

## Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Группа № 4, 5 год обучения

Объединение: Ушу.

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	МЕСЯЦЫ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1								
Самоконтроль на занятии	1		1							
Традиционные виды ушу	1			1						
Элементы повышенной сложности	1				1					
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	16	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Лёгкая атлетика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	11	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Ушу	162	19	20	18	23	16	17	21	19	9
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	26	28	24	28	20	22	26	26	16

Зав. отделом \_\_\_\_\_ (подпись)

## Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц СЕНТЯБРЬ													Количество часов в месяц	Форма контроля
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Теоретические занятия:</b>															
Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	+	+	+	+										<b>1</b>	опрос
<b>Гимнастика</b>														<b>2</b>	
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кувырок вперёд (назад)	+						+								
Переворот в сторону (колесо)		+						+							
Стойка на лопатках				+						+			+		
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+						+				
<b>Лёгкая атлетика</b>														<b>2</b>	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх через препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Спортивные и подвижные игры</b>														<b>2</b>	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+			+		
«перестрелка»			+			+			+			+			
Волейбол по упрощённым правилам		+			+			+			+				

<b>Ушу</b>		+			+			+			+			<b>19</b>	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+						+								
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+				+			+			+			
Способы передвижений				+						+			+		
Равновесия															
Прыжковая техника	+	+		+		+	+		+	+		+	+		
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)		+				+			+			+			
Базовая техника гуньшу (посох)			+		+			+			+				
Базовая техника традиционного кулака (синьциюань ,ча цюань, бацзицюань)			+		+			+			+				
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)			+		+			+			+				
Комплексы чанцюань		+				+			+			+			
Комплексы цзяньшу			+		+			+			+				
Комплексы гуньшу			+		+			+			+				
Комплексы традиционного кулака	+			+			+			+			+		
Комплексы традиционного оружия			+		+			+			+				
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>26</b>	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц ОКТЯБРЬ														Количество часов в месяц	Форма контроля
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
<b>Теоретические занятия:</b>																
Самоконтроль на занятии	+	+	+	+											1	опрос
<b>Гимнастика</b>															2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кувырок вперёд (назад)	+						+						+	+		
Переворот в сторону (колесо)		+						+								
Стойка на лопатках				+						+						
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+						+					
<b>Лёгкая атлетика</b>															2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх через препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Спортивные и подвижные игры</b>															1	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+			+	+		
«перестрелка»			+			+			+			+				
волейбол по упрощённым правилам		+			+			+			+					
<b>Ушу</b>																
Базовая техника рук чанцюань							+						+	+	20	наблюдение
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+		+			+			+			+				

Способы передвижений				+			+			+			+	+		
Равновесия																
Прыжковая техника	+		+	+		+	+		+	+		+	+	+		
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)		+			+			+			+					
Базовая техника гуньшу (посох)		+			+			+			+					
Базовая техника традиционного кулака (синьцюань , ча цюань, бацзицюань)			+			+			+			+				
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)		+			+			+			+					
Комплексы чанцюань			+			+			+			+				
Комплексы цзяньшу		+			+			+			+					
Комплексы гуньшу		+			+			+			+					
Комплексы традиционного кулака	+			+			+			+			+	+		
Комплексы традиционного оружия		+			+			+			+					
<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>			+	+		+	+							+	<b>2</b>	тестирование
<b>Всего часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц НОЯБРЬ													Количество часов в месяц	Форма контроля
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>Теоретические занятия:</b>															
Традиционные виды ушу	+	+	+	+										1	опрос
<b>Гимнастика</b>														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Кувырок вперёд (назад)	+						+								
Переворот в сторону (колесо)		+						+							
Стойка на лопатках				+						+					
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+						+				
<b>Лёгкая атлетика</b>															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		2	наблюдение
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку; выпрыгивания вверх после прыжка в глубину)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<b>Спортивные и подвижные игры</b>															
эстафеты	+			+			+			+					
«перестрелка»			+			+			+			+			
волейбол по упрощённым правилам		+			+			+			+				

