

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом МОБУ «СОШ № 2»
Протокол № 15 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОБУ «СОШ №2»
№ 01-04-512/1
от 29.08.2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Ушу»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы – стартовый

Возраст обучающихся – 7-12 лет

Срок реализации – 1 год

Составил:

педагог дополнительного образования
Беркий Вячеслав Евгеньевич

Минусинск 2025

Содержание

Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	3
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	5

Раздел № 2

2.1. Календарный учебный график.....	5
2.2. Условия реализации программы.....	34
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	34
2.2.2. Оценочные материалы.....	34
2.2.3. Методические материалы.....	35
2.2.4. Список литературы.....	41
2.2.5. Приложение.....	

Раздел №1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе
Положения об организации дополнительного образования в МОБУ «СОШ №2»

Пояснительная записка 1.1. Пояснительная таблица

Направленность (профиль) программы	Физкультурно-спортивная
Новизна программы	Новизна программы заключается в том, что в ней заложены начальные принципы восточных единоборств в соответствии с международной соревновательной дисциплиной. Стартовый комплекс позволит сделать первый шаг на пути к повышению мастерства, техники и психологическому состоянию занимающихся.
Актуальность программы	Спортивная программа «Ушу для детей» является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп.
Отличительные особенности программы	Ушу развивает не только физические способности у обучающихся, но и даёт умственное и интеллектуальное развитие детей, а также пополняет багаж знаний в области истории и культуры.
Адресат программы	Программа УШУ «16 форма Южный кулак» предназначена для обучающихся 7-12 лет. Данный комплекс входит в международный реестр соревновательных программ на стартовом уровне для начинающих спортсменов. Комплекс боевых приемов дополняется физическими упражнениями, развивающими у детей функциональные возможности и вестибулярный аппарат для этой возрастной категории.
Особенности организации образовательного процесса	Форма объединения: секция Возрастная категория: обучающиеся: 7-12 лет. Количество групп: 3 группы. Наполняемость группы №1 - 12 обучающихся. Наполняемость группы №2 - 12 обучающихся. Наполняемость группы №3 - 10 обучающихся. Состав группы: постоянный Деление на группы происходит по возрастному принципу: группа №1-обучающиеся 7-8 лет; группа №2-обучающиеся 9-10 лет; группа №3 - обучающиеся 11-12 лет. Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование.
Объём и срок освоения программы	1 год обучения. Программа для группы №1 рассчитана на 108 часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

	Программа для группы №2 рассчитана на 108 часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа для группы №3 рассчитана на 108 часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу.	4
Формы обучения	Формы обучения - очная. Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.	
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	Занятия организуются: для группы №1 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. для группы №2 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. для группы №3 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 15 минут. Режим занятий: группа №1, Вторник – Четверг – с 11-50 до 12-35 ч. Суббота с 13-00 до 13-45 ч. Режим занятий: группа №2, Вторник – Четверг - с 12-50 до 13-35 ч. Суббота с 14-00 до 14-45 ч. Режим занятий: группа №3, Вторник – Четверг - с 18-00 до 18-45 ч. Суббота с 15-00 до 15-45 ч.	

1.2. Цель, задачи, планируемые результаты

Цель: формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» посредством занятий ушу.

Задачи	Планируемые результаты
1.Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.	Личностные: имеют навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе групповых и индивидуальных учебных тренировок, соревнований. Метапредметные: умеют проектировать маршрут преодоления трудностей в технике выполнения упражнений, стоек, позиций, отработки ударов через специальные формы взаимодействия друг с другом. Предметные: имеют представление об условиях организации и проведения соревновательной деятельности, соблюдают принятые правила состязаний, уважительное отношение к соперникам и судьям.
2.Развить умение выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Личностные: умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, способны управлять своим поведением, оценивать собственные действия в процессе физической и технической подготовки. Метапредметные: умеют проговаривать последовательность действий во время тренировок по технике выполнения упражнений, стоек, позиций; выполнять задания в соответствии с заданной инструкцией по определенному алгоритму. Предметные: выполняют учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме, знают и соблюдают основы личной гигиены, причины

