План мероприятий

по организации отдыха и досуга детей в период летних каникул 2020 года

в МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | время проведения | название мероприятия | описание, ссылка на источник проведения | ответственный |
| ИЮЛЬ |
| 14.07.2020 | 10.00-10.30 | Тренировка лыжников в весенне-летний период  | Комплекс упражнений для лыжников<https://ok.ru/video/2107924548231>Необходимо: спортивная одежда, обувь | Яковлева Т.А.953-972-23 81 |
| 16.07.2020 | 11.00-11.30 | Занятия для начинающих хоккеистов | Упражнения для развития кистей рук.<https://ok.ru/group/56762087243911/topics>Необходимо: спортивная одежда, обувь, гимнастическая палка, скакалка, гантели | Костерев Ю.Г.920-276-31 40 |
| 20.07.2020 | 10.00-10.30 | ОФП лыжников | Комплекс упражнений на развитие физической силы <https://ok.ru/video/2117359962759> | Яковлева Т.А.953-972-23 81 |
| 22.07.2020 | 11.00-11.30 | Тренировка юных хоккеистов | Комплекс упражнений на дриблинг. Обучение владения шайбой, умение держать шайбу <https://ok.ru/video/2160166900103> | Костерев Ю.Г.920-276-31 40 |
| 27.07.2020 | 10.00-10.30 | Онлайн-викторина «Знаток лыжного спорта» | Десять вопросов для детей 10+<https://ok.ru/group/56762087243911/topics> | Яковлева Т.А.953-972-23 81 |
| 30.07.2020 | 11.00-11.30 | Разминка хоккеиста | Развивающие упражнения для хоккеистов с использованием клюшки <https://ok.ru/group/56762087243911/topic/151699602245767>Необходимо: спортивная одежда, обувь, клюшка, теннисный шарик, три шайбы. | Костерев Ю.Г.920-276-31 40 |
| АВГУСТ |
| 01.08.2020 | 10.00-12.00 | Легкоатлетические забеги | Легкоатлетические забеги, посвященные дню города Алексина<http://gorizont.obraleksin.ru/news>Необходимо: спортивная одежда, обувь, | Конов Д.А.903-844-29 89 |
| 04.08.2020 | 11.00-11.30 | Онлайн-викторина«Про хоккей» | Десять вопросов для детей 10+<https://ok.ru/group/56762087243911/topics> | Костерев Ю.Г.920-276-31 40 |
| 07.08.2020 | 10.00-10.30 | Тренировка лыжника | Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника <https://ok.ru/video/2122946972295>Необходимо: спортивная одежда, обувь, клюшка. | Орлов Я.Б.910-948-93 91 |
| 08.08.2020 | 10.00-12.00 | Велопробег | Велопробег, посвященный дню физкультурника<http://gorizont.obraleksin.ru/news>Необходимо: спортивная одежда, обувь, велосипед, шлем, перчатки, очки | Конов Д.А.903-844-29 89 |
| 11.08.2020 | 10.00-10.30 | Тренировка альтернативная бегу в домашних условиях. | Комплекс упражнений <https://ok.ru/video/2154807824775>Необходимо: спортивная одежда,обувь | Макаров А.С.915-690-88 33 |
| 14.08.2020 | 11.00-11.30 | Тренировка хоккеиста | Комплекс упражнений для хоккеистов<https://ok.ru/video/2117260610183> | Костерев Ю.Г.920-276-31 40 |
| 18.08.2020 | 10.00-10.30 | Тренировка лыжников в весенне-летний период | Комплекс подводящих технических упражнений классического лыжного хода <https://ok.ru/video/2160583381383>Необходимо: спортивная одежда, обувь | Яковлева Т.А.953-972-23 81 |
| 19.08.2020 | 10.00-11.30 | Турнир по пионерболу | Пионербол среди детей 9-11 лет<http://gorizont.obraleksin.ru/news>Необходимо: спортивная одежда, обувь | Антонова Т.Н.905-625- 17 27 |
| 21.08.2020 | 10.00-12.00 | Соревнования по ОФП | Сдача нормативов по общей физической подготовке<http://gorizont.obraleksin.ru/news>Необходимо: спортивная одежда, обувь | Макаров А.С.915-690-88 33Орлов Я.Б.910-948-93 91 |
| 25.08.2020 | 10.00-10.30 | Тренировка с эспандером лыжника  | Комплекс упражнений для лыжников - гонщиков в весенне-летний период <https://ok.ru/video/2154691629447>Необходимо: спортивная одежда, обувь, экспандер лыжника | Орлов Я.Б.910-948-93 91 |