<b>Ушу</b>														<b>18</b>	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань							+								
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+		+				+			+			+		
Способы передвижений				+			+				+				
Равновесия															
Прыжковая техника	+		+	+			+	+		+	+		+		
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)		+				+			+			+			
Базовая техника гуньшу (посох)		+				+			+			+			
Базовая техника традиционного кулака (синьциюань ,ча цюань, бацзицюань)			+				+			+			+		
Базовая техника традиционного оружия (одиначный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)		+				+			+			+			
Комплексы чанцюань			+				+			+			+		
Комплексы цзяньшу		+				+			+			+			
Комплексы гуньшу		+				+			+			+			
Комплексы традиционного кулака	+				+				+						
Комплексы традиционного оружия		+				+			+			+			
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц ДЕКАБРЬ														Количество часов в месяц	Форма контроля
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
<b>Теоретические занятия:</b>															<b>1</b>	опрос
Элементы повышенной сложности		+			+			+			+			+		
<b>Гимнастика</b>															<b>1</b>	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кувырок вперёд (назад)	+						+						+			
Переворот в сторону (колесо)		+						+								
Стойка на лопатках				+						+						
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+						+			+		
<b>Лёгкая атлетика</b>															<b>2</b>	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку; выпрыгивания вверх после прыжка в глубину)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Спортивные и подвижные игры</b>															<b>1</b>	наблюдение
эстафеты	+			+				+			+		+			
«перестрелка»		+			+			+			+			+		
волейбол по упрощённым правилам			+			+			+			+				
<b>Ушу</b>		+			+			+			+			+		
Базовая техника рук чанцюань	+			+				+			+			+		
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+			+			+			+		
Способы передвижений		+			+			+			+			+	<b>23</b>	наблюдение



Равновесия	+			+			+			+			+			
Прыжковая техника	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)	+			+			+			+			+			
Базовая техника гуньшу (посох)		+			+			+			+			+		
Базовая техника традиционного кулака (синьциюань ,ча цюань, бацзицюань)	+			+			+			+			+			
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)		+			+			+			+			+		
Комплексы чанцюань			+			+			+			+				
Комплексы цзяньшу			+			+			+			+				
Комплексы гуньшу			+			+			+			+				
Комплексы традиционного кулака			+			+			+			+				
Комплексы традиционного оружия			+			+			+			+				
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>28</b>

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 1 года обучения (с.с.)

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц ЯНВАРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
<b>Теоретические занятия:</b>															
<b>Гимнастика</b>														<b>1</b>	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Кувырок вперёд (назад)	+						+								
Переворот в сторону (колесо)		+						+							
Стойка на лопатках				+						+			<b>2</b>	наблюдение	
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+										
<b>Лёгкая атлетика</b>															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			<b>1</b>	наблюдение	
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх через препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
<b>Спортивные и подвижные игры</b>													<b>16</b>	наблюдение	
эстафеты	+			+			+			+					
«перестрелка»		+			+			+							
волейбол по упрощённым правилам			+			+			+						
<b>Ушу</b>													<b>16</b>	наблюдение	
Базовая техника рук чанцюань	+						+								
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+				+			+						

Способы передвижений				+						+					
Равновесия															
Прыжковая техника	+	+		+		+	+		+	+					
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)		+				+			+						
Базовая техника гуньшу (посох)			+		+			+							
Базовая техника традиционного кулака (синьцюань , ча цюань, бацзицюань)			+		+			+							
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)			+		+			+							
Комплексы чанцюань		+				+			+						
Комплексы цзяньшу			+		+			+							
Комплексы гуньшу			+		+			+							
Комплексы традиционного кулака	+			+			+			+					
Комплексы традиционного оружия			+		+			+							
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>20</b>	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц ФЕВРАЛЬ														Количество часов в месяц	Форма контроля
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	25	27					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
<b>Теоретические занятия:</b>																
<b>Гимнастика</b>															<b>2</b>	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Кувырок вперёд (назад)	+						+									
Переворот в сторону (колесо)		+						+								
Стойка на лопатках				+						+						
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+						+					
<b>Лёгкая атлетика</b>															<b>2</b>	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх через препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
<b>Спортивные и подвижные игры</b>															<b>1</b>	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+						
«перестрелка»			+			+			+							
волейбол по упрощённым правилам		+			+			+			+					
<b>Ушу</b>																
Базовая техника рук чанцюань							+									
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+		+			+			+						<b>17</b>	наблюдение
Способы передвижений				+			+			+						

Равновесия																
Прыжковая техника	+		+	+		+	+		+	+						
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)		+			+			+			+					
Базовая техника гуньшу (посох)		+			+			+			+					
Базовая техника традиционного кулака (синьциюань ,ча цюань, бацзицюань)			+			+			+							
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)		+			+			+			+					
Комплексы чанцюань			+			+			+							
Комплексы цзяньшу		+			+			+			+					
Комплексы гуньшу		+			+			+			+					
Комплексы традиционного кулака	+			+			+			+						
Комплексы традиционного оружия		+			+			+			+					
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					<b>22</b>