	травматизма при занятиях ушу и правила его предупреждения.
--	--

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план группа

Учебный план группа №1

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2		2
2	Общая физическая подготовка	1	20	21
3	Техническая подготовка, базовая техника ушу.	2	43	45
4	Комплекс ушу «16 форм Наньцюань»	1	38	39
5	Итоговый контроль	1		1
ИТОГО:		7	101	108

Учебный план группа №2

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2		2
2	Общая физическая подготовка	1	20	21
3	Техническая подготовка, базовая техника ушу.	2	43	45
4	Комплекс ушу «16 форм Наньцюань»	1	38	39
5	Итоговый контроль	1		1
ИТОГО:		7	101	108

Учебный план группа №3

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2		2
2	Общая физическая подготовка	1	20	21
3	Техническая подготовка, базовая техника ушу.	2	43	45
4	Комплекс ушу «16 форм Наньцюань»	1	38	39
5	Итоговый контроль	1		1
ИТОГО:		7	101	108

1.3.2. Содержание учебного плана

1.3.3.

Группа №1

Раздел 1 - Введение (2 ч.)

Теория (2) Техника безопасности. История ушу. Виды и направления.

Раздел 2 - Общая физическая подготовка (21 ч.)

Теория (1 ч.) Строение тела.

Практика (20 ч.) Растяжка, гибкость, работа на функциональные возможности.

Раздел 3 - Техническая подготовка, базовая техника ушу. (45 ч.)

Теория (2 ч.) Тактическая подготовка в ушу.

Практика (43 ч.) Основы ушу. Позиции и передвижения. Техника ударов руками и ногами.

Раздел 4 – Комплекс ушу «16 форм Наньцюань» (39 ч.)

Теория (1 ч.) Особенности выполнения комплекса.

Практика (38 ч.) Разучивание и отработка спортивного комплекса «16 форма Южного кулака».

Раздел 5 – Итоговый контроль (1 ч.)

Группа №2

Раздел 1 - Введение (2 ч.)

Теория (2) Техника безопасности. История ушу. Виды и направления.

Раздел 2 - Общая физическая подготовка (21 ч.)

Теория (1 ч.) Строение тела.

Практика (20 ч.) Растяжка, гибкость, работа на функциональные возможности.

Раздел 3 - Техническая подготовка, базовая техника ушу. (45 ч.)

Теория (2 ч.) Тактическая подготовка в ушу.

Практика (43 ч.) Основы ушу. Позиции и передвижения. Техника ударов руками и ногами.

Раздел 4 – Комплекс ушу «16 форм Наньцюань» (39 ч.)

Теория (1 ч.) Особенности выполнения комплекса.

Практика (38 ч.) Разучивание и отработка спортивного комплекса «16 форма Южного кулака».

Раздел 5 – Итоговый контроль (1 ч.)

Группа №3

Раздел 1 - Введение (2 ч.)

Теория (2) Техника безопасности. История ушу. Виды и направления.

Раздел 2 - Общая физическая подготовка (21 ч.)

Теория (1 ч.) Строение тела.

Практика (20 ч.) Растяжка, гибкость, работа на функциональные возможности.

Раздел 3 - Техническая подготовка, базовая техника ушу. (45 ч.)

Теория (2 ч.) Тактическая подготовка в ушу.

Практика (43 ч.) Основы ушу. Позиции и передвижения. Техника ударов руками и ногами.

Раздел 4 – Комплекс ушу «16 форм Наньцюань» (39 ч.)

Теория (1 ч.) Особенности выполнения комплекса.

Практика (38 ч.) Разучивание и отработка спортивного комплекса «16 форма Южного кулака».

Раздел 5 – Итоговый контроль (1 ч.)

