

**Управление образования Администрации Чаинского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Чаинская спортивная школа»**

Согласовано
Начальник летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей,
организованном МБОУ ДО
«Чаинская СШ»
_____/Г.В.Созыкина/
01.04.2026 г.

Принято на
заседании
педагогического
совета
протокол 03 от
01.04.2026 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«Чаинская СШ»
_____/В.А.Барсуков/
Приказ №28-О
от 01 апреля 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»**

Возраст обучающихся: 6,5 - 17 лет
Срок реализации: 14 дней

Авторы-составители:
1. Созыкина Г.В., методист
2. Новоселова Л.С., тренер-
преподаватель
3. Котик Е.В., тренер-
преподаватель

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Цель и задачи программы
- 1.5. Адресат программы (возраст детей для зачисления в оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей)
- 1.6. Режим дня
- 1.7. Срок реализации программы

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Ожидаемые результаты

5. Система контроля за реализацией программы

6. Диагностические средства

7. Методическое обеспечение программы

- 7.1. Этапы реализации программы
- 7.2. Формы организации занятий
- 7.3. Требования техники безопасности

8. Условия реализации программы

9. Список литературы

10. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» разработана на основании:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Федерального закона от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Национального проекта «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)

- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.04.2014 г. №09-613 «Рекомендации по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года и дальнейшую перспективу, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 №3610-р;

- Устава МБОУ ДО «Чайнская СШ».

1.2. Направленность программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы

Летний отдых детей и подростков – это неотъемлемая составляющая всей жизнедеятельности детей и подростков, где гармонично должны сочетаться духовно-нравственные, рационально-познавательные начала, спортивное воспитание. Поэтому немаловажное значение в решении проблем воспитания, оздоровления, жизненной ориентации детей имеют организация и проведение летнего отдыха. Особую важность организация и проведение летнего отдыха составляет для детей из неблагополучных, малообеспеченных и социально-опасных семей.

Программа содержит принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их склонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, поддержать малообеспеченные семьи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» направлена на:

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
профессиональную ориентацию обучающихся;
создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
подготовку спортивного резерва;
социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
формирование общей культуры обучающихся, ведение трезвого образа жизни;
профилактику асоциального поведения.

Принципы организации и содержания деятельности:

1. Принцип многообразия видов, форм и содержания деятельности, рассчитанных на доминирующие способности, интерес и потребности (интеллектуально-познавательные, организаторско-лидерские).
2. Принцип свободы и творчества предполагает право выбора:
 - познавательной деятельности;
 - форм и способов организации жизни в коллективе, участие в досугово-развлекательных мероприятиях;
 - ролевой позиции при подготовке дел (организатор, участник, судья и т.д.);
 - формы участия в оздоравливающих программах (зарядка, разминка, кросс, флешмоб и др.).
3. Принцип социальной активности через включение подростков в социально значимую деятельность при проведении разноплановых просветительских, оздоровительных, спортивных, досуговых мероприятий.
4. Принцип взаимосвязи педагогического управления и самоуправления, реализация которого предполагает формирование временных творческих групп из числа взрослых и детей по организации, пропаганде, освещению жизнедеятельности в лагере: аналитической, информационно-оформительской, хозяйственной, службы здоровья и т.д.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: создание благоприятных условий для организации досуга и укрепления здоровья детей, включение их в социально - значимую деятельность, формирование навыков здорового образа жизни.

Основные задачи работы в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей:

- выравнивание начальных возможностей развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- укрепление здоровья обучающихся, утверждение здорового образа жизни, информирование о преимуществах ведения трезвого образа жизни;
- выбор индивидуального образовательного пути;
- самореализация личности ребенка и педагога.

1.5. Адресат программы (возраст детей для зачисления в оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей)

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей для детей в возрасте от 6,5 до 17 лет.

1.6. Режим дня

Сбор детей, утренняя линейка, зарядка, кроссовая подготовка	8.30 – 9.15
Завтрак	9.15 – 10.00
Работа по плану отрядов	10.00 – 12.00
Игры на свежем воздухе, экскурсии, оздоровительные процедуры	12.00 – 13.00

Обед	13.00 – 14.00
Свободное время	14.00 – 14.30
Уход домой	14.30

1.7. Срок реализации программы

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» – 14 дней.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 14 дней.

