

**Календарный учебный график
(Первый год обучения)**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	22.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		24.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. Упражнения на скакалках.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
3.		26.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с преодолением препятствий, кросс. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
4.		29.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
5.		31.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером. Упражнения в упоре лежа.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
1.	ноябрь	02.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
2.		05.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		07.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

					стенке. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.		
4.		09.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
5.		12.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные прямые удары. Боевые дистанции.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
6.		14.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
7.		16.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Лыжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
8.		19.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Упражнения с теннисными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
9.		21.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Отжимание из различных положений.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
10.		23.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
11.		26.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
12.		28.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

					Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.		
13.		30.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные прямые удары. Боевые дистанции.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
14.	декабрь	03.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		05.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Волейбол. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
16.		07.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения на растягивание и на расслабление. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
17.		10.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
18.		12.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защиты при помощи рук. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
19.		14.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы ОФП.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Входящий контроль
20.		17.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.		19.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
22.		21.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные удары снизу. Упражнения с теннисным мячом.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
23.		24.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.		26.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы ОФП	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Промежуточный контроль

25.		28.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Баскетбол. Гандбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
26.		29.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Боевые дистанции.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
27.	январь	09.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Пионербол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
28.		11.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Лыжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
29.		14.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные удары снизу. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.		16.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
31.		18.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Гимнастика. Акробатика.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
32.		21.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.		23.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
34.		25.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
35.		28.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.		30.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
37.		февраль	01.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита при помощи ног. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)

38.		04.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
39.		06.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
40.		08.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Лыжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
41.		11.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
42.		13.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Футбол. Перетягивание каната.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
43.		15.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Простые контратаки. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
44.		18.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		20.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Пионербол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
46.		22.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
47.		25.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		27.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинированные защиты. Комбинированные контратаки.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
49.	март	01.03.2019	16.00-16.45	2	Упражнения в упоре лежа,	МБОУ «СОШ №2» (ул.	Текущий

		16.55.-17.40		упражнения в упоре присяд. Акробатика.	Кирова, д.27а)	контроль
50.	04.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.	06.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Гандбол. Баскетбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
52.	11.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
53.	13.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Встречные контратаки. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
54.	15.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Льжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
55.	18.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения на растяжение.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.	20.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
57.	22.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с теннисным мячом. Эстафеты.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Итоговый контроль
58.	25.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.	27.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

60.		29.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
61.	апрель	01.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.		03.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Встречные контратаки. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Итоговый контроль
63.		05.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Гандбол. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
64.		08.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
65.		10.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
66.		12.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинированные контратаки. Условные бои.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
67.		15.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
68.		17.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
69.		18.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Баскетбол. Волейбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
70.		22.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		24.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бой с тенью, имитация боксерской техники, упражнения в ударах на лапах.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
72.		26.04.2019	16.00-16.45	2	Специальные упражнения стоя на	МБОУ «СОШ №2» (ул.	Итоговый

			16.55.-17.40		месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения со скакалкой.	Кирова, д.27а)	контроль
73.		29.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
74.	май	06.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
75.		08.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
76.		13.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Условные бои.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
77.		15.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы ОФП.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Итоговый контроль
78.		17.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
79.		20.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
80.		22.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Кросс.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
81.		24.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
82.		27.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					на гимнастической стенке. Перетягивание каната.		
83.		29.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Лазанье по канату.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
84.		31.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

Второй год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	02.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		04.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		06.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Бег с преодолением препятствий, кросс. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
4.		09.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
5.		11.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы Офп.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Входящий контроль
6.		13.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Техника передвижений. Упражнения на скакалке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

7.		16.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером. Упражнения в упоре лежа.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
8.		18.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
9.		20.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
10.		23.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
11.		25.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные удары. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
12.		27.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
13.		30.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
14.		01.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Баскетбол. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		03.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Комбинации ударов (простые)..	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
16.	ноябрь	06.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
17.		08.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Изучение и совершенствование различных ударов, защит от них и контрударов. Упражнения на скакалке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

18.		10.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
19.		13.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
20.		15.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.		17.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Пионербол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
22.		20.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
23.		22.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения теннисными мячами. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.		24.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
25.		27.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
26.		29.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
27.	декабрь	01.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
28.		04.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

29.	06.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Повторные атаки и контратаки. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.	08.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
31.	11.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Повторные атаки и контратаки. Условные бои.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
32.	13.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.	15.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
34.	18.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
35.	20.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.	22.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
37.	25.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Общеразвивающие упражнения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
38.	27.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Промежуточный контроль
39.	29.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление,	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					упражнения на растягивание.		
40.	январь	10.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
41.		12.01.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
42.		15.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения со скакалкой. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
43.		17.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
44.		19.01.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Эстафеты. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		22.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
46.		24.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
47.		26.01.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Футбол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		29.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
49.			31.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40			
50.	февраль	02.02.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.		05.02.2020	16.00-16.45	2	Метание мяча в цель и на	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Текущий