Раздел № 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Группа №1

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2025-2026	01.09.2025	31.05.2026	72	216	108	3 часа в неделю	май

Группа №2

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2025-2026	01.09.2025	31.05.2026	72	216	108	3 часа в неделю	май

Группа №3

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2025-2026	01.09.2025	31.05.2026	72	216	108	3 часа в неделю	май

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение	1. Гимнастические маты 2. Медицинболы 3. Скакалки 4. Гимнастическая стенка 5. Гимнастическая скамейка
Информационное обеспечение	Федерация ушу России: http://www.wushu-russ.ru Сибирская федерация ушу: http://www.sib-wushu.ru УШУ ТВ: https://www.youtube.com/user/iwufwushu/videos УШУ-спорт мира: https://www.youtube.com/channel/UCRPr4iUDxBAh1cLNB_ORo0g/videos
Кадровое обеспечение	Беркий В.Е. педагог дополнительного образования МОБУ «СОШ №2», тренер федерации ушу Красноярского края. Чёрный пояс 2 дан. Сертификат Федерации УШУ Р.Ф. №2239

2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Группы №№1,2,3.

Вид контроля	Сроки	Форма проведения контроля	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
Входной контроль		Беседа, практические упражнения	Ведомость учёта индивидуальных результатов	Участие в беседе Выполнение упражнений
Текущий контроль		Упражнения на развитие физических качеств Соревнование	Ведомость учёта индивидуальных результатов	Выполнение упражнений на развитие физических качеств Участие в соревнованиях
Промежуточный контроль		Повторение спортивного комплекса, базовой техники.	Ведомость учёта индивидуальных результатов	Участие в учебном состязании.
Итоговый		Соревнование по		Участие в соревновании

контроль		ушу.		по ушу.
----------	--	------	--	---------

Формы контроля одинаковы для 1,2 и 3 групп, отличаются характером и условиями проведения состязаний, упражнений на развитие физических качеств, наработок в ушу, с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Итоговая аттестация складывается из результатов входного, промежуточного и итогового контроля.

Оценочные материалы

Контрольные испытания:

1. Бег 25 метров на ускорение.
2. Прыжок в высоту с места. Замер делается от контрольной линии до высоты натянутого пояса. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Поднятие туловища (упражнение на пресс) за 1 минуты, максимальное количество попыток.
5. Отжимание от пола, оценивается максимальное количество попыток.
6. Гимнастическое упражнение, боковой переворот «колесо». 5 прокруток подряд.
7. Смотр участников в исполнение «16 форма Наньцюань»

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Выполнение комплекса ½ Чанцюань	40 сек.	30 сек.
2	Выполнение спортивного комплекса «16 форм Наньцюань»	1 мин. 30 сек.	1 мин. 20 сек.

2.2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса	Очная форма обучения
Педагогические технологии	Игровая технология, коллективный способ обучения, информационно-коммуникационные технологии
Методы обучения	Специфические методы физического воспитания: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме); 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). Общепедагогические методы Общепедагогические методы включают в себя: 1) словесные методы;

	2) методы наглядного воздействия		
Формы организации образовательного процесса	Индивидуальная, групповая		
Формы организации учебного занятия	Беседа, лекция, практическое занятие, конкурсные испытания.		
Алгоритм учебного занятия	№	Этап занятия	Вид деятельности
	1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале (площадке).
	2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на гибкость и растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических приемов в ушу. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (подвижные игры).
	3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.
Дидактические материалы (к занятиям на формирование компетенции)	1.Комплекс тренировочных упражнений общефизической и специализированной направленности. 2.Комплекс упражнений для взаимодействия с соперником.		

2.2.4. Список литературы:

Для педагога:

- Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу» [Текст]/. Москва 1998г.
- Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. [Текст]/ Г.Н Музруков– М.: ОАО «Издательский Дом «Городец», 2006. – 576 с.

пособие) 2004 год.

3. Долин А.А. Истоки ушу [Текст]/ А.А. Долин, А.А. Маслов М.: Наука, 2000.

