

План работы

При МАУ ДО ДЮСШ в июне 2025 года.

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Учебно-тренировочное занятия	Ежедневно
2.	Подвижные и настольные игры	ежедневно
3.	Обзор наиболее интересных спортивных новостей (правил спортивных игр)	2 раза в неделю
4.	Открытие лагерной смены. Знакомство, инструктаж по правилам поведения и техники безопасности в период нахождения в лагере. Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Входной контроль (контрольные нормативы по нормативам ГТО). Игровая. Подведение итогов за прошедший лыжный сезон.	02.06.25 г.
5.	Ритмика-30 мин. День безопасности на воде. Кросс по пересеченной местности 9 км ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике- 20 раз. Игровая.	03.06.25 г.
6.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-8км.ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз. Игровая.	04.06.25 г.
7.	Ритмика -30 мин. Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Силовая по кругам. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из лежа. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Игровая. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз.	05.06.25 г.
8.	Ритмика-30 мин. Кросс по пересеченной местности 9 км ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике- 20 раз. Игровая.	06.06.25 г.
9.	Ритмика -30 мин. Экскурсия в предприятие « Умка». Подтягивание на высоком и низком турнике- 20 раз. Игровая.	07.06.25 г.
10.	Поездка на обследование в город Иваново 1-этап.	09.06.25 г.
11.	Ритмика-30 мин. Кросс по пересеченной местности 9 км ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике- 20 раз. Игровая.	10.06.25 г.
12.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-8км.ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз. Игровая.	11.06.25 г.
13.	Ритмика -30 мин. Соревнования на городском стадионе. «Золотая миля». Игровая. Подтягивание на высоким и низком турнике-20 раз.	14.06.25 г.
14.	Поездка на обследование в город Иваново 2-этап.	16.06.25 г.
15.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-8км.ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз. Игровая.	17.06.25 г.
16.	Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Спринт и веселые старты. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике- 20 раз. Игровая.	18.06.25 г.
17.	Ритмика-30 мин. Кросс по пересеченной местности 9 км ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике- 20 раз. Игровая.	19.06.25 г.
18.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-8км.ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз. Игровая.	20.06.25 г.
19.	Ритмика -30 мин. Легкий бег -15 минут. ОРУ -15 мин. Силовая по кругам. Стрелковая подготовка: приемы стрельбы из лежа. Эстафеты с имитацией психологической нагрузки при стрельбе во время участия в биатлоне. Игровая. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз.	21.06.25 г.
20.	Ритмика -30 мин. Имитация классического хода с палками бег по пересеченной местности-8км.ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз. Игровая.	23.06.25 г.
21.	Спартакиада между отрядами летнего пребывания детей.	24.06.25 г.
22.	Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Спринт и веселые старты. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике- 20 раз. Игровая.	25.06.25г.
23.	Ритмика -30 мин. Интервальный бег по пересеченной местности-8км.ОРУ. Многоскоки 300м+ прыжки на двух ногах- 300 м + баллоны 150 раз. Подтягивание на высоком и низком турнике-20 раз. Игровая.	26.06.25 г.
24.	Закрытие лагерной смены. Легкий бег 4 км.ОРУ-15 мин. Выходной контроль. (контрольные нормативы). Игровая. Подведение итогов.	27.06.25 г.

Примечание: Ежедневно выполнять следующие упражнения:

- Зарядка (ритмика)- 20 мин.

Мероприятия из-за погодных условий могут быть изменены.

Начальник ЛПД детей в МАУ ДО ДЮСШ

С.Ю. Лабутина.