			16.55.-17.40		дальность. Акробатика.	(ул. Советская, д.8)	контроль
52.		07.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Волейбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
53.		09.02.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Защита при помощи ног. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
54.		12.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
55.		14.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.		16.02.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
57.		19.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
58.		21.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.		26.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Бой с тенью, имитация боксерской техники, упражнения в ударах на лапах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
60.		28.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
61.	март	01.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.		04.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					на гимнастической стенке.		
63.		06.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
64.		11.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Ближний бой. Вход, выход. Развитие. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
65.		13.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
66.		15.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
67.		18.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
68.		20.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
69.		22.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
70.		25.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		27.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
72.		29.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
73.	апрель	01.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
74.		03.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Встречные контратаки. Ответные контратаки.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
75.		05.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Гандбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

76.	08.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
77.	10.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
78.	12.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
79.	15.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
80.	17.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
81.	19.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
82.	22.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
83.	24.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
84.	26.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Волейбол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
85.	29.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					Вольные бои и спарринги.		
86.	май	06.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения на растягивание и на расслабление	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
87.		08.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинации ударов (сложные). Специальные упражнения стоя на месте и на ходу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
88.		13.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Кросс.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
89.		15.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Итоговая аттестация	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
90.		17.05.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Комбинации ударов (сложные). Вольные бои и спарринги.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
91.		20.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
92.		22.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
93.		24.05.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Эстафеты. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
94.		27.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
95.		29.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
96.		31.05.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Баскетбол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

Третий год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	02.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		04.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		07.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с преодолением препятствий, кросс. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
4.		09.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
5.		11.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы Офп.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Входящий контроль
6.		14.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения на координационной лестнице. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
7.		16.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Защита сайдстеп. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
8.		18.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнений из непривычного положения. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
9.		21.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

10.		23.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения на координационной лестнице. Финты и ложные действия.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
11.		25.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения на преодоление сопротивление партнера. Упражнения с теннисными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
12.		28.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бой с тенью, имитация боевых действий. Общеразвивающие упражнения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
13.		30.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Защита сайдстеп. Упражнения на расслабление, растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
14.	ноябрь	01.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Баскетбол. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		04.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Комбинации ударов (простые)..	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
16.		06.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
17.		08.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Изучение и совершенствование различных ударов, защит от них и контрударов. Упражнения на скакалке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
18.		11.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

19.		13.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
20.		15.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.		18.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Пионербол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
22.		20.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в боевой стойке. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
23.		22.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения теннисными мячами. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.		25.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
25.		27.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
26.		29.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
27.	декабрь	02.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
28.		04.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
29.		06.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Повторные атаки и контратаки. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.		09.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.		
31.		11.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Повторные атаки и контратаки. Условные бои.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
32.		13.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.		16.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
34.		18.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
35.		20.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.		23.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
37.		25.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Общеразвивающие упражнения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
38.		27.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Промежуточный контроль
39.		30.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
40.	январь	10.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40		Волейбол. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
41.		13.01.2020	16.00-16.45	2	Упражнения в упоре лежа,	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Текущий

			16.55.-17.40		упражнения в упоре присяд. Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером.	(ул. Советская, д.8)	контроль
42.		15.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
43.		17.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения со скакалкой. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
44.		20.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		22.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
46.		24.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
47.		27.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		29.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Футбол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
49.		31.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
50.	февраль	03.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.		05.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Метание мяча в цель и на дальность. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
52.		07.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Волейбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
53.		10.02.2020	16.00-16.45	2	Защита при помощи ног.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Текущий

			16.55.-17.40		Упражнения со скакалкой.	(ул. Советская, д.8)	контроль
54.		12.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
55.		14.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.		17.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
57.		19.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
58.		21.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.		26.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Бой с тенью, имитация боксерской техники, упражнения в ударах на лапах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
60.		28.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
61.		02.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинированные защиты. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.	март	04.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
63.		06.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
64.		11.03.2020	18.00-18.45	2	Упражнения в ударах на	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Текущий

			18.55.-19.40		боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	(ул. Советская, д.8)	контроль
65.		13.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
66.		16.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Ближний бой. Вход, выход. Развитие. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
67.		18.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
68.		20.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
69.		23.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
70.		25.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		27.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
72.		30.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
73.		01.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
74.		03.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
75.	апрель	06.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

76.	08.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Встречные контратаки. Ответные контратаки.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
77.	10.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Гандбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
78.	13.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
79.	15.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
80.	17.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
81.	20.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
82.	22.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
83.	24.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
84.	27.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
85.	29.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

86.		06.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Волейбол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
87.		08.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Вольные бои и спарринги.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
88.	май	13.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения на растягивание и на расслабление	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
89.		15.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (сложные). Специальные упражнения стоя на месте и на ходу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
90.		18.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Кросс.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
91.		20.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы офп	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
92.		22.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (сложные). Вольные бои и спарринги.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
93.		25.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
94.		27.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Общеразвивающие упражнения. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
95.		29.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

