

**Учебный план
(первый вариант)**

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	4		4	
2	Вводное занятие	1	1	--	
3	Развитие гибкости	8	1	7	
4	Техника равновесий	4		4	
5	Техника рук	6	1	5	
6	Техника ног	5		5	
7	Техника позиций	7	1	6	
8	Тренировочные комплексы ушу	17	1	16	
9	Акробатические упражнения	5	1	4	
10	Подвижные игры	9	1	8	
11	Ранняя профориентация	4	3	1	
12	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1		1	Сдача нормативов ОФП, выполнение карточки-задания
13	Аттестация по итогам года	1		1	Сдача нормативов ОФП, выполнение карточки-задания
	Итого:	72	10	62	

**Учебный план
(второй вариант)**

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	4		4	
2	Вводное занятие	1	1	--	
3	Развитие гибкости	8	1	7	
4	Техника равновесия	4		4	
5	Техника рук	5	1	5	
6	Техника ног	5		5	
7	Техника позиций	5	1	6	
8	Спортивные комплексы стиля чанцюань	20	2	18	
9	Акробатические упражнения	5	1	4	
10	Подвижные игры	9	1	8	
11	Ранняя профориентация	4	3	1	
12	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1		1	Сдача нормативов ОФП. Выполнение карточки-задания
13	Аттестация по итогам года	1		1	Сдача нормативов ОФП. Выполнение карточки-задания
	Итого:	72	11	61	

