***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ***

***«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»***

***ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА БЕССМЕРТНЫХ***

Утверждаю: Утверждаю:

Начальник УКСМиНП Директор МБУ" КДЮСШ"

Берёзовского ГО имени А.Бессмертных

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Л.Заречнева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлов А. А.

ПРОГРАММА РАБОТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

«СНЕЖИНКА»

г.Березовский

2015 г.

1 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН 2015 ГОД

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей организуется на период каникул для учащихся МБУ «КДЮСШ» имени А. Бессмертных.

**Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Снежинка» организовывается на базе МБУ «КДЮСШ» для решения следующих задач:**

1. Оздоровление, содержательный отдых, проведение учебно-тренировочных занятий в каникулярное время в 2015 году;

2.Профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних;

3. Культурно – воспитательная работа, привлечение детей к труду.

**Общие положения.**

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Снежинка», имеет пищеблок, обеденный зал, игровую комнату, раздевалки, комнаты для хранения инвентаря, медицинский кабинет, спортивные площадки, спортивный инвентарь.

Продолжительность пребывания учащихся спортивной школы 18 дней, количество детей – 40.

**Организация работы лагеря.**

Оздоровительный лагерь открывается после приема городской оздоровительной комиссией. В лагере создается временный орган самоуправления из учащихся – Совет лагеря. В состав лагеря входит 2 отряда по 20 чел. Отряды создаются из учащихся отделения лыжные гонки. Каждый отряд имеет свое название, эмблему, девиз.

**Режим дня лагеря:**

08.30 – 09.00 - Сбор детей

09.00 – 10.00 - Завтрак

10.00 – 10.30 - Общественно полезный труд

10.30 – 12.30 - Работа по плану

12-30 – 13-00 - Оздоровительные процедуры

13.00 – 13.45 - Обед

13.45 - 14.20 - Свободное время

14.20 - 14.30 - Полдник

14.40 - Уход домой

**Культурно – воспитательная деятельность:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Мероприятия | Ответственный |
|  | | |
| 04. 06.2015г  06.06.2015г.  10. 06.2015г  14.06.2015г  18.06.2015г | «Весёлые старты», посвященные открытию  1 сезона.  Турнир по пионерболу, посвященный 50-летию города.  Беседа о вреде применения допинговых  препаратов.  . Тенисный турнир.  . Конкурс рисунков «70-летие Великой Победы!». | Мед. работник,  тренеры-преподаватели. |

**Спортивно-оздоровительная деятельность:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Мероприятия | Ответственный |
| 04.06.2015г.  05.06.2015г.    07.06.2015г.  08.06.2015г.  09.06.2015г.  10.06.2015г.  11.06.2015г  14.06.2015г.  15.06.2015г.    16.06.2015г.  17.06.2015г.  18.06.2015г.  19.06.2015г  21.06.2015г.  22.06.2015г.  23.06.2015г  24.06.2015г.  25.06.2015г. | 1. Повторная на подъеме -1 ч. 30 мин.  (прыжки, имитация 10 раз х 20 прыжков  5-6 упр.)  2. Восстановительный кросс 3,5, 10 км.  «Весёлые старты», 30 мин. (стадион на л/б)   1. Контрольная тренировка.   1. Переменная 1ч30-2 ч. Бег с шаговой  имитацией в подъемы  1. Ходьба 1,5 часа  2. Имитационная на подъеме 100-200 м.,  бег, ОФП – 15 мин  1. Переменная 1ч 30 – 2 ч бег с шаговой  имитацией в подъемы  1. Ходьба 1,5 ч.  2. Игры (стадион на л/б)  1. Равномерная 1,5 (л/р, велосипед,  Ходьба)  2. Восстановительный кросс 3,5, 10 км.  ОРУ, игры (стадион на л/б)  1. Турнир по пионерболу.  2. Игры 1 ч.30 мин. (стадион на л/б)  1. Восстановительный кросс 10-12 км.  2. ОРУ игры 30 мин. (стадион на л/б)  1. Л/р; Имитационная на подъеме  200-300м – 4 раза- шаговая,  ускорения, прыжки на пр., лев. ноге,  прыжки через две палки. Бег1,3, 5,10  км, ОРУ  2. Кросс, ОФП – 30мин, игры 30 мин.  1. Равномерная 1,5часа (л/р, велосипед,  ходьба)  2. Восстановительный кросс 1,3,5 км.  ОРУ, игры (стадион на л/б)  1. Равномерная, бег, ходьба 1,5 ч.  2. Игры 1 ч.  1. Переменная: бег, ходьба, ускорения  2. Л/р силовая 1ч;игры, ОФП  1. Повторная на подъеме – 1ч30мин  (прыжки, имитация 10раз х 20 прыжков 5-6  упр.)  2. Восстановительный кросс 3,5,10км, ОРУ  1. Контрольная тренировка по ОФП  1. Переменная тренировка 3,5,10 км (бег с  имитацией в подъемы)  2. Игры, ОФП  1. Равномерная, бег, ходьба 1,5 ч.  2. Восстановительный кросс (2-10) км, ОРУ  1. Л/р; Имитационная на подъеме  шаговая, ускорение,  прыжки на пр., лев. ноге,  прыжки через две палки. Бег 1, 3, 5,10  км, ОРУ | Начальник лагеря тренеры-преподаватели |

Начальник лагеря О.С. Наполова