

**Учебный план и содержание деятельности
1 год обучения**

Таблица №3

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Спортивная форма и обувь для ушу.	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
3	Гимнастика	9		9	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	9		9	наблюдение
6	Элементы ушу	38		38	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
7	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
8	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		72	2	70	