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц МАРТ													Количество часов в месяц	Форма контроля
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Теоретические занятия:</b>															
<b>Гимнастика</b>														<b>2</b>	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кувырок вперёд (назад)	+						+						+		
Переворот в сторону (колесо)		+						+							
Стойка на лопатках				+						+					
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+						+				
<b>Лёгкая атлетика</b>															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку; выпрыгивания вверх после прыжка в глубину)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	<b>2</b>	наблюдение
<b>Спортивные и подвижные игры</b>															
эстафеты	+			+			+			+			+		
«перестрелка»			+			+			+			+			
волейбол по упрощённым правилам		+			+			+			+				
<b>Ушу</b>			+			+			+			+		<b>21</b>	наблюдение

Базовая техника рук чанцюань							+						+		
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+		+			+			+			+			
Способы передвижений				+			+			+			+		
Равновесия															
Прыжковая техника	+		+	+		+	+		+	+		+	+		
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)		+			+			+			+				
Базовая техника гуньшу (посох)		+			+			+			+				
Базовая техника традиционного кулака (синьциюань ,ча цюань, бацзицюань)			+			+			+			+			
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)		+			+			+			+				
Комплексы чанцюань			+			+			+			+			
Комплексы цзяньшу		+			+			+			+				
Комплексы гуньшу		+			+			+			+				
Комплексы традиционного кулака	+			+			+			+			+		
Комплексы традиционного оружия		+			+			+			+				
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>26</b>

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц АПРЕЛЬ														Количество часов в месяц	Форма контроля
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
<b>Теоретические занятия:</b>																
<b>Гимнастика</b>															<b>2</b>	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Кувырок вперёд (назад)	+						+						+			
Переворот в сторону (колесо)		+						+								
Стойка на лопатках				+						+						
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+						+					
<b>Лёгкая атлетика</b>															<b>2</b>	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку; выпрыгивания вверх после прыжка в глубину)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<b>Спортивные и подвижные игры</b>															<b>1</b>	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+			+			
«перестрелка»		+			+			+			+					
волейбол по упрощённым правилам			+			+			+			+				
<b>Ушу</b>		+			+			+			+					
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+			+			+		<b>19</b>	наблюдение
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+			+			+					
Способы передвижений		+			+			+			+					
Равновесия	+			+			+			+			+			



Прыжковая техника	+	+		+	+		+	+		+	+		+			
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)	+			+			+			+			+			
Базовая техника гуньшу (посох)		+			+			+			+					
Базовая техника традиционного кулака (синьцюань ,ча цюань, бацзицюань)	+			+			+			+			+			
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)		+			+			+			+					
Комплексы чанцюань			+			+			+			+				
Комплексы цзяньшу			+			+			+			+				
Комплексы гуньшу			+			+			+			+				
Комплексы традиционного кулака			+			+			+			+				
Комплексы традиционного оружия			+			+			+			+				
<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>			+	+		+	+									<b>2</b>
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			<b>26</b>

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 4, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник 18:00-18:45; 19:00– 19:45, четверг 18:00-18:45; 19:00– 19:45, воскресенье 16:00-16:45; 17:00–17:45

Место проведения: вторник, четверг - Ленинградская набережная 34, корпус 3; воскресенье - Ферсмана, 7

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц МАЙ														Количество часов в месяц	Форма контроля
	4	6	8	11	13	15	18	20								
	1	2	3	4	5	6	7	8								
<b>Теоретические занятия:</b>																
<b>Гимнастика</b>															2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+								
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+								
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+								
Кувырок вперёд (назад)	+						+									
Переворот в сторону (колесо)		+														
Стойка на лопатках				+												
Стойка на руках у шведской стенки и /или/ с помощью партнёра /преподавателя/					+											
<b>Лёгкая атлетика</b>															2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+								
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку; выпрыгивания вверх после прыжка в глубину)	+	+	+	+	+	+	+									
<b>Спортивные и подвижные игры</b>															2	наблюдение
эстафеты	+			+			+									
«перестрелка»		+			+											
волейбол по упрощённым правилам			+			+										
<b>Ушу</b>																
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+									
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+											
Способы передвижений		+			+											
Равновесия	+			+			+									

Прыжковая техника	+	+		+	+		+									
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)	+			+			+									
Базовая техника гуньшу (посох)		+			+											
Базовая техника традиционного кулака (синьцюань ,ча цюань, бацзицюань)	+			+			+									
Базовая техника традиционного оружия (одиночный веер, парные веера, шаолиньгунь, ча цзянь)		+			+											
Комплексы чанцюань			+			+										
Комплексы цзяньшу			+			+										
Комплексы гуньшу			+			+										
Комплексы традиционного кулака			+			+										
Комплексы традиционного оружия			+			+										
Итоговое занятие								+							<b>1</b>	наблюдение
<b>Всего часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2							<b>16</b>	

Методист: Петренко Е.Н.