

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

РАССМОТРЕН  
на Педагогическом Совете МОБУ «СОШ № 2»  
Протокол № 15 от 29.08.2024 г.

г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОБУ «СОШ №2»  
№ 03-02-311 от 29.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ушу»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы – стартовый

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Срок реализации – 1 год

Составил:

педагог дополнительного образования  
Беркий Вячеслав Евгеньевич

Минусинск

2024

## Содержание

### Раздел № 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	6

### Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	8
2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	8
2.2.3. Методические материалы.....	9
2.2.4. Список литературы.....	10
<i>Приложение</i> .....	11

## 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»

#### 1.1. Пояснительная записка

<b>Направленность (профиль) программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Новизна программы</b>	Новизна программы заключается в том, что в ней заложены начальные принципы восточных единоборств в соответствие с международной соревновательной дисциплиной. Стартовый комплекс позволит сделать первый шаг на пути к повышению мастерства, техники и психологическому состоянию занимающихся.
<b>Актуальность программы</b>	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.
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>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.</p> <p>Программа «Ушу» направлена на формирование <i>естественнонаучной грамотности</i> обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-владение комплексом и техниками упражнений, направленных на оздоровление организма, что требует знаний особенностей физической работоспособности человека, факторов их влияния на здоровье человека и формирование здорового образа жизни;</li><li>-знание особенностей индивидуального физического развития, возможности и коррекции посредством занятий физическими упражнениями, умения применять приобретённые знания и умения в практической деятельности.</li></ul>
<b>Адресат программы</b>	Программа «УШУ» предназначена для обучающихся 7-10 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.

<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	<p>Форма объединения: секция          Возрастная категория: обучающиеся: 7-10 лет.          Количество групп: 3 группы.          Наполняемость группы №1 - 15 обучающихся.          Наполняемость группы №2 - 15 обучающихся.          Наполняемость группы №3 - 15 обучающихся.          Состав группы: постоянный          Деление на группы происходит по возрастному принципу: группа №1-обучающиеся 7 лет; группа №2-обучающиеся 8-9 лет; группа №3 - обучающиеся 10 лет.</p>
	<p>Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование.</p>
<b>Объём и срок освоения программы</b>	<p>1 год обучения.          Программа для группы №1 рассчитана на 144 часа, 4 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 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.</p>
<b>Формы обучения</b>	<p>Формы обучения - очная.          Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.</p>
<b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b>	<p>Занятия организуются:          для группы №1 - 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями в 10 минут. для группы №2 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. для группы №3 - 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут.</p>

## 1.2. Цель, задачи, планируемые результаты

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

Задачи	Планируемые результаты
--------	------------------------

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

### 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	64	66
4	Комплекс ушу «16 форм Наньцюань»	1	53	54
5	Итоговый контроль	1		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>

##### 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
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>	<b>101</b>	<b>108</b>

### Учебный план группа №3

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1		1
2	Общая физическая подготовка	1	8	9
3	Техническая подготовка, базовая техника ушу.	2	34	36
4	Комплекс ушу «16 форм Наньцюань»	1	24	25
5	Итоговый контроль	1		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 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. (66 ч.)**

*Теория (2 ч.) Тактическая подготовка в ушу.*

*Практика (64 ч.) Основы ушу. Позиции и передвижения. Техника ударов руками и ногами.*

**Раздел 4 – Комплекс ушу «16 форм Наньцюань» (54 ч.)** Теория (1 ч.) Особенности выполнения комплекса. Практика (53 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 (1 ч.)**

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

**Раздел 2 - Общая физическая подготовка (9 ч.)**

*Теория (1 ч.) Строение тела.*

*Практика (8 ч.) Растяжка, гибкость, работа на функциональные возможности.*

**Раздел 3 - Техническая подготовка, базовая техника ушу. (36 ч.)**

*Теория (2 ч.) Тактическая подготовка в ушу.*

*Практика (34 ч.) Основы ушу. Позиции и передвижения. Техника ударов руками и ногами.*