Для обучающихся и родителей:

1. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин. - М.: АСТ, Астрель, 2018. - 160 с.
2. Маслов А.А.: Уроки китайской гимнастики. - М.: Советский спорт, 1990
3. Оранский И.В.: Восточные единоборства. - М.: Советский спорт, 1990

Соревновательный комплекс «16 форм Наньцюань» - «Южный кулак»

Форма	Название
1)	Юйбэйши Сюйбу пин чунцюань - туйчжан
2)	Бинбу шуан гуа цюань - баоцюань
3)	Мабу ся шуан цзе цяо
4)	Пань чэнь цяо - шуан туй дань чжи
5)	Чэнь цяо - шуан ча тiao чжан
6)	Гай бу лоушоу - гунбу туй дэ чжан
7)	Гун бу пао цюань
8)	Цилунбу ху чжао
9)	Мабу цзе чжан
10)	Гуйбу шуан ху чжао
11)	Чабу бянь цюань
12)	Гунбу гуа цюань - гай цюань
13)	Ляо чжао - мабу цэ чунцюань
14)	Цилунбу чуань цяо
15)	Гуйбу цзя чжао ху чжао
16)	Сюйбу пин чунцюань – туйчжан. Шоу ши

Приложение

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе
МОБУ «СОШ № 2»
О. А. Юшкова
28.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Ушу»
на 2025 – 2026 учебный год

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы – стартовый
Возраст обучающихся – 7-12 лет
Срок реализации – 1 год

Составил:
педагог дополнительного образования
Беркий Вячеслав Евгеньевич

Минусинск 2025

Пояснительная записка

Программа направлена на освоение обучающимися техники ушу, на достижение лучших результатов в соревновательном процессе, приобщение к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья. Программа предполагает ознакомление учащихся с основами

и техникой ушу, особенностями выполнения соревновательного комплекса «16 форм Наньцюань».

Данная программа способствует повышению функциональных возможностей обучающихся, физическим и психологическим аспектам ушу.

Программа адресована на обучающихся 7-12 лет и предполагает деление на 3 группы по возрастному принципу: группа №1- обучающиеся 7-8 лет, группа №2- обучающиеся 9-10 лет, группа №3 – обучающиеся 11-12 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса	Форма объединения: секция Возрастная категория: обучающиеся: 7-12 лет. Количество групп: 3 группы. Наполняемость группы №1 - 12 обучающихся. Наполняемость группы №2 - 12 обучающихся. Наполняемость группы №3 - 10 обучающихся. Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование.
Объём и срок освоения программы	1 год обучения. Программа для группы №1 рассчитана на 108 часа, 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа для группы №2 рассчитана на 108 часа, 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа для группы №3 рассчитана на 108 часа, 3 раза в неделю по 1 академическому часу
Формы обучения	Очная форма обучения.
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	Занятия организуются: для группы №1 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. для группы №2 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. для группы №3 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 15 минут. Режим занятий: группа №1, Вторник – Четверг - с 11-50 до 12-35 ч. Суббота с 13-00 до 13-45 ч. Режим занятий: группа №2, Вторник – Четверг - с 12-50 до 13-35 ч. Суббота с 14-00 до 14-45 ч. Режим занятий: группа №3, Вторник – Четверг - с 18-00 до 18-45 ч. Суббота с 15-00 до 15-45 ч.

Цель, задачи, планируемые результаты

Цель: формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» посредством занятий ушу.

Задачи	Планируемые результаты
1.Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.	Личностные: имеют навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе групповых и индивидуальных учебных тренировок, соревнований. Метапредметные: умеют проектировать маршрут преодоления трудностей в технике выполнения упражнений, стоек, позиций, отработки ударов через специальные формы взаимодействия друг с другом. Предметные: имеют представление об условиях организации и проведения соревновательной деятельности, соблюдают принятые правила состязаний, уважительное отношение к соперникам и судьям.
2.Развить умение выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Личностные: умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, способны управлять своим поведением, оценивать собственные действия в процессе физической и технической подготовки. Метапредметные: умеют проговаривать последовательность действий во время тренировок по технике выполнения упражнений, стоек, позиций; выполнять задания в соответствии с заданной инструкцией по определенному алгоритму. Предметные: выполняют учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме, знают и соблюдают основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях ушу и правила его предупреждения.

