

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жемчужинская средняя школа №1

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
  
С.А. Катнича  
31.08.2018г.

Утверждаю:  
Директор школы  
 Руктер Е.А.  
Приказ от 31.08.2018 г. № 57



**Программа  
внеурочной деятельности  
для 1-2 класса  
клуба  
«Цигун»  
(спортивно - оздоровительное направление)  
на 2018-2019  
учебный год  
(34 часа)  
Владимирова Ольга Николаевна  
(СЗД)**

Рассмотрена  
на школьном методическом  
объединении классных  
руководителей  
Протокол № 1 от 30.08.2018

п. Колодезный, 2018г.

**Планируемые результаты**

Обучающийся научится	Получит возможность научиться
----------------------	-------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самоконтролю и саморегуляции.</li> <li>-Основам бесконфликтного поведения.</li> <li>-Жить в мире с самим собой и окружающими.</li> <li>-гибкости, выносливости.</li> <li>-владеть своим телом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам личной гигиены и ЗОЖ,</li> <li>-позитивно мыслить,</li> <li>- осознавать свои поступки, отвечать за свои слова, мысли и за своё физическое и душевно здоровье.</li> </ul>
---	--

### Содержание курса

№	Название раздела	Формы организации	Виды деятельности	Кол-во часов.
1	Вводное занятия	Беседа	Изучение техники безопасности во время занятий.	1
2	Гимнастика Цигун- её особенности.	Беседа Игра-путешествие	Знакомство с понятием, особенными терминологии.	1
3	Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни.	Беседа Показ тренировка	Разучивание упражнений ,закрепление и повторение	4
4	Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия.	тренировка	Разучивание упражнений«Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки».»Мельница», «Журавль», «Крокодил» Закрепление и повторение	10
5	Комплекс дыхательных упражнений	тренировка	Разучивание упражнений « Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру». Закрепление и повторение	10
6	Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики	тренировка	Разучивание упражнений «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю», «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка» Закрепление, повторение.	7
7	Итоговое занятие	показ	Подведение итогов учебного года. Задание на лето.	1
	Итого			34

### Календарно- тематическое планирование

№	дата	Тема урока
1		Вводное занятия, ТБ на занятиях.
2		Гимнастика Цигун- её особенности. Терминология.
3		Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни.
4		Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни.
5		Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни.
6		Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни.
7		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки».»Мельница»,
8		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки».»Мельница»,
9		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки».»Мельница»,
10		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки».»Мельница»,
11		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки».»Мельница»,
12		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Журавль», «Крокодил»
13		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки».»Мельница», «Журавль», «Крокодил»
14		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки».»Мельница», «Журавль», «Крокодил»
15		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки».»Мельница», «Журавль», «Крокодил»
16		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки».»Мельница», «Журавль», «Крокодил»
17		Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
18		Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
19		Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
20		Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
21		Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
22		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
23		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
24		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
25		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
26		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
27		Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю»
28		Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю»

29		Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю»
30		Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю»
31		Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка»
32		Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка»
33		Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка»
34		Итоговое занятие