

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 (таолу)»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 10.09.2024 № 247

Рабочая программа
«Ушу (таолу)»
на 2024-2025 учебный год

Автор программы:
Завиркин О.Н., педагог
дополнительного образова-
ния МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровая, йога, цигун, рефлексия, соревновательная, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое – спортивный инвентарь (ковёр, мешки, лапы, макивары), защитные накладки на кисть и голень, палки, два комплекта защитного снаряжения, медицинская аптечка; спортивная площадка;

б) учебно-методическое – разработки занятий, методические пособия, учебная литература:

1. Аксенов С.В. Workout: Как себя прокачать. - М.: Ridero, 2022. - 30 с.

2. Гершон Б. К. (пер. с англ. Е. В. Агеевой) Крав-мага: система израильского рукопашного боя. - М. Эксмо, 2019. - 512 с.

3. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. - М.: Харвест, 2021. - 640 с.

4. Моник Р. Питание в спорте на выносливость. – Манн.: Иванов и Фербер, 2020. - 281 с.

5. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. издание 3 – М., «Издательский Дом Городец», 2021. - 576 с.

6. <https://worldmartialarts.ru/ushu-sanda/> дата просмотренной ссылки - 01.09.2024

7. <http://wushu-forever.ru/> дата просмотренной ссылки - 01.09.2024

8. <https://wushunn.club/kitajskoe-ushu/> - (дата просмотренной ссылки – 01.09.2024

9. <http://baykal-liga-ushu.ru/> - (дата просмотренной ссылки – 01.09.2024

10. <http://www.wushu-russ.ru/> - (дата просмотренной ссылки – 01.09.2024

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1АН	142	4	2	2 ч (90 мин)	15-20
3	3АН	214	6	3	2 ч (90 мин)	15-20
5	5АО	214	6	3	2 ч (90 мин)	15-20
5	5БО	214	6	3	2 ч (90 мин)	15-20

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникулов	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
1	1АН	37	02.09.2024 09.01.2025	29.12.2024 25.05.2025	30.12.2024	08.01.2025
3	3АН	37	02.09.2024 09.01.2025	29.12.2024 25.05.2025	30.12.2024	08.01.2025
3	5АО	37	02.09.2024 09.01.2025	29.12.2024 25.05.2025	30.12.2024	08.01.2025
3	5БО	37	02.09.2024 09.01.2025	29.12.2024 25.05.2025	30.12.2024	08.01.2025

Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объём	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ. История ушу. Спортивная этика	2	1	1	1АН	3.09		Беседа о правилах поведения, эстафета
2	История ушу. Физиология и гигиена. Входная аттестация	2	1	1	1АН	5.09		Беседа об истории и традициях ушу. Циклические упражнения
3	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	1АН	10.09		Циклические упражнения, прямые удары. Нравственные нормы в ушу
4	ОФП	2	-	2	1АН	12.09		Сдача контрольных нормативов
5	Соревнования	2	-	2	1АН	17.09		Циклические упражнения, прямые удары
6	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	19.09		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
7	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	1АН	24.09		Циклические упражнения, прямые удары. Нравственные нормы в ушу
8	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	1АН	26.09		Циклические упражнения, прямые удары. Упражнения на гибкость
9	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	1.10		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
10	ОФП Цзибэньгунь Спортивная этика	2	-	2	1АН	3.10		Упражнения на развитие групп мышц. Нравственные нормы в ушу
11	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	8.10		Дыхательные упражнения. Техника выведения из равновесия
12	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	10.10		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
13	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	15.10		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
14	СФП Пинхен	2	-	2	1АН	17.10		Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй

								вертикальные равновесия.
15	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	22.10		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
16	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	24.10		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
17	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	29.10		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
18	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	31.10		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
19	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	1АН	5.11		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
20	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	1АН	7.11		Упражнения на развитие групп мышц, прямые удары. Упражнения на гибкость
21	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	12.11		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
22	Отдых и восстановление организма	2	-	2	1АН	14.11		Основы самомассажа
23	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	19.11		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
24	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	21.11		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
25	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	26.11		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
26	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	28.11		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
27	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	3.12		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
28	СФП Пинхен	2	-	2	1АН	5.12		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
29	СФП Жоугун. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	10.12		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия

30	Соревнования по ушу	2	-	2	1АН	12.12		Соревнования
31	СФП Жоугун. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	17.12		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
32	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	19.12		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
33	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	24.12		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
34	СФП Пинхен. Промежуточная аттестация I	2	-	2	1АН	26.12		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия. Выполнение нормативов
35	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	9.01		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
36	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	14.01		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
37	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	16.01		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
38	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	21.01		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
39	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	1АН	23.01		Упражнения на развитие групп мышц, прямые удары. Упражнения на гибкость
40	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	28.01		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
41	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	1АН	30.01		Базовые упражнения в ушу
42	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	4.02		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
43	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	6.02		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
44	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	11.02		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
45	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	13.02		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком

46	Соревнования	2	-	2	1АН	18.02		Первенство города по ушу
47	СФП Пинхен	2	-	2	1АН	20.02		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
48	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	25.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
49	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	27.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
50	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	4.03		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
51	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	6.03		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
52	Отдых и восстановление организма	2	-	2	1АН	11.03		Самомассаж, упражнения на расслабление
53	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	13.03		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
54	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	18.03		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
55	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	20.03		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
56	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	25.03		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
57	Техническая подготовка Таолу Бусин		-	2	1АН	27.03		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
58	ОФП Цзибэньгунь Жоугун	2	-	2	1АН	1.04		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
59	Соревнования	2	-	2	1АН	3.04		Турниры, посвященные дню победы в ВОВ
60	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	1АН	8.04		Упражнения на развитие групп мышц
61	СФП Жоугун Тактическая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	10.04		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
62	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	15.04		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
63	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	17.04		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу

64	Техническая подготовка Да	2	-	2	1АН	22.04		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
65	Техническая подготовка Ти	2	-	2	1АН	24.04		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
66	Психологическая подготовка	2	-	2	1АН	29.04		Развитие волевых, нравственных качеств. Упражнения по преодолению чувства страха
67	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	1АН	6.05		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
68	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	13.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
69	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	1АН	15.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
70	Промежуточная аттестация 2	2	-	2	1АН	20.05		Выполнение нормативов
71	Итоговое занятие	2	-	2	1АН	22.05		Зачетные требования
Всего часов за год		142	2	140	1АН			

3-й год обучения								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объем	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Инструктаж ОТ. Спортивная этика	2	1	1	3АН	2.09		Беседа о правилах поведения, эстафета
2	ОФП. Тренировка гибкости	2	1	1	3АН	4.09		Базовые упражнения в ушу
3	ОФП. Тренировка гибкости	2	1	1	3АН	6.09		Базовые упражнения в ушу
4	ОФП. Циклические упражнения. Спортивная этика	2	1	1	3АН	9.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Нравственные нормы в ушу
5	Техническая подготовка Тактика	2	1	1	3АН	11.09		Основные стойки и перемещения в ушу. Тактические навыки в ушу
6	ОФП Упражнения на развитие групп мышц. Тактика	2	1	1	3АН	13.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Тактические навыки в ушу
7	Упражнения на развитие групп мышц. Тактика	2	-	2	3АН	16.09		Сдача контрольных нормативов
8	Соревнования	2	-	2	3АН	18.09		Кубок федерации ушу
9	ОФП Упражнения на развитие групп. СФП Жоугун	2	-	2	3АН	20.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
10	Техническая подготовка. Тактика	2	1	1	3АН	23.09		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу Тактические навыки в ушу
11	ОФП Упражнения на развитие групп	2	-	2	3АН	25.09		Базовые упражнения в ушу
12	СФП Тренировка мышечного корсета. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	27.09		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
13	Техническая подготовка. Тактика	2	-	2	3АН	30.09		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу. Тактические навыки в ушу
14	Отдых и восстановление организма	2	-	2	3АН	2.10		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
15	СФП. Пинхен	2	-	2	3АН	4.10		Упражнения на равнове-

								сие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
16	СФП. Тренировка мышечного корсета. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	7.10		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
17	Техническая подготовка Да	2	-	2	ЗАН	9.10		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
18	Техническая подготовка Ти	2	-	2	ЗАН	11.10		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
19	Техническая подготовка. Тренировка мышечного корсета	2	-	2	ЗАН	14.10		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
20	ОФП Циклические упражнения СФП Тренировка прыгучести	2	-	2	ЗАН	16.10		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
21	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	18.10		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
22	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	ЗАН	21.10		Базовые упражнения в ушу
23	СФП. Жоугун. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	23.10		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
24	Отдых и восстановление организма	2	-	2	ЗАН	25.10		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
25	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	28.10		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
26	Техническая подготовка Да	2	-	2	ЗАН	30.10		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
27	Техническая подготовка Ти	2	-	2	ЗАН	1.11		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
28	СФП Жоугун. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	6.11		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
29	Соревнования по ушу	2	-	2	ЗАН	8.11		Соревнования
30	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	11.11		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия

31	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	3АН	13.11		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
32	Отдых и восстановление организма	2	-	2	3АН	15.11		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
33	СФП Пинхен	2	-	2	3АН	18.11		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
34	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	20.11		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
35	Техническая подготовка Да	2	-	2	3АН	22.11		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
36	Техническая подготовка Да	2	-	2	3АН	25.11		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
37	Техническая подготовка Ти	2	-	2	3АН	27.11		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
38	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	3АН	29.11		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
39	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	3АН	2.12		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
40	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	3АН	4.12		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
41	Психологическая подготовка	2	-	2	3АН	6.12		Развитие волевых, нравственных качеств
42	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	9.12		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
43	Соревнования	2	-	2	3АН	11.12		Участие в соревнованиях по ушу
44	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	3АН	13.12		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
45	Техническая подготовка Да	2	-	2	3АН	16.12		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
46	Техническая подготовка Ти	2	-	2	3АН	18.12		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
47	СФП Пинхен	2	-	2	3АН	20.12		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия

48	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	23.12		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
49	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	25.12		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
50	Промежуточная аттестация 5	2	-	2	3АН	27.12		Выполнение нормативов
51	СФП Пинхен	2	-	2	3АН	10.01		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия
52	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	13.01		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
53	Техническая подготовка Да	2	-	2	3АН	15.01		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
54	Техническая подготовка Да	2	-	2	3АН	17.01		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
55	Техническая подготовка Ти	2	-	2	3АН	20.01		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
56	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	3АН	22.01		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
57	ОФП Цзибэньгунь Жоугун	2	-	2	3АН	24.01		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
58	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	3АН	27.01		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
59	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	3АН	29.01		Базовые упражнения в ушу
60	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	3АН	31.01		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
61	Техническая подготовка	2	-	2	3АН	3.02		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
62	Техническая подготовка	2	-	2	3АН	5.02		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
63	Техническая подготовка	2	-	2	3АН	7.02		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
64	Техническая подготовка	2	-	2	3АН	10.02		Основные виды движений ногами, техника ударов ног

65	Соревнования	2	-	1	ЗАН	12.02		Участие в соревнованиях по ушу
66	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	14.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
67	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	17.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
68	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	19.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
69	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	21.02		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
70	Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	24.02		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
71	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	26.02		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
72	СФП Пинхен	2	-	2	ЗАН	28.02		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
73	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	3.03		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
74	Техническая подготовка Да	2	-	2	ЗАН	5.03		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
75	Техническая подготовка Ти	2	-	2	ЗАН	7.03		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
76	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	ЗАН	10.03		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
77	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	ЗАН	12.03		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
78	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	14.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
79	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	ЗАН	17.03		Базовые упражнения в ушу
80	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	19.03		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
81	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	21.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
82	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	24.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу

								гунбу
83	Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	26.03		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
84	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	28.03		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
85	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	31.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
86	СФП Пинхен	2	-	2	ЗАН	2.04		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия
87	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	4.04		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
88	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	7.04		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
89	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	ЗАН	9.04		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
90	Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	11.04		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
91	СФП Пинхен	2	-	2	ЗАН	14.04		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия
92	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	ЗАН	16.04		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
93	Техническая подготовка	2	-	2	ЗАН	18.04		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
94	Техническая подготовка Да	2	-	2	ЗАН	21.04		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
95	Техническая подготовка Ти	2	-	2	ЗАН	23.04		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
96	Соревнования	2	-	2	ЗАН	25.04		Участие в соревнованиях
97	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	ЗАН	28.04		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
98	СФП Бусин	2	-	2	ЗАН	30.04		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
99	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	ЗАН	2.05		Базовые упражнения в ушу

100	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	5.05		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
101	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	3АН	7.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
102	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	3АН	12.05		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
103	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	3АН	14.05		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
104	СФП Бусин	2	-	2	3АН	16.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
105	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	3АН	19.05		Базовые упражнения в ушу
106	Промежуточная аттестация 6	2	-	2	3АН	21.05		Выполнение нормативов
107	Итоговое занятие	2	-	2	3АН	23.05		Участие в соревнованиях
Всего часов за год		214	7	207	3АН			