**Раздел 4 – Комплекс ушу «16 форм Наньцюань» (25 ч.)**

*Теория (1 ч.) Особенности выполнения комплекса. Практика (24 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
2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	144	144	4 занятия в неделю 1 занятие – 1 час	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
2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	108	108	3 занятия в неделю 1 занятие – 1 час	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
2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	72	72	2 занятия в неделю 1 занятие – 1 час	Май

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастические маты</li> <li>2. Медицинболы</li> <li>3. Скакалки</li> <li>4. Гимнастическая стенка</li> <li>5. Гимнастическая скамейка</li> </ol>
Информационное обеспечение	Федерация ушу России: <a href="http://www.wushu-russ.ru">http://www.wushu-russ.ru</a> Сибирская федерация ушу: <a href="http://www.sib-wushu.ru">http://www.sib-wushu.ru</a> УШУ ТВ:



	<a href="https://www.youtube.com/user/iwufwushu/videos">https://www.youtube.com/user/iwufwushu/videos</a> УШУ-спорт мира: <a href="https://www.youtube.com/channel/UCRPr4iUDxBAh1cLNB_ORo0g/videos">https://www.youtube.com/channel/UCRPr4iUDxBAh1cLNB_ORo0g/videos</a>
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 контроль		Соревнование по ушу.		Участие в соревновании 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.

#### 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 «20 форм Чанцюань»

#### Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Выполнение комплекса ½ Чанцюань	40 сек.	30 сек.
2	Выполнение спортивного комплекса «20 форм Чанцюань»	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	<p>Специфические методы физического воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) методы строго регламентированного упражнения;</li> <li>2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);</li> <li>3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).</li> </ol> <p>Общепедагогические методы</p> <p>Общепедагогические методы включают в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) словесные методы;</li> <li>2) методы наглядного воздействия</li> </ol>
Формы организации образовательного процесса	Индивидуальная, групповая
Формы организации учебного занятия	Беседа, лекция, практическое занятие, конкурсные испытания.

Алгоритм учебного занятия	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Этап занятия</th> <th>Вид деятельности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Организационный этап</td> <td>Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале (площадке).</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Основной этап</td> <td>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).</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Завершающий этап</td> <td>Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.</td> </tr> </tbody> </table>			№	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.
	№	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 противником.														

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

##### Для обучающихся и родителей:

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

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

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МОБУ «СОШ № 2»  
О. М. Мартьянова  
28.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Ушу»**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы – стартовый  
Возраст обучающихся – 7-10 лет  
Срок реализации – 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Беркий Вячеслав Евгеньевич

Минусинск  
2024

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

### Особенности организации образовательного процесса

<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	<p>Форма объединения: секция          Возрастная категория: обучающиеся: 7-10 лет.          Количество групп: 3 группы.          Наполняемость группы №1 - 15 обучающихся.          Наполняемость группы №2 - 15 обучающихся.          Наполняемость группы №3 - 15 обучающихся.          Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование.</p>
<b>Объём и срок освоения программы</b>	<p>1 год обучения.          Программа для группы №1 рассчитана на 144 часов, 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 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.</p>
<b>Формы обучения</b>	<p>Очная форма обучения.</p>
<b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b>	<p>Занятия организуются:          для группы №1 - 4 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут.          для группы №2 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут.          для группы №3 - 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут.          Перерыв между занятиями составляет 10 минут.          Режим занятий группа №1:          Вторник – Четверг – 10:40 – 11:25, 11:35 - 12:20          Режим занятий группа №2:          Вторник – Четверг – 12:30 – 13:15</p>

ч. Суббота – 14:00 – 14:45 Режим занятий группа №3: Вторник – Четверг - 18:30 – 19:55
--

### 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.	<p><b>Личностные:</b> имеют навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе групповых и индивидуальных учебных тренировок, соревнований.</p> <p><b>Метапредметные:</b> умеют проектировать маршрут преодоления трудностей в технике выполнения упражнений, стоек, позиций, отработки ударов через специальные формы взаимодействия друг с другом.</p> <p><b>Предметные:</b> имеют представление об условиях организации и проведения соревновательной деятельности, соблюдают принятые правила состязаний, уважительное отношение к соперникам и судьям.</p>
2. Развить умение выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	<p><b>Личностные:</b> умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, способны управлять своим поведением, оценивать собственные действия в процессе физической и технической подготовки.</p> <p><b>Метапредметные:</b> умеют проговаривать последовательность действий во время тренировок по технике выполнения упражнений, стоек, позиций; выполнять задания в соответствии с заданной инструкцией по определенному алгоритму.</p> <p><b>Предметные:</b> 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.</p>

