболу и футболу.
4. Просмотр и обсуждение видеоролика «Мы – за безопасность!».
5. Минутка безопасности «Правила личной безопасности дома»
6. Работа над передачами (баскетбол и футбол «квадраты»)
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **16.06.2019****Вторник**  | **ДЕНЬ ШЕСТОЙ**1. Зарядка. Координационная лесенка.
2. Минутка здоровья «Польза водных процедур»
3. Лыжная подготовка – лыжероллеры. Кроссовая подготовка.
4. Квест-игра «Секреты здоровья»
5. Минутка безопасности «Чтобы отдых у воды не принёс большой беды» (безопасное поведение вблизи рек и водоёмов)
6. Детская лёгкая атлетика. Метание.
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| **17.06.2020****Среда**  | **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**1. Зарядка. Упражнения на баланс.
2. Минутка здоровья «Чистые руки – твоя защита»
3. Соревнования по гаражному пионерболу и волейболу.
4. Просмотр видеоролика «Всё в твоих руках» (профилактика наркомании)
5. Минутка безопасности «Мы в ответе за свои проступки» (профилактика противоправных действий, обеспечение безопасности жизнедеятельности, профилактика интернет-зависимости, суицида)
6. Детская лёгкая атлетика. Координационный квадрат
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **18.06.2020****Четверг**  | **ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**1. Зарядка. Координационная лесенка. Гибкость.
2. Минутка здоровья «Зелёная аптека – наша помощница»
3. Лыжероллеры и кросс. Повторная тренировка
4. Викторина «Мой родны кут, як ты мне мілы…»
5. Минутка безопасности «Безопасность в быту»
6. Работа на лыжных амортизаторах
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| **19.06.2020****Пятница**  | **ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**1. Зарядка. Выносливость, гибкость
2. Минутка здоровья «Кто такой донор»
3. Соревнования по летнему биатлону.
4. Викторина «В мире спорта»
5. Минутка безопасности «Как избежать травм»
6. Мелкая моторика. Упражнения с теннисным мячом.
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **20.06.2020****Суббота**  | **ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**1. Зарядка. Баланс. Гибкость. Сила.
2. Минутка здоровья “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
3. Соревнования по спринтерскому многоборью.
4. Интерактивное путешествие «Люблю тебя, Беларусь!»
5. Минутка безопасности «Виртуальные ловушки, как обезопасить себя в сети Интернет»
6. Жонглирование, передачи (баскетбол, футбол, волейбол).
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| **22.06.2020****Понедельник**  | **ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ**1. Зарядка. Координационная лесенка. Сила. Гибкость.
2. Минутка здоровья «Опасные животные и насекомые. Что нужно знать о клещах»
3. Соревнования по «Кроссфиту»
4. Виртуальная экскурсия «Дорогами памяти – дорогами мира».
5. Минутка безопасности «Пешеход в наушниках – это опасно!»
6. Настольный теннис
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **23.06.2020****Вторник**  | **ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ**1. Зарядка. Выносливость. Гибкость.2. Минутка здоровья «Осторожно, вирус!».3. Первенство лагеря по гонкам на лыжероллерах.4. Заочное путешествие «Семь чудес Стародорожчины»5. Минутка безопасности «Безопасный отдых летом»6. Шашки, шахматы | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| 24.06.2020Среда  | **ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ**1. Зарядка. СБУ. Гибкость, сила
2. Минутка здоровья **«**Здоровье начинается с чистоты**»**
3. Баскетбольный фестиваль.
4. Познавательная дайджест-викторина «Меняю сигарету на конфету»
5. Минутка безопасности «Как вести себя во время грозы»
6. Работа с резиновыми амортизаторами
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **25.06.2020****Четверг**  | **ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ**1. Зарядка. Координационная лесенка. Гибкость
2. Минутка здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге»
3. Первенство лагеря по легкоатлетическому кроссу.
4. Устный журнал «Олимпийская гордость Беларуси»
5. Минутка безопасности «Сила ветра»
6. Работа над техникой (футбол, баскетбол, волейбол)
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| 26.06.2020Пятница  | **ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ**1.Зарядка. Баланс, гибкость, сила1. Минутка здоровья «Как защититься от COVID-19»
2. Соревнования по программе детской лёгкой атлетики
3. Просмотр видеофильма о работе спасателей-пожарных.
4. Минутка безопасности «Спички – детям не игрушка»
5. Совершенствование передач (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **27.06.2020****Суббота**  | **ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ**1. Зарядка. Выносливость. Гибкость
2. Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки»
3. Спортивно-развлекательный конкурс «Быстрее. Выше. Сильнее».
4. Час полезного сообщения «Из истории Олимпийских игр»
5. Минутка безопасности «Опасность ртутьсодержащих приборов»
6. Соревнования по метанию мяча, гранаты
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |
| **29.06.2020****Понедельник**  | **ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ**1. Зарядка. Баланс. Сила. Гибкость.
2. Минутка здоровья и безопасности «Правильное питание»
3. Развитие выносливости. Лыжероллеры.
4. Диалогический мост «Почему нельзя жить без прав и обязанностей»
5. Минутка безопасности «Опасность ртутьсодержащих приборов»
6. Настольный теннис
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Капаченя Ж.А. |
| **30.06.2020****Вторник**  | **ДЕНЬ ВОСЕМНАДЦАТЫЙ**1. Зарядка. Выносливость. Гибкость
2. Минутка здоровья и безопасности "Твой режим дня на каникулах"
3. Соревнования по стрельбе
4. Оформление коллажа  «Прощай, лагерь».
5. Минутка безопасности «Мои безопасные каникулы»
6. Подведение итогов. Награждение
 | Грузд Н.М.Пученя Г.А.Карсека О.К. |

Старший воспитатель Ж.А.Капаченя

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления

по образованию, спорту и туризму

Стародорожского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Г. Жуковец

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020

ПРОВЕРЕНО

Методист ГУ «Стародорожский

районный учебно-методический кабинет»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Бода

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020