

*Принято
Педагогическим советом
Протокол 2 от 30.04.2019г.*

Утверждаю

Директор МОДО "ЦДО" с.Койгородок

Ю.В.Лезликова

" 30 " _____ 2019 г.

Принято 2 от 30.04.2019г.



ПРОГРАММА

отряда "Спортивный час"

лагеря с дневным пребыванием детей "Радуга",

организованном на базе МОДО "ЦДО" с.Койгородок

с 15 июня по 9 июля 2019 г.

Цель: Воспитание сознательного отношения к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному развитию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;
- знакомство детей с основными силовыми упражнениями и спортивными играми;
- воспитание у детей бережного отношения к природе родного села и собственному здоровью;
- воспитание у детей нравственного, патриотического отношения к родному селу;
- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
- развитие у детей коммуникативных умений и навыков.

Ожидаемые результаты:

- понимание детьми основ здорового образа жизни, проявление бережного отношения к собственному здоровью;
- знание детьми основных силовых упражнений и спортивных игр;
- бережное отношение к природе родного села;
- нравственное, патриотическое отношение детей к родному селу;
- проявление дисциплинированности, силы воли и трудолюбия;
- умение работать в группе, проявление сплоченности коллектива.

План мероприятий.

Дата.	Мероприятие.	Место проведения	Ответственный Ф.И.О.	Соисполнители
15.06.19г.	1. Открытие смены отряда «Спортивный час». Игры на знакомство.	МОДО «ЦДО» с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Пробежка.	с.Койгородок		
	3. Инструктаж по правилам поведения в лесу, вблизи рек и водоемов, по профилактике клещевого энцефалита, детского травматизма, технике безопасности на дороге, правилам пожарной безопасности и учебная тревога с эвакуацией обучающихся.	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
	4. Тематический час «О, спорт, ты - жизнь!»			
17.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Подтягивание на перекладине», «Поднимание ног к перекладине».	Спортивная площадка		
	3. Тематический час «В здоровом теле здоровый дух!»	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
18.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Подъем переворотом на перекладине», «Подъем силой на перекладине»	Спортивная площадка		
	3. Тематический час «Футбол»	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
19.06.19г.	1. Игры на знакомство.	м.Нарсадын, п.Койдин	Матвеев И.М. Мелехина Л.В. Мадяр А.Ю.	Отряд «Экоколокол» (лагерь «Радуга» МОДО «ЦДО» с.Койгородок)
	2. Посвящение в туристы.			
	3. Игры на сплочение детского коллектива.			
20.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М. Мелехина Л.В. Мадяр А.Ю.	Отряд «Экоколокол» (лагерь «Радуга» МОДО «ЦДО» с.Койгородок)
	2. Участие в экологической акции «Речная Лента»			
	3. Игра в футбол.	Спортивная площадка		
21.06.19г.	1. Участие в экологической акции «Речная Лента»	м.Разъезд, п.Койдин	Матвеев И.М. Мелехина Л.В. Мадяр А.Ю.	Отряд «Экоколокол» (лагерь «Радуга» МОДО «ЦДО» с.Койгородок)
	2. Краеведческая викторина «Республика Коми»			
22.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Митинг ко Дню памяти и скорби.			
	3. Просмотр военного фильма.	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
	4. Подготовка к туристическому слету, работа команд.			
24.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Наклоны туловища вперед»	Спортивная площадка		

	3. Игры на свежем воздухе.			
25.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий»	Спортивная площадка		
	3. Викторина «Знаменитые спортсмены Республики Коми»	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
26.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Метание гранаты 600г на дальность», «Бег на 60 м».	Спортивная площадка		
	3. Тематический час «Волейбол»	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
27.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Мелехина Л.В. Матвеев И.М.	Отряд «Экоколокол» (лагерь «Радуга» МОДО «ЦДО» с.Койгородок)
	2. Участие в акции «Чистое село».			
	3. Игра в волейбол.			
28.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Челночный бег 10х10 м», «Бег на 100 м».	Спортивная площадка		
	3. Тематический час «Баскетбол»	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
29.06.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Игра в баскетбол.	Спортивная площадка		
	3. Поле чуде «Спорт»	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
01.07.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Челночный бег 4х100 м», «Бег на 400 м»	Спортивная площадка		
	3. Подготовка к туристическому слету, работа команд.	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
02.07.19г.	1. Спортивное мероприятие «Самый ловкий».	м.Разъезд, п.Койдин	Матвеев И.М. Мелехина Л.В. Мадяр А.Ю.	Отряд «Экоколокол» (лагерь «Радуга» МОДО «ЦДО» с.Койгородок)
	2. Экологическая акция «Чистый берег» (уборка территории от мусора).			
	3. Экологическая игра «Мусорная куча»			
03.07.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Силовые упражнения «Тройной прыжок с места», «Бег на 1 км»	Спортивная площадка		
	3. Подготовка к туристическому слету, работа команд.	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
04.07.19г.	1. Спортивное мероприятие «Комический футбол»	м.Запань с.Койгородок	Матвеев И.М. Мелехина Л.В. Мадяр А.Ю.	Отряд «Экоколокол» (лагерь «Радуга» МОДО «ЦДО» с.Койгородок)
	2. Экологическая акция «Чистый берег» (уборка территории от мусора).			
	3. Музыкальное мероприятие «Бардовская песня»			

05.07.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Бег на 3 км.			
	3. Подготовка к туристическому слету, работа команд.	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
06.07.19г.	1. Туристический слет.	м.Аэропорт, п.Койдин	Матвеев И.М. Мелехина Л.В. Мадяр А.Ю.	Отряд «Экоколокол» (лагерь «Радуга» МОДО «ЦДО» с.Койгородок)
08.07.19г.	1.Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	
	2. Марш-бросок на 5 км.			
	3.Тематический час «Молодежь за здоровый образ жизни»	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		
09.07.19г.	1. Пробежка.	с.Койгородок	Матвеев И.М.	Родители
	2. Спортивные эстафеты с родителями «Веселые старты».	Спортивная площадка		
	3. Подведение итогов работы отряда. Закрытие смены.	МОДО «ЦДО» с.Койгородок		

Руководитель отряда «Спортивный час» Матвеев И.М.