### Календарно-тематический учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Группа №1

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Колво часов	Форма 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.		Строение человека. Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Базовые упражнения ушу.	Беседа, практика	1	Тренировочные упражнения
4.		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
5.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка стойки Мабу. Отработка прямого удара рукой Чунцюань. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
6.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Гунбу – «Позиция лучника». Изучение прямого удара ладонью Туйчжан - «Толкающая ладонь». ОФП.	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. Отработка стойки Гунбу. Отработка прямого удара ладонью Туйчжан. Связка Гунбу-Туйчжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
9.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка прямого удара ладонью Туйчжан. Связка Гунбу-Туйчжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
10.		Отработка стойки Гунбу. Отработка прямого удара ладонью Туйчжан. Связка Гунбу-Туйчжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения

11.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка позиций Мабу-Гунбу.	Практика	1	Упражнения
		Связки с ударами руками. ОФП.			
12.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка позиций Мабу-Гунбу. Связки с ударами руками. ОФП.	Практика	1	Упражнения
13.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка позиций Мабу-Гунбу. Связки с ударами руками. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
14.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Сюйбу – «Пустая стойка». Изучение удара Ху чжао - «Лапа Тигра».	Беседа, практика	1	Упражнения
15.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Изучение связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
16.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Оработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
17.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Гуй бу – позиция «Сидя на колене». Оработка связки Ху чжао - Гуй бу ОФП.	Практика	1	Упражнения
18.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара Гуа цюань – нависающий кулак. Оработка позиции Мабу. ОФП.	Практика	1	Упражнения



19.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку.	Беседа, практика	1	Упражнения
		Изучение позиции Ци лун бу –«Сидя на Драконе». Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. ОФП.			
20.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Пао цюань – «Бросающий кулак». Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
21.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара кулаком Пао цюань – «Бросающий кулак». Отработка связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
22.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка Пао цюань – бросающий кулак. Отработка связки ГунбуПаоцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
23.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао - Гуй бу. ОФП.	Практика	1	Упражнения
24.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара кулаком Бянь цюань – «Хлещущий кулак». ОФП.	Практика	1	Упражнения
25.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара кулаком Бянь цюань – «Хлещущий кулак». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения

26.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара ногой вперед Дэнтуй– «пяткой». Изучение шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». ОФП.	Практика	1	Упражнения
27.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение шага Чабу – «Вставной шаг. Отработка связки Чабу-Бянь цюань.ОФП.	Практика	1	Упражнения
28.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
29.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара ногой вперед Дэнтуй–«пяткой». Отработка шага Гай бу – «Накрывающийся шаг». ОФП.	Практика	1	Упражнения
30.		Изучение шага Цзоу сань цзяо бу – «Шаг трех углов». Отработка связки - Цзоу сань цзяо бу – шуан туйчжан – «Ладони бабочки». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
31.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
32.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Изучение и отработка перепрыжки. ОФП.	Практика	1	Упражнения
33.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений.	Беседа, практика	1	Упражнения

34.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучения понятия «Мост»: «Шуан цзе цяо» - «Разрезать мост». «Цзя цяо» – «Подпереть мост». ОФП.	Практика	1	Упражнения
35.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: Мабу-Шуан цзе цяо. ОФП.			
36.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цяо». ОФП.	Практика	1	Упражнения
37.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: «Чабу – бянь цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
38.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение позиций и перемещений в них. Повторение ударов руками и ногами. ОФП.	Практика	1	Упражнения
39.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
40.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение позиций и перемещений в них. Повторение ударов руками и ногами. ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения

41.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
42.		Отработка 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань», Отработка связок: «Чабу – бьянь	Практика	1	Упражнения

		цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.			
43.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. «16 форм Наньцюань», разучивание 2 формы. ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
44.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения
45.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 2 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
46.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 2 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бьянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
47.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