**Календарно-тематический учебный план
на 2025-2026 учебный год**

Группа №1

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.		История ушу. Виды и направления ушу. Основные правила ушу. Техника безопасности.	Лекция	1	Устный опрос
2.		Общая физическая подготовка.	Беседа,	1	Устный опрос

		<i>Входящий контроль</i>			
3.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Мабу – «Позиция всадника». Изучение прямого удара рукой Чунцюань – «прямой удар кулаком». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
4.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка стойки Мабу. Отработка прямого удара рукой Чунцюань. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
5.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Гунбу – «Позиция лучника». Изучение прямого удара ладонью Туйчжан - «Толкающая ладонь». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
6.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Сюйбу – «Пустая стойка». Изучение удара Ху чжао - «Лапа Тигра».	Беседа, практика	1	Упражнения
7.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
8.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Изучение связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
9.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Отработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
10.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара Гуа цюань – нависающий кулак. Отработка позиции Мабу. ОФП.	Практика	1	Упражнения
11.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение позиции Ци лун бу – «Сидя на Драконе». Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
12.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Пао цюань – «Бросающий кулак». Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.			
13.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Пао цюань – бросающий кулак. Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
14.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао - Гуй бу. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
15.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
16.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Бянь цюань – «Хлещущий кулак». ОФП.	Практика	1	Упражнения
17.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара ногой вперед Дэнтуй–«пяткой». Изучение шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». ОФП.	Практика	1	Упражнения
18.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение шага Чабу – «Вставной шаг. Отработка связки Чабу-Бянь цюань.ОФП.	Практика	1	Упражнения
19.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение шага Цзоу сань цзяо бу – «Шаг трех углов». Отработка связки - Цзоу сань цзяо бу – шуан туйчжан –«Ладони бабочки». ОФП.	Практика	1	Упражнения
20.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучения понятия «Мост»: «Шуан цзе цяо» - «Разрезать мост». «Цзя цяо» – «Подпереть мост». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
21.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок	Практика	1	Упражнения

		«мостов»: Мабу- Шуан цзе цю. ОФП.			
22.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
23.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цю». ОФП.	Практика	1	Упражнения
24.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: «Чабу – бян цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
25.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжковая техника. Отработка связок: «Чабу – бян цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
26.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
27.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение позиций и перемещений в них. Повторение ударов руками и ногами. ОФП.	Практика	1	Упражнения
28.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара ладонью-«Цзе чжан» – «Отрезающая ладонь». Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
29.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Чабу – бян цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
30.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
31.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
32.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Пао цюань – бросающий кулак. Отработка	Практика	1	Упражнения

		связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.			
33.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цяо». ОФП.	Практика	1	Упражнения
34.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
35.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: Мабу- Шуан цзе цяо. ОФП.	Практика	1	Упражнения
36.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
37.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Практика	1	Упражнения
38.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
39.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Чабу – бянц цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
40.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
41.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Отработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
42.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Ци лун бу –«Сидя на Драконе». Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
43.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и	Практика	1	Упражнения

