

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 57b2ca29ad01fd02c10ab74eb8d6f7dc
Сертификат: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 01.08.2024г. по 25.10.2024г.

Приложение к ДОП
«Ушу для дошкольников»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 28.10.2023 № 280

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 10.09.2024 № 247

Рабочая программа
«Ушу для дошкольников»
на 2024-2025 учебный год

Автор программы:
Завиркин О.Н.,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск-2024

Пояснительная записка

Образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровые, ушу, дыхательная гимнастика «цигун», диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое - спортивный зал, шведская стенка, спортивное оборудование и инвентарь (гимнастические скамейки, скакалки, обручи, мячи, палки), медицинская аптечка, помещение для хранения оборудования и инвентаря.

б) учебно-методическое - учебно-методическая литература:

1. Малоземова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы - Екатеринбург, Электрон, 2019.- 94 с.
2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ, издание 3 - М., «Издательский Дом Городец», 2019.- 576 с.
3. Снигур М.Е. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм ГТО – Сургут, РИО СурГПУ, 2020. - 102 с.
4. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, издание 3 - Минск, Высшая школа, 2021. - 287 с.
5. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы – М., «Экзамен», 2021. - 46 с.
6. <http://fizinstruktor.ru/> - (дата просмотренной ссылки - 02.09.2024)
7. <http://www.moi-detsad.ru/> - (дата просмотренной ссылки - 02.09.2024)
8. <http://vospitateli.ru/instruktoram-po-fizicheskoy-kulture> - (дата просмотренной ссылки - 01.09.2024)
9. <http://lfk-gimnastika.com> - (дата просмотренной ссылки - 02.08.2024)
10. <http://www.ja-zdorov.ru/blog/ozdorovitelnaya-gimnastika-dlya-detej> - (дата просмотренной ссылки - 03.09.2024)

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1АД	71	2	2	1ч (25 мин)	15-20
1	1БД	72	2	2	1ч (25 мин)	15-20
1	1ВД	71	2	2	1ч (25 мин)	15-20
1	1ГД	71	2	2	1ч (30 мин)	15-20
1	1ДД	71	2	2	1ч (25 мин)	15-20
1	1ЕД	71	2	2	1ч (25 мин)	15-20

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникул			
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания		
1	1АД	37	02.09.2024	29.12.2024	30.12.2024	08.01.2025		
1	1БД							
1	1ВД		09.01.2025	25.05.2025				
1	1ГД							
1	1ДД							
1	1ЕД							

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Название раз- делов и тем каждого заня- тия	Ко- ли- че- ство ча- сов	В том числе		Объ- едине- ние	Пример- ная дата проведе- ния	Фак- тиче- ская дата прове- дения	Виды деятельности учащихся
			Тео- рия	Прак- тика				
1	Вводное за- нятие. ОТ	1	1	-	1АД	2.09		Беседа о правилах поведения на занятиях. История и тра- диции ушу
2	Построения, перестроения	1	1	-	1АД	4.09		Построение в колонну по од- ному, в шеренгу, в круг; пе- рестроение в колонну по двое, по трое
3	Построения, перестроения	1	-	1	1АД	9.09		Построение в колонну по од- ному, в шеренгу, в круг; пе- рестроение в колонну по двое, по трое; равнение в за- тылок, в колонне, в шеренге
4	Построения, перестроение	1	-	1	1АД	11.09		Построение в колонну по од- ному, в шеренгу, в круг; пе- рестроение в колонну по двое, по трое; равнение в за- тылок, в колонне, в шеренге
5	Построения, перестроения	1	-	1	1АД	16.09		Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытя- нутые руки в стороны. Пово- роты направо, налево, кругом переступанием, прыжком
6	Ходьба и бег	1	-	1	1АД	18.09		Различные виды ходьбы и бега: ходьба обычная, на нос- ках (руки за голову), на пят- ках, на наружных сторонах стоп, с высоким поднимани- ем колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево
7	Ходьба и бег	1	-	1	1АД	23.09		Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполне- нием различных заданий пе- дагога
8	Ходьба и бег	1	-	1	1АД	25.09		Бег обычный, на носках, с высоким подниманием коле- на (бедр), мелким и широ- ким шагом, в колонне по од- ному и по двое; змейкой, враспынную

