***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *первая тренировка Инструктаж по Т.Б и правила поведения во время тренировок и соревнований. Бег 60 м, бег 1000м, прыжок в длину с места, подтягивания (мальчики), отжимания (девочки), поднимание туловища из положения, лёжа (девочки), прыжки через скакалку за 30сек, гибкость.*

*12.00-12.45 просмотр спортивных фильмов*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка Спорт. Игры (М.- футбол, Д.- мини-волейбол)*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня*

**6 июня**

***9 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *первая тренировка ОФП-пресс, скакалка, прыжок в длину с места, бег 100м, челночный бег, метание наб. мяча. подвижные игры выжигало.*

***12.00-12.45*** *настольный тенис.*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка спорт. Игры М-баскетбол, Д-мини-волейбол. Судейство. Правила*

***16.30-16.45*** *Полдник*

***17.00*** *итоги дня*

***10 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *первая тренировка л. атлетика передача эстафетной палочки, эстафеты «спортивный мяч». ОФП - висы упоры. (Висы разными хватами, каждый по 3 раза, упоры то же)*

***12.00 -12.45*** *– Беседа о лучших спортсменах г. Братска. Просмотр мультфильма от Олимпа до Атланты*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.00-15.30*** *Бассейн ск «Таёжный»*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня*

***11 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***10.00-11.30*** *первая тренировка Конкурсно- игровая программа «Остров Сокровищ»*

***12.00-12.45*** *Игры малой подвижности. Настольные игры, шахматы, шашки.*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка Эстафеты «С мячами баскетбольными, футбольными, волейбольными, теннисными» СФП- Ведение мяча, передача, бросок, ловля.*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня*

***16 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *первая тренировка Скоростно-силовая подготовка (Бег короткие дистанции – 30, 60, 100, 300метров, ходьба в полном приседе, с отягощением партнёром) висы.*

***12.00-12.45*** *Просмотр видео роликов спортивного содержания, настольный тенис.*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка спорт. Игры М-баскетбол, Д-мини-волейбол. Судейство, правила.*

***16.30-16.45*** *Полдник*

***17.00*** *итоги дня*

***17 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***10.00-11.30*** *« Веселые старты»*

***12.00-12.45*** *Игры малой подвижности.*

*Настольные игры, шахматы, шашки.*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка. Кроссовая подготовка бег в свободном темпе до 5км*

***16.30-16.45*** *Полдник*

***17.00*** *итоги дня*

***18июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *первая тренировка Баскетбол жонглирование мячом, американка, ведение мяча , передача мяча, учебно-тренировочная игра. Судейство, правила.*

***12.00-12.45*** *ЛФК приёмы самомассажа и при помощи. Растяжка.(шпагат классический, продольный, стойка мост.)*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка Акробатика элементы кувырков, упражнений в парах, запрыгивания, перевороты. Баскетбол Судейство правила.*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня.*

***19июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***11.10-12.40*** *Бассейн ск « Таежный»*

***12.00-12.45*** *Просмотр спортивных видео фильмов*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка. Кроссовая подготовка бег в свободном темпе до 5км по пересечённой местности.*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня.*

***20 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***11.10-12.40*** *Бассейн ск «Таёжный*

***12.00-12.45*** *Соревнования по настольному теннису (Олимпийская система)*

***13.00-14.00****обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка*

*Атлетическая гимнастика комплекс упражнений на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины.*

*Спортивные игры М-баскетбол. Д- перестрелка*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня.*

***21июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *первая тренировка Баскетбол жонглирование мячом, американка, ведение мяча , передача мяча, учебно-тренировочная игра. Судейство, правила.*

***12.00-12.45*** *ЛФК приёмы самомассажа и при помощи. Растяжка.(шпагат классический, продольный, стойка мост.)*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка Акробатика элементы кувырков, упражнений в парах, запрыгивания, перевороты. Баскетбол Судейство правила.*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня.*

***23июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *первая тренировка Скоростно-силовая подготовка (Бег короткие дистанции – 30, 60, 100, 300метров, ходьба в полном приседе, с отягощением партнёром) висы.*

***12.00-12.45*** *Просмотр видео фильма «Спортивная тематика»*

***13.00-14.00****обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка Кроссовая подготовка бег в свободном*

*Спорт.игры по выбору*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня.*

***24июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *Бассейн ск «Таежный*

***12.00-15.45*** *ЛФК приёмы самомассажа и при помощи. Растяжка.*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка Акробатика элементы кувырков, упражнений в парах, запрыгивания, перевороты. волейбол*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня.*

***25 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *утренняя тренировка Кроссовая подготовка, 4кл.-1000м, 5-1500м, 6кл 2000м, Бег 2раза по 100 метров, ОФП отжимания, подтягивания. Подвижная игра футбол.*

***12.00-12.45*** *Просмотр видео фильма «Спортивная тематика»*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка Спорт. Игры (М.- футбол, Д.- мини-волейбол)*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня*

***26 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *утренняя тренировка л.атлетические упражнения со скакалкой, прыжковые упражнения с использованием «хопа», преодоление полосы препятствия.*

***12.00-12.45*** *Игры малой подвижности.*

*Настольные игры, шахматы, шашки.*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *вторая тренировка бег медленным темпом 2круга ОРУ*

 *соревнования Мини футбол*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня*

***27 июня***

***8.30-8.45*** *зарядка*

***9.00-9.15*** *завтрак*

***9.40-11.40*** *утренняя тренировка Сдача спортивных нормативов – подведение итогов.*

***12.00-12.45*** *Просмотр видео фильма «Спортивная тематика»*

***13.00-14.00*** *обед*

***14.30-16.00*** *Игры малой подвижности Настольный тенис, шахматы, шашки.*

***16.30-16.45*** *полдник*

***17.00*** *итоги дня Закрытие сезона.*

***План работы спортивного отряда в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания при МОУ «СОШ № 24»***

***июнь 2014 г.***