		растяжку. Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао – Гуй бу. ОФП.			
44.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Техника прыжка. Тяо бу «Перепрыжка», Гуйбу – Ху чжао	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
45.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
46.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара ногой вперед Дэнтуй. Отработка шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». Связка Гайбу-Дэнтуй. ОФП.	Практика	1	Упражнения
47.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка шага Цзоу сань цзяо бу – «Шаг трех углов». Отработка связки - Цзоу сань цзяо бу – шуан туйчжан – «Ладони бабочки». ОФП.	Практика	1	Упражнения
48.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Техника прыжка. Тяо бу «Перепрыжка», Гуйбу – Ху чжао	Практика	1	Упражнения
49.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
50.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
51.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань», Отработка связок: «Чабу – бяньюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
52.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. «16 форм Наньцюань», разучивание 2 формы. ОФП.	Практика	1	Упражнения
53.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
54.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение ударов руками, ногами, связки. <i>Промежуточный контроль</i>			
55.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 2 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
56.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
57.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
58.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
59.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
60.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Комплекс упражнений
61.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
62.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
63.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
64.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.			
65.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
66.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
67.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Практика	1	Упражнения
68.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
69.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бянь цюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
70.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
71.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
72.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
73.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

74.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП	Практика	1	Упражнения
75.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
76.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
77.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
78.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	2	Упражнения
79.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
80.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
81.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
82.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
83.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм	Практика	1	Упражнения

		Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.			
84.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
85.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
86.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
87.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
88.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
89.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
90.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
91.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 16 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
92.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань»	Практика	1	Упражнения

		(полностью). ОФП.			
93.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
94.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
95.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9-16 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
96.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
97.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
98.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
99.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Критерии судейства. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
100.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
101.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Тактика ушу. Отработка спортивного комплекса «16 форм	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения

		Наньцюань» (полностью). ОФП.			
102.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
103.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
104.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
105.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
106.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
107.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
108.		<i>Итоговый контроль</i>	Практика	1	Соревнования по ушу таолу.

Группа № 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.		История ушу. Виды и направления	Лекция	1	Устный опрос

		ушу. Основные правила ушу. Техника безопасности.			
2.		Общая физическая подготовка. <i>Входящий контроль</i>	Беседа,	1	Устный опрос
3.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Мабу – «Позиция всадника». Изучение прямого удара рукой Чунцюань – «прямой удар кулаком». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
4.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка стойки Мабу. Отработка прямого удара рукой Чунцюань. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
5.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Гунбу – «Позиция лучника». Изучение прямого удара ладонью Туйчжан - «Толкающая ладонь». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
6.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Сюйбу – «Пустая стойка». Изучение удара Ху чжао - «Лапа Тигра».	Беседа, практика	1	Упражнения
7.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
8.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Изучение связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
9.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Отработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
10.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара Гуа цюань – нависающий кулак. Отработка позиции Мабу. ОФП.	Практика	1	Упражнения
11.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение позиции Ци лун бу – «Сидя на Драконе».	Практика	1	Упражнения

		Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. ОФП.			
12.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Пао цюань – «Бросающий кулак». Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
13.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Пао цюань – бросающий кулак. Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
14.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао - Гуй бу. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
15.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
16.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Бянь цюань – «Хлещущий кулак». ОФП.	Практика	1	Упражнения
17.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара ногой вперед Дэнтуй–«пяткой». Изучение шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». ОФП.	Практика	1	Упражнения
18.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение шага Чабу – «Вставной шаг. Отработка связки Чабу-Бянь цюань.ОФП.	Практика	1	Упражнения
19.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение шага Цзоу сань цзяо бу – «Шаг трех углов». Отработка связки - Цзоу сань цзяо бу – шуан туйчжан –«Ладони бабочки». ОФП.	Практика	1	Упражнения
20.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучения понятия «Мост»: «Шуан цзе цяо» - «Разрезать мост». «Цзя цяо» – «Подпереть мост». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
21.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: Мабу- Шуан цзе цяо. ОФП.			
22.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
23.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цяо». ОФП.	Практика	1	Упражнения
24.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: «Чабу – бянь цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
25.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжковая техника. Отработка связок: «Чабу – бянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
26.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
27.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение позиций и перемещений в них. Повторение ударов руками и ногами. ОФП.	Практика	1	Упражнения
28.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара ладонью-«Цзе чжан» – «Отрезающая ладонь». Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
29.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Чабу – бянь цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
30.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
31.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
32.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Пао цюань – бросающий кулак. Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.			
33.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цяо». ОФП.	Практика	1	Упражнения
34.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
35.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: Мабу- Шуан цзе цяо. ОФП.	Практика	1	Упражнения
36.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
37.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Практика	1	Упражнения
38.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
39.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Чабу – бян цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
40.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
41.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Отработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
42.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Ци лун бу –«Сидя на Драконе». Отработка связки	Практика	1	Упражнения