9	Ходьба и бег	1	-	1	1АД	30.09		Непрерывный бег в течение 1,5-2мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3*10м. Бег на скорость. Бег приставным шагом, боком
10	Базовая техника	1	-	1	1АД	2.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
11	Растяжка	1	-	1	1АД	7.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
12	Подвижные игры	1	-	1	1АД	9.10		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
13	Базовая техника	1	-	1	1АД	14.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
14	Растяжка	1	-	1	1АД	16.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др
15	Подвижные игры	1	-	1	1АД	21.10		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто делает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу
16	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1АД	23.10		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
17	Махи ногами	1	-	1	1АД	28.10		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
18	Равновесие	1	-	1	1АД	30.10		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине

19	Растяжка	1	-	1	1АД	6.11		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др.
20	Подвижные игры	1	-	1	1АД	11.11		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
21	Базовая техника	1	-	1	1АД	13.11		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
22	Растяжка	1	-	1	1АД	18.11		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
23	Подвижные игры	1	-	1	1АД	20.11		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
24	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1АД	25.11		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
25	Махи ногами	1	-	1	1АД	27.11		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
26	Равновесие	1	-	1	1АД	2.12		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
27	Базовая техника	1	-	1	1АД	4.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
28	Растяжка	1	-	1	1АД	9.12		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др.
29	Растяжка	1	-	1	1АД	11.12		Выполнение основных движений
30	Базовая техника	1	-	1	1АД	16.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу

								– олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
31	Растяжка	1	-	1	1АД	18.12		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
32	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1АД	23.12		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
33	Промежуточная аттестация	1	-	1	1АД	25.12		Выполнение основных движений
34	Базовая техника	1	-	1	1АД	13.01		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
35	Растяжка	1	-	1	1АД	15.01		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
36	Подвижные игры	1	-	1	1АД	20.01		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
37	Базовая техника	1	-	1	1АД	22.01		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
38	Растяжка	1	-	1	1АД	27.01		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
39	Подвижные игры	1	-	1	1АД	29.01		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
40	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1АД	3.02		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
41	Махи ногами	1	-	1	1АД	5.02		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
42	Равновесие	1	-	1	1АД	10.02		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с пере-

								шагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
43	Базовая техника	1	-	1	1АД	12.02		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
44	Растяжка	1	-	1	1АД	17.02		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др.
45	Подвижные игры	1	-	1	1АД	19.02		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
46	Базовая техника	1	-	1	1АД	24.02		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
47	Растяжка	1	-	1	1АД	26.02		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
48	Подвижные игры	1	-	1	1АД	3.03		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
49	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1АД	5.03		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
50	Махи ногами	1	-	1	1АД	10.03		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
51	Равновесие	1	-	1	1АД	12.03		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
52	Базовая техника	1	-	1	1АД	17.03		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений

53	Растяжка	1	-	1	1АД	19.03		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
54	Подвижные игры	1	-	1	1АД	24.03		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
55	Базовая техника	1	-	1	1АД	26.03		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
56	Растяжка	1	-	1	1АД	31.03		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
57	Подвижные игры	1	-	1	1АД	2.04		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
58	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1АД	7.04		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
59	Махи ногами	1	-	1	1АД	9.04		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
60	Равновесие	1	-	1	1АД	14.04		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
61	Базовая техника	1	-	1	1АД	16.04		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
62	Растяжка	1	-	1	1АД	21.04		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
63	Подвижные игры	1	-	1	1АД	23.04		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
64	Базовая техника	1	-	1	1АД	28.04		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения

	ника							щения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
65	Растяжка	1	-	1	1АД	30.04		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
66	Подвижные игры	1	-	1	1АД	5.05		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу
67	Подвижные игры	1	-	1	1АД	7.05		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
68	Растяжка	1	-	1	1АД	12.05		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
69	Подвижные игры	1	-	1	1АД	14.05		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
70	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1АД	19.05		Выполнение основных движений
71	Итоговое занятие	1	-	1	1АД	21.05		Показательные выступления
Всего часов за год		71	1	70	1АД			

Календарно-тематическое планирование								
№ п/п	Название разделов и тем каждого занятия	Количество часов	В том числе		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ	1	1	-	1БД	4.09		Беседа о правилах поведения на занятиях. История и традиции ушу
2	Построения, перестроения	1	-	1	1БД	6.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
3	Построения, перестроения	1	-	1	1БД	11.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
4	Построения, перестроения	1	-	1	1БД	13.09		Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком
5	Построения, перестроения	1	-	1	1БД	18.09		Удары руками и ногами (прямой и в сторону) Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком
6	Ходьба и бег	1	-	1	1БД	20.09		Различные виды ходьбы и бега: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево
7	Ходьба и бег	1	-	1	1БД	25.09		Ходьба в колонне по одному, по двое, по