5-й год обучения								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объем	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ. Спортивная этика	2	1	1	5АО	2.09		Беседа о правилах поведения, эстафета
2	ОФП Тренировка гибкости	2	1	1	5АО	4.09		Базовые упражнения в ушу
3	ОФП Циклические упражнения Спортивная этика	2	1	1	5АО	6.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Нравственные нормы в ушу
4	Техническая подготовка Тактика	2	-	2	5АО	9.09		Основные стойки и перемещения в ушу. Тактические навыки в ушу
5	ОФП Упражнения на развитие групп мышц. Тактика	2	1	1	5АО	11.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Тактические навыки в ушу
6	Упражнения на развитие групп мышц. Тактика	2	1	1	5АО	13.09		Сдача контрольных нормативов
7	Соревнования	2	-	2	5АО	16.09		Кубок федерации ушу
8	ОФП Упражнения на развитие групп СФП Жоугун	2	-	2	5АО	18.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
9	Техническая подготовка. Тактика	2	-	2	5АО	20.09		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу. Тактические навыки в ушу
10	ОФП Упражнения на развитие групп	2	-	2	5АО	23.09		Базовые упражнения в ушу
11	СФП Тренировка мышечного корсета. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	25.09		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
12	Техническая подготовка. Тактика	2	-	2	5АО	27.09		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу. Тактические навыки в ушу
13	Отдых и восстановление организма	2	-	2	5АО	30.09		Техники самомассажа, упражнения на расслабление

14	СФП Пинхен	2	-	2	5АО	2.10		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
15	СФП Тренировка мышечного корсета. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	4.10		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
16	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	7.10		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
17	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	9.10		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
18	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	11.10		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
19	Техническая подготовка. Тренировка мышечного корсета	2	-	2	5АО	14.10		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
20	ОФП Циклические упражнения. СФП Тренировка прыгучести	2	-	2	5АО	16.10		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
21	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	18.10		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
22	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5АО	21.10		Базовые упражнения в ушу
23	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	23.10		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
24	Отдых и восстановление организма	2	-	2	5АО	25.10		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
25	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	28.10		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
26	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	30.10		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
27	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	1.11		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
28	СФП Пинхен	2	-	2	5АО	6.11		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.

29	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	8.11		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
30	Соревнования по ушу	2	-	2	5АО	11.11		Соревнования
31	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	13.11		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
32	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	15.11		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
33	Отдых и восстановление организма	2	-	2	5АО	18.11		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
34	СФП Пинхен	2	-	2	5АО	20.11		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
35	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	22.11		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
36	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	25.11		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
37	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	27.11		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
38	Техническая подготовка Ти	2	1	1	5АО	29.11		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
39	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	5АО	2.12		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
40	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	5АО	4.12		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
41	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	6.12		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
42	Психологическая подготовка	2	-	2	5АО	9.12		Развитие волевых, нравственных качеств
43	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	11.12		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
44	Соревнования	2	-	2	5АО	13.12		Участие в соревнованиях по ушу
45	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	16.12		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу

46	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	18.12		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
47	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	20.12		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
48	Промежуточная аттестация 9	2	-	2	5АО	23.12		Выполнение нормативов
49	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	25.12		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
50	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	27.12		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
51	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	10.01		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
52	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	13.01		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
53	СФП Пинхен	2	-	2	5АО	15.01		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
54	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	17.01		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
55	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	20.01		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
56	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	22.01		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
57	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	24.01		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
58	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	5АО	27.01		Чань-цюань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
59	ОФП Цзибэньгунь Жоугун	2	-	2	5АО	29.01		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
60	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	31.01		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
61	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5АО	3.02		Базовые упражнения в ушу
62	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5АО	5.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия

63	Техническая подготовка	2	-	2	5АО	7.02		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
64	Техническая подготовка	2	-	2	5АО	10.02		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
65	Техническая подготовка	2	-	2	5АО	12.02		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
66	Техническая подготовка	2	-	2	5АО	14.02		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
67	Соревнования	2	-	2	5АО	17.02		Участие в соревнованиях по ушу
68	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5АО	19.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
69	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5АО	21.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
70	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5АО	24.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
71	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	26.02		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
72	Техническая подготовка	2	-	2	5АО	28.02		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
73	СФП Пинхен	2	-	2	5АО	3.03		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия
74	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	5.03		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
75	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	7.03		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
76	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	10.03		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
77	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	5АО	12.03		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
78	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	5АО	14.03		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость

79	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	17.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
80	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5АО	19.03		Базовые упражнения в ушу
81	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	21.03		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
82	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	24.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
83	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	26.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
84	Техническая подготовка Д	2	-	2	5АО	28.03		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
85	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	31.03		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
86	СФП Пинхен	2	-	2	5АО	2.04		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
87	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	4.04		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
88	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	7.04		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
89	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5АО	9.04		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
90	Техническая подготовка	2	-	2	5АО	11.04		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
91	СФП Пинхен	2	-	2	5АО	14.04		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
92	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5АО	16.04		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
93	Техническая подготовка	2	-	2	5АО	18.04		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
94	Техническая подготовка Да	2	-	2	5АО	21.04		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
95	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5АО	23.04		Основные виды движений ногами, техника ударов ног

96	Соревнования	2	-	2	5АО	25.04		Участие в соревнованиях
97	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	5АО	28.04		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
98	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	5АО	30.04		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
99	СФП Бусин	2	-	2	5АО	2.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
100	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5АО	5.05		Базовые упражнения в ушу
101	СФП Жоугун Тех- ническая подготов- ка Шуай	2	-	2	5АО	7.05		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
102	Техническая подго- товка Бусин	2	-	2	5АО	12.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
103	СФП Бусин	2	-	2	5АО	14.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
104	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5АО	16.05		Базовые упражнения в ушу
105	СФП Жоугун Тех- ническая подготов- ка Шуай	2	-	2	5АО	19.05		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
106	Аттестация по ито- гам освоения ДОП	2	-	2	5АО	21.05		Выполнение нормативов
107	Итоговое занятие	2	-	2	5АО	23.05		Зачетные требования
Всего часов за год		214	6	208	5АО			

5-й год обучения								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объем	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ. Спортивная этика	2	1	1	5БО	3.09		Беседа о правилах поведения, эстафета
2	ОФП Тренировка гибкости	2	1	1	5БО	5.09		Базовые упражнения в ушу
3	ОФП Циклические упражнения Спортивная этика	2	1	1	5БО	7.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Нравственные нормы в ушу
4	Техническая подготовка Тактика	2	1	1	5БО	10.09		Основные стойки и перемещения в ушу. Тактические навыки в ушу
5	ОФП Упражнения на развитие групп мышц. Тактика	2	-	2	5БО	12.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Тактические навыки в ушу
6	Упражнения на развитие групп мышц. Тактика	2	1	1	5БО	14.09		Сдача контрольных нормативов
7	Соревнования	2	1	1	5БО	17.09		Кубок федерации ушу
8	ОФП Упражнения на развитие групп СФП Жоугун	2	-	2	5БО	19.09		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
9	Техническая подготовка. Тактика	2	-	2	5БО	21.09		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу. Тактические навыки в ушу
10	ОФП Упражнения на развитие групп	2	-	2	5БО	24.09		Базовые упражнения в ушу
11	СФП Тренировка мышечного корсета. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	26.09		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
12	Техническая подготовка. Тактика	2	-	2	5БО	28.09		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу. Тактические навыки в ушу
13	Отдых и восстановление организма	2	-	2	5БО	1.10		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
14	СФП Пинхен	2	-	2	5БО	3.10		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.

15	СФП Тренировка мышечного корсета. Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	5.10		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
16	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	8.10		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
17	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	10.10		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
18	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	12.10		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
19	Техническая подготовка. Тренировка мышечного корсета	2	-	2	5БО	15.10		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
20	ОФП Циклические упражнения. СФП Тренировка прыгучести	2	-	2	5БО	17.10		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
21	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	19.10		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
22	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5БО	22.10		Базовые упражнения в ушу
23	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	24.10		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
24	Отдых и восстановление организма	2	-	2	5БО	26.10		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
25	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	29.10		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
26	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	31.10		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
27	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	2.11		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
28	СФП Пинхен	2	-	2	5БО	5.11		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
29	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	7.11		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
30	Соревнования по ушу	2	-	2	5БО	9.11		Соревнования