		Цилунбу – Чунцюань. ОФП.			
43.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао - Гуй бу. ОФП.	Практика	1	Упражнения
44.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Техника прыжка. Тяо бу «Перепрыжка», Гуйбу – Ху чжао	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
45.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
46.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара ногой вперед Дэнтуй. Отработка шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». Связка Гайбу-Дэнтуй. ОФП.	Практика	1	Упражнения
47.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка шага Цзоу сань цзяо бу – «Шаг трех углов». Отработка связки - Цзоу сань цзяо бу – шуан туйчжан –«Ладони бабочки». ОФП.	Практика	1	Упражнения
48.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Техника прыжка. Тяо бу «Перепрыжка», Гуйбу – Ху чжао	Практика	1	Упражнения
49.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
50.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
51.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань», Отработка связок: «Чабу – бяньюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
52.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. «16 форм Наньцюань», разучивание 2 формы. ОФП.	Практика	1	Упражнения
53.		Специальная общефизическая	Практика	1	Упражнения

		подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.			
54.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение ударов руками, ногами, связки. <i>Промежуточный контроль</i>	Практика	1	Упражнения
55.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 2 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
56.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
57.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
58.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
59.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
60.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Комплекс упражнений
61.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
62.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
63.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 6 формы	Практика	1	Упражнения

		спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
64.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
65.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
66.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
67.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Практика	1	Упражнения
68.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
69.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бянь цюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
70.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
71.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
72.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
73.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 10 формы	Практика	1	Упражнения

		спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
74.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП	Практика	1	Упражнения
75.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
76.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
77.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
78.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	2	Упражнения
79.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
80.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
81.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
82.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
83.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.			
84.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
85.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
86.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
87.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
88.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
89.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
90.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
91.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 16 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
92.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.			
93.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
94.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
95.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9-16 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
96.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
97.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
98.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
99.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Критерии судейства. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
100.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
101.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения

		растяжку. Тактика ушу. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.			
102.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
103.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
104.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
105.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
106.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
107.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
108.		<i>Итоговый контроль</i>	Практика	1	Соревнования по ушу таолу.

Группа №3

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-	Форма
-------	------	--------------	-------	------	-------

			занятия	во часов	контроля
1.		История ушу. Виды и направления ушу. Основные правила ушу. Техника безопасности.	Лекция	1	Устный опрос
2.		Общая физическая подготовка. <i>Входящий контроль</i>	Беседа,	1	Устный опрос
3.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Мабу – «Позиция всадника». Изучение прямого удара рукой Чунцюань – «прямой удар кулаком». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
4.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка стойки Мабу. Отработка прямого удара рукой Чунцюань. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
5.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Гунбу – «Позиция лучника». Изучение прямого удара ладонью Туйчжан - «Толкающая ладонь». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
6.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Сюйбу – «Пустая стойка». Изучение удара Ху чжао - «Лапа Тигра».	Беседа, практика	1	Упражнения
7.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
8.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Изучение связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
9.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Отработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
10.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара Гуа цюань – нависающий кулак. Отработка позиции Мабу. ОФП.	Практика	1	Упражнения
11.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение позиции Цилун бу – «Сидя на Драконе». Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. ОФП.			
12.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Пао цюань – «Бросающий кулак». Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
13.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Пао цюань – бросающий кулак. Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
14.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао - Гуй бу. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
15.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
16.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Бянь цюань – «Хлещущий кулак». ОФП.	Практика	1	Упражнения
17.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара ногой вперед Дэнтуй – «пяткой». Изучение шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». ОФП.	Практика	1	Упражнения
18.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение шага Чабу – «Вставной шаг. Отработка связки Чабу-Бянь цюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
19.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение шага Цзоу сань цзяо бу – «Шаг трех углов». Отработка связки - Цзоу сань цзяо бу – шуан туйчжан – «Ладони бабочки». ОФП.	Практика	1	Упражнения
20.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучения понятия «Мост»: «Шуан цзе цяо» -	Беседа, практика	1	Упражнения

