

ПЛАН РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА СМЕНУ



План работы по физическому воспитанию на смену

Цель: создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их общее оздоровление и укрепление здоровья.

Задачи:

- Организовать систему оздоровительных мероприятий, связанных с профилактикой распространенных заболеваний у детей;
- Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, приобретение новых знаний, развитие физических способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
- Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни.

Физкультурно – оздоровительная работа осуществляется через:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработку и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.

Принципы, используемые при планировании физкультурной работы при проведении лагерной смены

- Безусловная безопасность всех мероприятий
- Учет возрастных особенностей каждой личности
- Возможность проявления способностей во всех областях деятельности всеми участниками лагеря
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Основные формы организации физкультурной работы

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Спортивные игры на стадионе, спортивной площадке.
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Эстафеты
- Дни здоровья
- Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.
- Подвижные игры на свежем воздухе, стадионе и площадке включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Основные разделы плана

Организационная работа

Основной функцией является правильная организация физкультурной работы по выполнению основных целей и задач работы

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

Основной функцией является проведение работы направленной на оздоровление и укрепление физических и психических сил здоровья

Пропагандистская работа

Основной функцией является пропаганда здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом

Хозяйственная работа

Основной функцией является ремонт оборудования и подготовка мест для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.

Организационная работа

№	Вид работы	Время	Ответственный
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий	До открытия лагеря	Учитель по физическому воспитанию
2	Составление календарных планов спортивно-массовых мероприятий отрядов. Выборы физоргов отрядов, совета физоргов лагеря	В первые 2-3 дня	Учитель по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
3	Проведение набора детей в спортивные кружки. Составление расписания занятий	В начале смены	Учитель по физическому воспитанию
4	Составление Положения о лагерной спартакиаде	До открытия смены	Учитель по физическому воспитанию
5	Инструктаж физоргов, капитанов команд, ответственных за утреннюю гимнастику о тренировках отрядных и сборных команд; организация соревнований в отряде и в лагере.	В течение смены	Учитель по физическому воспитанию
6	Организация медицинского осмотра и контроля	В течение всей смены	Медработник

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

№	Вид работы	Время	Ответственный
1	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Учитель по физическому воспитанию
2	Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры и т.д.)	По плану	Учитель по физическому воспитанию, воспитатели
3	Проведение занятий, тренировок по видам спорта	По расписанию	Учитель по физическому воспитанию, педагоги
4	Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта	По плану	Учитель по физическому воспитанию, педагоги
5	Прогулки, экскурсии, туристские походы	По плану	Учитель по физическому воспитанию, педагоги

Пропагандистская и хозяйственная работа

№	Вид работы	Время	Ответственный
1	Проведение спортивной викторины	По плану	Учитель по физическому воспитанию, физорги, педагоги
2	Встречи с мастерами спорта	По плану	Учитель по физическому воспитанию, физорги, педагоги
1	Учет спортивного инвентаря	До открытия смены	Учитель по физическому воспитанию
2	Проведение ремонта имеющегося спортивного оборудования и инвентаря	В течение смены	Учитель по физическому воспитанию
3	Оборудование мест для хранения спортивного инвентаря	До открытия смены	Учитель по физическому воспитанию
4	Приобретение бланков протоколов, грамот	До открытия смены	Учитель по физическому воспитанию
5	Устройство оборудования и подготовка мест для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий и тренировок	Первая неделя смены	Учитель по физическому воспитанию

Расписание работы секций

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
	19.00 Легкая Атлетика	10.00 Баскетбол	10.00 Пионербол		19.00 Футбол	19.00 Волейбол
8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
19.00 Легкая атлетика	10.00 Баскетбол	10.00 Пионербол	10.00 Настольные игры	19.00 Футбол	19.00 Волейбол	
15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день
10.00 Баскетбол	19.00 Легкая атлетика	19.00 Волейбол		10.00 Пионербол	10.00 Настольные игры	

Календарный план на смену

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Утро	Утро Утренняя зарядка, выбор физоргов, проведение инструктажей по Т/б	Утро Утренняя зарядка, проведение тренировки по баскетболу	Утро Утренняя зарядка, проведение тренировки по пионерболу	Утро Утренняя зарядка	Утро Утренняя зарядка	Утро Утренняя зарядка
День Ознакомление ребят с спортивными кружками	День Составление расписания занятий спортивных секций инструктаж физоргов, ответственных за утреннюю гимнастику, о занятиях и тренировках	День Подготовка инвентаря и территории для спортивных конкурсов на открытие смены	День Инструктаж физоргов, отрядных капитанов команд об организации соревнований во время проведения Малых Олимпийских Игр	День Открытие Малых Олимпийских Игр. Проведение «Веселых стартов» и конкурса репортеров и комментаторов	День Проведение соревнований по настольным играм (шашкам, шахматам, нардам, домино)	День Проведение экскурсии
Вечер Проведение набора детей в спортивные кружки	Вечер Проведение тренировки по легкой атлетике	Вечер Проведение спортивных конкурсов на открытии смены	Вечер Дружеская встреча по пионерболу средних отрядов	Вечер Организация фотовыставки открытия Малых олимпийских Игр Награждение победителей конкурса	Вечер Проведение тренировки по футболу, инструктаж физоргов, о проведении Дня дублера	Вечер Проведение тренировки по волейболу

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Утро Утренняя зарядка, подготовка встречи со знаменитыми спортсменами	Утро Утренняя зарядка, тренировка по баскетболу	Утро Утренняя зарядка, проведение тренировки по пионерболу	Утро Утренняя зарядка, проведение занятия по настольным играм	Утро Утренняя зарядка	Утро Утренняя зарядка	Утро Утренняя зарядка, Соревнования по футболу
День Проведение встречи со знаменитыми спортсменами	День Подготовка к проведению конкурса Рыцарский турнир	День Подготовка к соревнованиям на воде	День Подготовка к соревнованиям на воде	День Соревнования на воде	День	День Соревнования по футболу
Вечер Проведение тренировки по легкой атлетике, инструктаж капитанов отряда о проведении конкурса Рыцарский	Вечер Конкурс «Рыцарский турнир»	Вечер	Вечер	Вечер Тренировка по футболу	Вечер Тренировка по волейболу	Вечер Соревнования по футболу

15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день
Утро Утренняя зарядка, тренировка по баскетболу	Утро Утренняя зарядка Соревнования по теннису, бадминтону	Утро Утренняя зарядка, инструктаж капитанов отряда и физоргов о проведении Шуточной эстафеты	Утро Утренняя зарядка, Соревнования по волейболу	Утро Утренняя зарядка, тренировка по пионерболу	Утро Утренняя зарядка, занятия по настольным играм	Утро Утренняя зарядка
День Подготовка к соревнованиям по теннису, бадминтону, баскетболу	День Соревнования по баскетболу	День Шуточная эстафета	День Соревнования по волейболу	День Проведение ремонта имеющегося спортивного оборудования и инвентаря	День	День Проведение ремонта имеющегося спортивного оборудования и инвентаря
Вечер	Вечер Тренировка по легкой атлетике	Вечер Тренировка по волейболу	Вечер Закрытие Малых Олимпийских Игр	Вечер	Вечер	Вечер