								трое, вдоль стен зала с поворотом
8	Ходьба и бег	1	-	1	1БД	27.09		Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному и по двое; змейкой, враспынную
9	Ходьба и бег	1	-	1	1БД	2.10		Непрерывный бег в течение 1,5-2мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3*10м. Бег на скорость. Бег приставным шагом, боком
10	Базовая техника	1	-	1	1БД	4.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
11	Растяжка	1	-	1	1БД	9.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
12	Подвижные игры	1	-	1	1БД	11.10		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
13	Базовая техника	1	-	1	1БД	16.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
14	Растяжка	1	-	1	1БД	18.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
15	Подвижные игры	1	-	1	1БД	23.10		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли»
16	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1БД	25.10		Общеразвивающие упражнения с предме-

								тами и без предметов (таолу с палкой)
17	Махи ногами	1	-	1	1БД	30.11		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
18	Равновесие	1	-	1	1БД	1.11		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
19	Базовая техника	1	-	1	1БД	6.11		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
20	Растяжка	1	-	1	1БД	8.11		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
21	Подвижные игры	1	-	1	1БД	13.11		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
22	Базовая техника	1	-	1	1БД	15.11		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
23	Растяжка	1	-	1	1БД	20.11		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
24	Подвижные игры	1	-	1	1БД	22.11		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
25	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1БД	27.11		Общеразвивающие упражнения с предме-

								тами и без предметов (таолу с палкой)
26	Махи ногами	1	-	1	1БД	29.11		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
27	Равновесие	1	-	1	1БД	4.12		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
28	Базовая техника	1	-	1	1БД	6.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
29	Растяжка	1	-	1	1БД	11.12		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
30	Растяжка	1	-	1	1БД	13.12		Выполнение основных движений
31	Базовая техника	1	-	1	1БД	18.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
32	Подвижные игры	1	-	1	1БД	20.12		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
33	Промежуточная аттестация	1	-	1	1БД	25.12		Выполнение основных движений
34	Махи ногами	1	-	1	1БД	27.12		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
35	Равновесие	1	-	1	1БД	10.01		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с

							перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
36	Базовая техника	1	-	1	1БД	15.01	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
37	Растяжка	1	-	1	1БД	17.01	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
38	Подвижные игры	1	-	1	1БД	22.01	Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
39	Базовая техника	1	-	1	1БД	24.01	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
40	Растяжка	1	-	1	1БД	29.01	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
41	Подвижные игры	1	-	1	1БД	31.01	Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
42	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1БД	5.02	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
43	Махи ногами	1	-	1	1БД	7.02	Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
44	Равновесие	1	-	1	1БД	12.02	Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с

							перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
45	Базовая техника	1	-	1	1БД	14.02	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
46	Растяжка	1	-	1	1БД	19.02	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
47	Подвижные игры	1	-	1	1БД	21.02	Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
48	Базовая техника	1	-	1	1БД	26.02	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
49	Растяжка	1	-	1	1БД	28.02	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
50	Базовая техника	1	-	1	1БД	5.03	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
51	Растяжка	1	-	1	1БД	7.03	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
52	Подвижные игры	1	-	1	1БД	12.03	Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу

53	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1БД	14.03		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
54	Махи ногами	1	-	1	1БД	19.03		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
55	Равновесие	1	-	1	1БД	21.03		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
56	Базовая техника	1	-	1	1БД	26.03		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
57	Подвижные игры	1	-	1	1БД	28.03		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
58	Базовая техника	1	-	1	1БД	2.04		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
59	Растяжка	1	-	1	1БД	4.04		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
60	Подвижные игры	1	-	1	1БД	9.04		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашюттики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
61	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1БД	11.04		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)

62	Махи ногами	1	-	1	1БД	16.04		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
63	Равновесие	1	-	1	1БД	18.04		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
64	Базовая техника	1	-	1	1БД	23.04		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
65	Растяжка	1	-	1	1БД	25.04		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
66	Подвижные игры	1	-	1	1БД	30.04		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
67	Базовая техника	1	-	1	1БД	2.05		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
68	Растяжка	1	-	1	1БД	7.05		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
69	Подвижные игры	1	-	1	1БД	14.05		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютники» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
70	Базовая техника	1	-	1	1БД	16.05		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения

71	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1БД	21.05		Выполнение основных движений
72	Итоговое занятие	1	-	1	1БД	23.05		Показательные выступления
Всего часов за год		72	1	71	1БД			

Календарно-тематическое планирование								
№ п/п	Название разделов и тем каждого занятия	Количество часов	В том числе		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ	1	1	-	1ВД	2.09		Беседа о правилах поведения на занятиях. История и традиции ушу
2	Построения, перестроения	1	-	1	1ВД	6.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
3	Построения, перестроения	1	-	1	1ВД	9.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
4	Построения, перестроения	1	-	1	1ВД	13.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
5	Построения, перестроения	1	-	1	1ВД	16.09		Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком
6	Построения, перестроения	1	-	1	1ВД	20.09		Удары руками и ногами (прямой и в сторону) Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком
7	Ходьба и бег	1	-	1	1ВД	23.09		Различные виды ходьбы и бега: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево

8	Ходьба и бег	1	-	1	1ВД	27.09		Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога
9	Ходьба и бег	1	-	1	1ВД	30.09		Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному и по двое; змейкой, враспынную
10	Базовая техника	1	-	1	1ВД	4.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
11	Растяжка	1	-	1	1ВД	7.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
12	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	11.10		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
13	Базовая техника	1	-	1	1ВД	11.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
14	Растяжка	1	-	1	1ВД	18.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др
15	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	21.10		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
16	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ВД	25.10		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)

17	Равновесие	1	-	1	1ВД	28.10		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
18	Базовая техника	1	-	1	1ВД	1.11		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
19	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	8.11		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
20	Базовая техника	1	-	1	1ВД	11.11		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
21	Растяжка	1	-	1	1ВД	15.11		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
22	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	18.11		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
23	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ВД	22.11		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
24	Махи ногами	1	-	1	1ВД	25.11		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
25	Равновесие	1	-	1	1ВД	29.11		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием

								ванием через набивные мячи, приседанием на середине
26	Базовая техника	1	-	1	1ВД	2.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
27	Растяжка	1	-	1	1ВД	6.12		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др.
28	Растяжка	1	-	1	1ВД	9.12		Выполнение основных движений
29	Базовая техника	1	-	1	1ВД	13.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
30	Растяжка	1	-	1	1ВД	16.12		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
31	Промежуточная аттестация	1	-	1	1ВД	20.12		Выполнение основных движений
32	Махи ногами	1	-	1	1ВД	23.12		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
33	Равновесие	1	-	1	1ВД	27.12		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
34	Растяжка	1	-	1	1ВД	10.01		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
35	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	13.01		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
36	Базовая техника	1	-	1	1ВД	17.01		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень,

								бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
37	Растяжка	1	-	1	1ВД	20.01		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
38	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	24.01		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
39	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ВД	27.01		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
40	Махи ногами	1	-	1	1ВД	31.01		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
41	Равновесие	1	-	1	1ВД	3.02		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
42	Базовая техника	1	-	1	1ВД	7.02		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
43	Растяжка	1	-	1	1ВД	10.02		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др.
44	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	14.02		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
45	Базовая техника	1	-	1	1ВД	17.02		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дули-

								бу – журавль). Связки движений
46	Растяжка	1		1	1ВД	21.02		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др
47	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	24.02		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
48	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ВД	28.02		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
49	Махи ногами	1	-	1	1ВД	3.03		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
50	Равновесие	1	-	1	1ВД	7.03		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
51	Базовая техника	1	-	1	1ВД	10.03		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
52	Растяжка	1	-	1	1ВД	14.03		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
53	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	17.03		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
54	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	21.03		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»

55	Базовая техника	1	-	1	1ВД	24.03		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
56	Растяжка	1	-	1	1ВД	28.03		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
57	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	31.03		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
58	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ВД	4.04		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
59	Махи ногами	1	-	1	1ВД	7.04		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
60	Равновесие	1	-	1	1ВД	11.04		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
61	Базовая техника	1	-	1	1ВД	14.04		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
62	Растяжка	1	-	1	1ВД	18.04		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
63	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	21.04		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»