Учебный план тренировочных занятий (нагрузка 2 часа в день)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	8	1	7	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	7	0	7	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	1	0	1	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	28	1	27	

3. Содержание программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» предусматривает реализацию текущих занятий дополнительных общеразвивающих программ по лыжным гонкам и мини-футболу.

4. Ожидаемые результаты

Отдых детей и их оздоровление - совокупность мероприятий, направленных на охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой и спортом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований и требований обеспечения безопасности жизни и здоровья детей.

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- организация отдыха и оздоровления детей и подростков;
- приобретение детьми навыков коммуникации через активную форму отдыха, формирование положительного опыта социального поведения;
- предупреждение безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в летний период, позитивное самоутверждение;
- приобщение обучающихся к традиционным российским ценностям, «Движению Первых»;
- максимальное раскрытие в полноценном отдыхе спортивного и творческого потенциала;
- расширение знаний по вопросам самосохранительного поведения по вопросам безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, правилам поведения на открытых водоёмах;

Приобретение знаний о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни.

- приобретение знаний по вопросам прав и обязанностей детей и о службах психологической помощи.

5. Система контроля за реализацией программы

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственные
1.	Медицинский осмотр	В начале смены В конце смены	Медицинский работник
2.	Пошаговая диагностика. Ежедневное отслеживание настроения детей, удовлетворённости проведенными занятиями. Отслеживание достижений каждого ребёнка в соревновательной деятельности (оформление протоколов соревнований, дипломы, грамоты)	В течение смены	Тренеры-преподаватели
3.	Сдача контрольных нормативов	В начале смены В конце смены	Тренеры-преподаватели

6. Диагностические средства

Контрольные нормативы (на конец смены)

5,5 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
4.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
4.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
4.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

13 – 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности

		Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
4.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

16 – 17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	185	155	170	145	160
3.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
4.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

7. Методическое обеспечение программы

7.1. Этапы реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» происходит в несколько этапов и начинается с подготовительного этапа.

Подготовительный этап включает:

- разработку программы деятельности профильной смены оздоровительного лагеря;
- подготовку методического материала для тренеров-преподавателей;
- подбор кадров для работы в профильной смене оздоровительного лагеря;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря.

Организационный период – один из наиболее важных моментов программы. В этот период осуществляется первоначальное сплочение коллектива и организационное оформление лагеря. Именно от того, как пройдут первые дни смены и какой настрой получают участники, во многом зависит успех проведения профильной смены лагеря.

Организационный этап включает:

- формирование коллектива;
- планирование мероприятий;
- открытие лагеря;
- сплочение отрядов;
- формирование законов и условий совместной работы;
- подготовку к дальнейшей деятельности по программе.

Основной этап включает реализацию основных положений программы. Основной формой проведения данного этапа являются тренировочные занятия, в ходе которых отрабатываются многие умения и навыки. Этап состоит из следующих блоков:

1. Теоретический блок

Блок имеет большое значение в воспитательной работе: участники лагеря изучают теоретический материал, перед ними ставятся проблемные задания, создается мотивация на тренировочную деятельность.

2. Практический блок

Как правило, практика - это участие в тренировочных занятиях и соревнованиях, спортивных праздниках, конкурсах, викторинах и других мероприятиях.

3. Воспитательный блок

Данный блок включает в себя проведение воспитательных мероприятий с детьми – праздники, походы в музеи, библиотеку, Дом культуры, проведение воспитательных мероприятий совместно с другими образовательными организациями.

Заключительный этап

Он позволяет подвести итоги, оценить полученные результаты учебно-воспитательной работы, провести диагностику и определить задачи на дальнейшую деятельность.

Заключительный этап включает:

- подведение итогов смены;
- педагогический анализ результатов.

7.2. Формы организации занятий

Основными формами организации занятий в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей являются:

- утренняя зарядка;
- тренировочные занятия;
- кроссовая подготовка;
- занятия на тренажерах;
- игры на свежем воздухе, экскурсии;
- конкурсы и викторины;
- спортивные соревнования и праздники.

7.3. Требования техники безопасности

В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивным играм, гимнастике, легкой атлетике, при проведении спортивных соревнований, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций природного или техногенного характера.

8. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, уличный комплекс спортивных снарядов, тренажёрный зал, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Скакалки	30
2	Роликовые коньки	30
3	Велосипеды	30
4	Гантели	10 пар

5	Набивные мячи	10
6	Гимнастические стенки	2
7	Гимнастические скамейки	3
8	Футбольные мячи	3
9	Теннисные мячи	15
10	Биты	15
11	Гимнастические коврики	30
12	Футбольные ворота	2 шт
13	Футбольные мячи	10 шт
14	Стойки футбольные	10 шт
15	Скакалки	10 шт
16	Фишки переносные	10 шт
17	Манишки	6 шт
18	Мячи для футзала	3шт

9. Список литературы

Список использованных источников для педагогов

- Руденко В.И. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере: Сценарии и советы для вожатых. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 224с.
- Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
- Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
- Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.

Интернет-ресурсы:

<http://www.pojarnayabezopasnost.ru/shkola/viktorina-pravila-pojarnoi-bezopasnosti.html>

<https://dmouvn.edumsko.ru/activity/pdd>

<https://telefon-doveria.ru/>

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

Матвеева Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М.: глобус, 2007. – 206с.

- Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.

10.Календарный учебный график

1 отряд (лыжные гонки)

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Май	27	10.00-13.00	Спортивный праздник Групповое занятие	3	Тестирование. ОФП.	Стадион	Предварительный контроль
2	Май	28	10.00-13.00	Групповое занятие. Экскурсия	3	Игры на свежем воздухе. Лапта. Сдача нормативов 30 м, 60 м	Стадион	Текущий контроль
3	Май	29	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Кросс-поход. Сдача нормативов, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине.	Стадион	Текущий контроль
4	Май	30	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Кросс. Роллеры. ОФП.	Стадион	Текущий контроль
5	Июнь	1	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Спортивные игры. ОФП. <u>Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни</u>	Стадион	Текущий контроль
6	Июнь	2	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Развитие специальной и скоростной выносливости.	Стадион	Текущий контроль
7	Июнь	3	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Кросс. ОФП.	Стадион	Текущий контроль
8	Июнь	4	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Развитие специальной и скоростной выносливости. Роллеры.	Стадион	Текущий контроль

9	Июнь	5	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
10	Июнь	6	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Закрепление техники классического хода.	Стадион	Текущий контроль
11	Июнь	8	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Развитие специальной и скоростной выносливости. Роллеры. Техника классического хода.	Стадион	Текущий контроль
12	Июнь	9	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Кросс. ОФП. Медосмотр.	Стадион	Текущий контроль
13	Июнь	10	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Кросс. ОФП	Стадион	Текущий контроль
14	Июнь	11	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Приём контрольных нормативов.	Стадион	Итоговый контроль

2 отряд (мини-футбол)

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Май	27	10.00-13.00	Спортивный праздник Групповое занятие	3	Тестирование. ОФП.	Стадион	Предварительный контроль
2	Май	28	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Основы игры в футбол.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
3	Май	29	10.00-13.00	Групповое занятие Экскурсия	3	Эстафеты без мяча. Кросс. ОФП.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
4	Май	30	10.00-13.00	Групповое занятие	3	ОФП. Развитие гибкости.	Хоккейная коробка	Текущий контроль

5	Июнь	1	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Кросс. ОФП. Техника удара по мячу. <u>Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни</u>	Хоккейная коробка	Текущий контроль
6	Июнь	2	10.00-13.00	Групповое занятие Спортивный праздник	3	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. ОФП.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
7	Июнь	3	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Действия игроков в нападении. Кросс. ОФП.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
8	Июнь	4	10.00-13.00	Групповое занятие Экскурсия	3	Удар по мячу внутренней стороной стопы. ОФП. Развитие гибкости.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
9	Июнь	5	10.00-13.00	Групповое занятие Экскурсия	3	Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Кросс. ОФП.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
10	Июнь	6	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Удар по воротам головой после фланговой передачи. ОФП. Развитие гибкости.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
11	Июнь	8	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Кросс. ОФП. Развитие гибкости.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
12	Июнь	9	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. ОФП. Развитие гибкости.	Хоккейная коробка	Текущий контроль

13	Июнь	10	10.00-13.00	Групповое занятие Экскурсия	3	ОФП. Развитие гибкости.	Хоккейная коробка	Текущий контроль
14	Июнь	11	10.00-13.00	Групповое занятие	3	Приём контрольных нормативов.	Хоккейная коробка	Итоговый контроль