МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ДАНИЛОВСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 3"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ДАНИЛОВСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 3"
Дата: 2026.11.02 10:22:19 +03'00'

План работы пришкольного спортивного лагеря ПО-школа №12

День 1. Понедельник, 26 октября: «Старт и командный дух»

- 08:30 – 08:55 — Сбор участников, утренняя зарядка.
- **09:00 – 09:30 — Завтрак.**
- 09:30 – 10:30 — Вводный инструктаж по технике безопасности в зале. Выдача экипировки.
- 10:30 – 12:30 — Игры на знакомство и сплочение: «Живая цепочка», «Квадрат доверия», эстафеты с мячами. Обучение базовым правилам волейбола (стойка, прием, передача). Учебная игра 2х2.
- **13:00 – 13:45 — Обед.**
- 14:00 – 14:30 — Построение, подведение итогов дня.
- **15:00 — Уход домой.**

День 2. Вторник, 27 октября: «Большая вода»

- 08:30 – 08:55 — Зарядка.
- **09:00 – 09:30 — Завтрак.**
- 09:30 – 12:30 —Диджитал футбол
- **13:00 – 13:45 — Обед.**
- 13:45 – 14:30 — Теория и практика большого тенниса: правильная хватка ракетки, работа ног у стенки.
- **15:00 — Уход домой.**

День 3. Среда, 28 октября: «Волейбольная лихорадка»

- 08:30 – 08:55 — Зарядка с элементами акробатики.
- **09:00 – 09:30 — Завтрак.**
- 09:30 – 11:00 — Волейбол: техника нападающего удара и одиночного блока.
- 11:00 – 12:30 — Турнир по волейболу 3х3 или 4х4 на половине площадки.
- 12:30 – 13:00 — Восстановительная растяжка, подготовка к обеду.
- **13:00 – 13:45 — Обед.**
- 13:45 – 14:30 — Мини-футбол в спортивном зале (развитие выносливости).
- **15:00 — Уход домой.**

День 4. Четверг, 29 октября: «Теннисный марафон»

- 08:30 – 08:55 — Зарядка.
- **09:00 – 09:30 — Завтрак.**
- 09:30 – 11:00 — Настольный теннис: турниры в парах (на выбывание).
- 11:00 – 12:30 — Большой теннис: игра через сетку, счет, правила подачи.
- 12:30 – 13:00 — Подвижные игры на реакцию (квадрат, слэшбол).
- **13:00 – 13:45 — Обед.**
- 13:45 – 14:30 — Силовая подготовка: работа с собственным весом (планка, приседания, отжимания) в игровой форме.
- 14:30 – 14:50 — Квиз «Легенды мирового спорта» (быстрый раунд).
- **15:00 — Уход домой.**

День 5. Пятница, 30 октября: «Баскетбольный финал»

- 08:30 – 08:55 — Зарядка.
- **09:00 – 09:30 — Завтрак.**
- 09:30 – 11:00 — Баскетбол: техника ведения мяча, финты, правильная постановка рук при броске.
- 11:00 – 12:30 — Матчевая игра 5х5. Выбор лучшего игрока дня.
- 12:30 – 13:00 — Награждение участников матча, командное фото.
- **13:00 – 13:45 — Обед.**
- 13:45 – 14:30 — «Веселые старты»: комбинированная эстафета с элементами всех четырех видов спорта (волейбольная передача в стену, ведение теннисного мяча ракеткой, баскетбольный бросок в кольцо).
- 14:50 – 15:00 — Закрытие смены. Вручение памятных грамот каждому участнику.
- **15:00 — Уход домой.**