48.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
49.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
50.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку.	Практика	1	Упражнения

		Отработка 1-3 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП			
51.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжковая техника. Отработка связок: «Чабу – бянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
52.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-3 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
53.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
54.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
55.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

56.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бьянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
57.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-4 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань».	Практика	1	Упражнения

		ОФП.			
58.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
59.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-4 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
60.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Комплекс упражнений
61.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бьянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
62.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения

63.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
64.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-5 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
65.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-5 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
66.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжковая техника. Отработка связок: «Чабу – бянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
67.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-5 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
68.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение позиций и перемещений в них. Повторение ударов руками и ногами. ОФП.	Практика	1	Упражнения
69.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

70.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бьянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
71.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Практика	1	Упражнения

72.	Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.  <i>Промежуточный контроль.</i>	Практика	1	Упражнения
73.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-6 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
74.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-6 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
75.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-6 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «Гунбу-Паоцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
76.	Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Беседа, практика	1	Упражнения



77.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
78.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Практика	1	Упражнения
79.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку.	Беседа, практика	1	Упражнения

		Отработка 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Изучение удара ладонью-«Цзе чжан» – «Отрезающая ладонь». Связка: МабуЦзе чжан. ОФП.			
80.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
81.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-7 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань».	Практика	1	Упражнения
82.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-7 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
83.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-7 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Беседа, практика	1	Упражнения

84.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
85.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
86.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бьянь цюань». ОФП.	Практика	2	Упражнения

87.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бьянь цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
88.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
89.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
90.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Гунбу гуа цюань – гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

91.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
92.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
93.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-8 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения

94.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
95.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Практика	1	Упражнения
96.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
97.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-9 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань».	Практика	1	Упражнения

98.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-9 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Практика	1	Упражнения
99.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-9 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
100.	Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
101.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-9 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бянь цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
102.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
103.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП	Практика	1	Упражнения
104.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5-10 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

105.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
106.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5-10 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бьянь цюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
107.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
108.		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

109.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
110.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-11 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
111.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-11 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

112.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
113.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
114.	Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
115.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-12 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
116.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-12 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения

117.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
118.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

119.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
120.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
121.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-13 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Повторение техники «моста». ОФП.	Практика	1	Упражнения
122.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
123.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
124.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку.	Практика	1	Упражнения

		Отработка 1-14 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
125.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения

126.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1-14 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
127.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
128.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
129.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 10-15 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
130.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 10-15 форм спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
131.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 16 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
132.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 16 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения



133.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
134.	Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
135.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
136.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
137.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
138.	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
139.	Подготовка к соревнованиям. Изучение программы судейства.	Беседа, практика	1	Упражнения
140.	Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
141.	Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
142.	Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения

143.		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
144.		<i>Итоговый контроль</i>	Практика	1	Соревнования по ушу таолу.

### Группа № 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Колво часов	Форма 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 -	Беседа, практика	1	Упражнения

		«Толкающая ладонь». ОФП.			
6.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Сюйбу – «Пустая стойка». Изучение удара	Беседа, практика	1	Упражнения

		Ху чжао - «Лапа Тигра»..			
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. 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	Практика	1	Упражнения

		растяжку. Изучение удара кулаком Бянь цюань – «Хлещущий кулак». ОФП.			
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 «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 – бьянь цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
25.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжковая техника. Отработка связок: «Чабу – бьянь 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 – бьянь 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 связки Гунбу-Паоцюань. ОФП.	Практика	1	Упражнения
33.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цюань».	Практика	1	Упражнения

		ОФП.			
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. 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 растяжку. Отработка связки Цилунбу – Чунцюань. Ху чжао - Гуй бу. ОФП.	Практика	1	Упражнения

44.		Разминочные упражнения.	Беседа,	1	Устный опрос
		Упражнения на гибкость и растяжку. Техника прыжка. Тяо бу «Перепрыжка», Гуйбу – Ху чжао	практика		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 – бянь цюань»; «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,	Практика	1	Упражнения

		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 «ГунбуПаоцюань». 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 «ГунбуПаоцюань». 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 «ГунбуПаоцюань». 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 – бьянь 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 – бьянь 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	Беседа, практика	1	Упражнения

		спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.			
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	Практика	1	Упражнения

		Наньцюань». ОФП.			
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 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	Практика	1	Упражнения

		растяжку. Отработка 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
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» (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.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.			
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 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»	Практика	1	Упражнения
		(полностью). ОФП.			
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 занятия	Колво 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.		Строение человека. Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Базовые упражнения ушу.	Беседа, практика	1	Тренировочные упражнения
4.		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
5.		Изучение стойки Гунбу – «Позиция лучника». Изучение прямого удара ладонью Туйчжан - «Толкающая	Практика	1	Упражнения

		ладонь». ОФП.			
6.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка стойки Гунбу. Отработка прямого удара ладонью Туйчжан. Связка Гунбу-Туйчжан. ОФП.	Практика	1	Упражнения
7.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение стойки Сюйбу – «Пустая стойка». Изучение удара Ху чжао - «Лапа Тигра».	Беседа, 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.	Беседа, 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.		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. 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.	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.		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.	Беседа, практика	1	Устный опрос 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. Буфа-техника передвижений. Изучение и отработка перепрыжки. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
21.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучения понятия «Мост»: «Шуан цзе цяо» - «Разрезать мост». «Цзя цяо» – «Подпереть мост». ОФП.	Практика	1	Упражнения
22.		Разминочные упражнения.	Практика	1	Упражнения

		Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: Мабу- Шуан цзе цяо. ОФП.			
23.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: «Чабу – бьянь цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
24.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Буфа-техника передвижений. Отработка связок «мостов»: «Цилунбу-чуань цяо». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
25.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связок: «Чабу – бьянь цюань»; «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
26.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение удара	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения

		ладонью«Цзе чжан» – «Отрезающая ладонь». Связка: Мабу-Цзе чжан. ОФП.			
27.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП.	Практика	1	Упражнения
28.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка удара ногой вперед Дэнтуй. Отработка шага Гайбу – «Накрывающийся шаг». Связка Гайбу-Дэнтуй. ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения
29.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
30.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

31.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 1 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
32.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. «16 форм Наньцюань», разучивание 2 формы. ОФП.	Практика	1	Упражнения
33.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 2 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
34.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
35.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 3 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «ГунбуПаоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Упражнения

36.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Повторение ударов руками, ногами, связки. <i>Промежуточный контроль</i>	Практика	1	Упражнения
37.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Комплекс упражнений
38.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 4 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Связка «ГунбуПаоцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
39.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
40.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 5 формы	Практика	1	Упражнения

		спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
41.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 5 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связок: «Чабу – бянь цюань» «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
42.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 6 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

43.		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.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
44.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
45.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 7 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: Цилунбу-хучжао. ОФП	Практика	1	Упражнения
46.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
47.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 8 формы	Практика	1	Упражнения

		спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.			
48.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 8 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Чабу – бянь цюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
49.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

50.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 9 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка удара: «Ху чжао». ОФП.	Практика	1	Упражнения
51.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
52.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 10 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
53.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
54.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
55.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и	Практика	1	Упражнения

		растяжку. Отработка 11 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». Отработка связки: «Гунбу гуа цюань - гай цюань». ОФП.			
56.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

57.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 12 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
58.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
59.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
60.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 13 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
61.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 14 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Беседа, практика	1	Устный опрос Упражнения
62.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 14 формы спортивного комплекса «16 форм	Практика	1	Упражнения

		Наньцюань». ОФП.			
63.		Специальная общефизическая подготовка. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
64.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения

65.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка 15 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
66.		Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Изучение 16 формы спортивного комплекса «16 форм Наньцюань». ОФП.	Практика	1	Упражнения
67.		Специальная общефизическая подготовка. Программа ГТО. Упражнения на силу, скорость и выносливость.	Практика	1	Упражнения
68.		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
69.		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
70.		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
71.		Упражнения на гибкость и растяжку. Отработка спортивного комплекса «16 форм Наньцюань» (полностью). ОФП.	Практика	1	Упражнения
72.		<i>Итоговый контроль</i>	Практика	1	Соревнования по ушу таолу.