31	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	12.11		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
32	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	14.11		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
33	Отдых и восстановление организма	2	-	2	5БО	16.11		Техники самомассажа, упражнения на расслабление
34	СФП Пинхен	2	-	2	5БО	19.11		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
35	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	21.11		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
36	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	23.11		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
37	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	26.11		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
38	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	28.11		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
39	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	5БО	30.11		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
40	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	1	1	5БО	3.12		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
41	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	5.12		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
42	Психологическая подготовка	2	-	2	5БО	7.12		Развитие волевых, нравственных качеств
43	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	10.12		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
44	Соревнования	2	-	2	5БО	12.12		Участие в соревнованиях по ушу
45	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	14.12		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
46	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	17.12		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
47	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	19.12		Основные виды движений ногами, техника ударов ног

48	Промежуточная аттестация 9	2	-	2	5БО	21.12		Выполнение нормативов
49	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	24.12		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
50	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	26.12		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
51	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	28.12		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
52	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	9.01		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
53	СФП Пинхен	2	-	2	5БО	11.01		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
54	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	14.01		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
55	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	16.01		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
56	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	18.01		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
57	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	21.01		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
58	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	5БО	23.01		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
59	ОФП Цзибэньгунь Жоугун	2	-	2	5БО	25.01		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
60	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	28.01		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
61	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5БО	30.01		Базовые упражнения в ушу
62	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5БО	1.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
63	Техническая подготовка	2	-	2	5БО	4.02		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
64	Техническая подготовка	2	-	2	5БО	6.02		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
65	Техническая подготовка	2	-	2	5БО	8.02		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань -

								прямой удар вертикальным кулаком
66	Техническая подготовка	2	-	2	5БО	11.02		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
67	Соревнования	2	-	2	5БО	13.02		Участие в соревнованиях по ушу
68	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5БО	15.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
69	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5БО	18.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
70	СФП Жоугун Техническая подготовка	2	-	2	5БО	20.02		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
71	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	22.02		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
72	Техническая подготовка	2	-	2	5БО	25.02		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
73	СФП Пинхен	2	-	2	5БО	27.02		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия.
74	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	1.03		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
75	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	4.03		Техника ударов рукой: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
76	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	6.03		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
77	Техническая подготовка Таолу Бусин	2	-	2	5БО	11.03		Чань-цуань 1-3 форма. Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
78	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	5БО	13.03		Базовые упражнения в ушу, прямые удары. Упражнения на гибкость
79	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	15.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
80	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5БО	18.03		Базовые упражнения в ушу
81	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	20.03		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
82	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	22.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу

								гунбу
83	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	25.03		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
84	Техническая подготовка Д	2	-	2	5БО	27.03		Техника ударов пинчунцюань - прямой удар кулаком; пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком
85	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	29.03		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
86	СФП Пинхен	2	-	2	5БО	1.04		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия
87	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	3.04		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
88	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	5.04		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
89	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	8.04		Основные стойки и перемещения в ушу: пубу, бинбу
90	Техническая подготовка	2	-	2	5БО	10.04		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
91	СФП Пинхен	2	-	2	5БО	12.04		Упражнения на равновесие дулибу, хоучатуй вертикальные равновесия
92	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	15.04		Упражнения на гибкость Техника выведения из равновесия
93	Техническая подготовка	2	-	2	5БО	17.04		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
94	Техническая подготовка Да	2	-	2	5БО	19.04		Техника ударов рукой прямой удар кулаком; боковой удар кулаком
95	Техническая подготовка Ти	2	-	2	5БО	22.04		Основные виды движений ногами, техника ударов ног
96	Соревнования	2	-	2	5БО	24.04		Участие в соревнованиях
97	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	5БО	26.04		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
98	ОФП Цзибэньгунь СФП Жоугун	2	-	2	5БО	29.04		Базовые упражнения в ушу, прямые удары Упражнения на гибкость
99	СФП Бусин	2		2	5БО	3.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу

								гунбу
100	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5БО	6.05		Базовые упражнения в ушу
101	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	10.05		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
102	Техническая подготовка Бусин	2	-	2	5БО	13.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
103	СФП Бусин	2	-	2	5БО	15.05		Основные стойки и перемещения в ушу: мабу гунбу
104	ОФП Цзибэньгунь	2	-	2	5БО	17.05		Базовые упражнения в ушу
105	СФП Жоугун Техническая подготовка Шуай	2	-	2	5БО	20.05		Упражнения на гибкость. Техника выведения из равновесия
106	Аттестация по итогам освоения ДОП	2	-	2	5БО	22.05		Выполнение нормативов
107	Итоговое занятие	2	-	2	5БО	24.05		Зачетные требования
Всего часов за год		214	7	207	5БО			