64	Базовая техника	1	-	1	1ВД	25.04		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
65	Растяжка	1	-	1	1ВД	28.04		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
66	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	2.05		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
67	Растяжка	1	-	1	1ВД	5.05		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
68	Подвижные игры	1	-	1	1ВД	12.05		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
69	Базовая техника	1	-	1	1ВД	16.05		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
70	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1ВД	19.05		Выполнение основных движений
71	Итоговое занятие	1	-	1	1ВД	23.05		Показательные выступления
Всего часов за год		71	1	70	1ВД			

Календарно-тематическое планирование								
№ п/п	Название разделов и тем каждого занятия	Количество часов	В том числе		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ	1	1	-	1ГД 1ДД 1ЕД	3.09		Беседа о правилах поведения на занятиях. История и традиции ушу
2	Построения, перестроения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	5.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
3	Построения, перестроения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	10.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
4	Построения, перестроения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	12.09		Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге
5	Построения, перестроения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	17.09		Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком
6	Построения, перестроения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	19.09		Удары руками и ногами (прямой и в сторону) Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком
7	Ходьба и бег	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	24.09		Различные виды ходьбы и бега: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким

								подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево
8	Ходьба и бег	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	26.09		Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом
9	Ходьба и бег	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	1.10		Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному и по двое; змейкой, враспынную
10	Ходьба и бег	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	3.10		Непрерывный бег в течение 1,5-2мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3*10м. Бег на скорость. Бег приставным шагом, боком
11	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	8.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
12	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	10.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
13	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	15.10		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
14	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	17.10		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
15	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	22.10		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»

16	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	24.10		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
17	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	29.10		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
18	Махи ногами	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	31.10		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
19	Равновесие	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	5.11		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
20	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	7.11		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
21	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	12.11		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
22	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	14.11		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
23	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	19.11		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
24	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	21.11		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на

								ногу, «Складка», «Ба- бочка», «Лягушонок»
25	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	26.11		Игры для развития ско- ростно-силовых ка- честв: «Караси и щу- ка», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашюти- ки» (прыжки по дорож- ке с поворотом на 90- 180 градусов произ- вольно и по сигналу
26	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	28.11		Общеразвивающие упражнения с предме- тами и без предметов (таолу с палкой)
27	Махи ногами	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	3.12		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
28	Равновесие	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	5.12		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, присе- данием на середине
29	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	10.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, ду- либу – журавль). Связ- ки движений
30	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	12.12		Продольный и попе- речный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Ба- бочка», «Лягушонок»
31	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	17.12		Выполнение основных движений
32	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	19.12		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, ду- либу – журавль). Связ- ки движений
33	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД	24.12		Игры для развития ско- ростно-силовых ка- честв: «Караси и щу-

					1ЕД			ка», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу
34	Промежуточная аттестация	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	26.12		Выполнение основных движений
35	Равновесие	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	9.01		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
36	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	14.01		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
37	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	16.01		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
38	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	21.01		Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
39	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	23.01		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
40	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	28.01		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
41	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	30.01		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков»,

								«Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
42	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	4.02		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
43	Махи ногами	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	6.02		Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
44	Равновесие	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	11.02		Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
45	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	13.02		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
46	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	18.02		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
47	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	20.02		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
48	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	25.02		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
49	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	27.02		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
50	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	4.03		Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щу-

							ка», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
51	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	6.03	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
52	Махи ногами	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	11.03	Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
53	Равновесие	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	13.03	Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
54	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	18.03	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
55	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	20.03	Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
56	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	25.03	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
57	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	27.03	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
58	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	1.04	Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли»,

							«На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
59	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	3.04	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (таолу с палкой)
60	Махи ногами	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	8.04	Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой
61	Равновесие	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	10.04	Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине
62	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	15.04	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
63	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	17.04	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
64	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	22.04	Игры на развитие быстроты: «Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец»
65	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	24.04	Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений
66	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	29.04	Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
67	Подвижные игры	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	6.05	Игры для развития скоростно-силовых качеств: «Караси и щука», «Кто сделает

								меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу)
68	Базовая техника	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	13.05		Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль)
69	Растяжка	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	15.05		Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок»
70	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	20.05		Выполнение основных движений
71	Итоговое занятие	1	-	1	1ГД 1ДД 1ЕД	22.05		Показательные выступления
Всего часов за год		71	1	70	1ГД 1ДД 1ЕД			