		«Разрезать мост». «Цзя цяо» – «Подпереть мост». ОФП.			
21.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: Мабу- Шуан цзе цяо. ОФП.	Практика	1	Упражнения
22.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
23.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цяо». ОФП.	Практика	1	Упражнения
24.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: «Чабу – бянц цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
25.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжковая техника. Отработка связок: «Чабу – бянц цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
26.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
27.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение позиций и перемещений в них. Повторение ударов руками и ногами. ОФП.	Практика	1	Упражнения
28.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара ладонью-«Цзе чжан» – «Отрезающая ладонь». Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
29.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Чабу – бянц цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
30.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
31.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения

		растяжку. Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП			
32.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Пао цюань – бросающий кулак. Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
33.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цяо». ОФП.	Практика	1	Упражнения
34.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
35.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: Мабу- Шуан цзе цяо. ОФП.	Практика	1	Упражнения
36.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
37.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Практика	1	Упражнения
38.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
39.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Чабу – бянь цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
40.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
41.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Отработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
42.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Ци лун бу – «Сидя на Драконе». Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. ОФП.			
43.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао - Гуй бу. ОФП.	Практика	1	Упражнения
44.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Техника прыжка. Тяо бу «Перепрыжка», Гуйбу – Ху чжао	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
45.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
46.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара ногой вперед Дэнтуй. Отработка шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». Связка Гайбу-Дэнтуй. ОФП.	Практика	1	Упражнения
47.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка шага Цзоу сань цзяо бу – «Шаг трех углов». Отработка связки - Цзоу сань цзяо бу – шуан туйчжан – «Ладони бабочки». ОФП.	Практика	1	Упражнения
48.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Техника прыжка. Тяо бу «Перепрыжка», Гуйбу – Ху чжао	Практика	1	Упражнения
49.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
50.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
51.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань», Отработка связок: «Чабу – бяньюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
52.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и	Практика	1	Упражнения

		растяжку. «16 форм Наньцюань», разучивание 2 формы. ОФП.			
53.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
54.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение ударов руками, ногами, связки. <i>Промежуточный контроль</i>	Практика	1	Упражнения
55.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 2 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
56.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
57.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу- Паоцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
58.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
59.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу- Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
60.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Комплекс упражнений
61.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
62.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу- Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения

63.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
64.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
65.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
66.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
67.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Практика	1	Упражнения
68.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
69.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бянь цюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
70.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
71.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
72.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
73.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
74.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП	Практика	1	Упражнения
75.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
76.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
77.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
78.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	2	Упражнения
79.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
80.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
81.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
82.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 13 формы спортивного комплекса «16 форм	Практика	1	Упражнения

		Наньцюань». ОФП.			
83.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
84.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
85.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
86.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
87.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
88.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
89.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
90.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
91.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 16 формы спортивного комплекса «16 форм	Практика	1	Упражнения

		Наньцюань». ОФП.			
92.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
93.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
94.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
95.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9-16 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
96.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
97.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
98.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
99.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Критерии судейства. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
100.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и	Практика	1	Упражнения

		выносливость.			
101.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Тактика ушу. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
102.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
103.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
104.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
105.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
106.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
107.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
108.		<i>Итоговый контроль</i>	Практика	1	Соревнования по ушу таолу.