

**Программа деятельности отряда «Ручной мяч»  
с 1 по 21 июля 2022 года**

Дни	Время	Мероприятия
01.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Торжественная линейка – открытие. Инструктажи по ТБ.
	09.40 – 10.00	Завтрак
	10.00 – 12.30	Тренировочные занятия в зале.
	12.30 – 13.00	<b>Чайворд «Собаки и кошки».</b>
	13.00 – 13.30	Тренировочная эвакуация по сигналу «Пожар». Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Отрядная эмблема, девиз. Уход детей домой.
02.07. 2022		Выходной
03.07. 2022		Выходной
04.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Конкурсная программа <b>«Праздник Леса».</b>
	09.40 – 10.00	Завтрак
	10.00 – 10.30	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.30 – 13.00	Тренировочные занятия в зале.
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
05.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Беседа: «В здоровом теле-здоровый дух!»
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 10.30	Подготовка к соревнованиям по стрельбе. Инструктажи по ТБ.
	10.30 – 12.30	<b>Турнир по стрельбе по мишеням «Ворошиловский стрелок».</b>
	12.30 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
06.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Беседа: «Традиции и обряды славянского праздника Ивана Купала».
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 12.00	<b>Экскурсия на казачью заставу.</b>
	12.00 – 13.00	Тренировочные занятия в зале.
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
07.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	<b>«Весёлые старты», соревнования, посвящённые «Дню семьи, любви и верности».</b>
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 11.00	Подготовка к посещению бассейна. Инструктажи по ТБ.
	11.00 – 12.00	<b>«День Нептуна». Посещение бассейна.</b>
	12.00 – 13.15	Тренировочные занятия в зале.

	13.15 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
08.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Беседа – «Вирус сквернословия».
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 10.30	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале.
	12.30 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
09.07. 2022		Выходной
10.07. 2022		Выходной
11.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Квест – игра.
	09.40 – 10.00	Завтрак
	10.00 – 11.00	Беседа <b>«Осторожно! Огонь!»</b> <b>Посещение пожарной части ст. Выселки.</b>
	11.00 – 11.30	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	11.30 – 13.00	Тренировочные занятия в зале.
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.	
12.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Подвижные игры. Инструктажи по ТБ.
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 12.00	Тренировочные занятия в зале.
	12.00 – 13.00	<b>Посещение ледового дворца.</b>
	13.00 – 13.30	Гигиенические процедуры. Личная гигиена.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
13.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Беседа: «Никто не забыт – ни что не забыто». Рассказы детей о дедах и прадедах.
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 13.15	<b>Экскурсия. Посещение Александровской крепости в г. Усть-Лабинске.</b>
	13.15 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
14.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Подвижные игры.
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 11.00	Подготовка к посещению бассейна. Инструктажи по ТБ.
	11.10 – 12.00	<b>Посещение бассейна - «День Нептуна».</b>
	12.00 – 13.15	Тренировочные занятия.
	13.15 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.	

15.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Подвижные игры. Инструктажи по ТБ.
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 10.30	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ
	10.30 – 13.00	Тренировочные занятия в зале.
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
16.07. 2022		Выходной
17.07. 2022		Выходной
18.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Беседа с учащимися «Это должен знать каждый!» (День борьбы с терроризмом).
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 10.30	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.30 – 13.00	Тренировочные занятия в зале.
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
19.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Беседа: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 10.30	Подготовка к походу в кинотеатр. Инструктажи по ТБ.
	10.30 – 13.00	<b>Посещение и просмотр кинофильма.</b>
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
20.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Подвижные игры.
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 11.00	<b>ПДД. Встреча с работниками полиции.</b>
	11.00 – 13.00	Тренировочные занятия в зале.
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
21.07. 2022	08.30 - 08.40	Сбор отряда.
	08.40 - 09.40	Зарядка. Подвижные игры.
	09.40 – 10.00	Завтрак.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия.
	11.30 – 12.00	Подготовка к посещению ледового дворца. Инструктажи по ТБ.
	12.00 – 13.00	<b>Посещение ледового дворца.</b>
	13.00 – 13.30	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.30 – 14.00	Обед.
	14.00 – 14.30	Подведение итогов смены. Закрытие лагеря. Уход детей домой.