

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужненская средняя школа № 1

Согласовано:
Зам. директора по УВР

С.А. Катцыла
31.08.2017 г.

Утверждаю:
Директор школы

Е.А. Рихтер
Приказ от 01.09.2017 г. № 43



**Программа
внеурочной деятельности
клуба
«Цигун»
для 3-4 класса
(спортивно-оздоровительное
направление)
на 2017 - 2018
учебный год
(34 часа)**

**Владими́рова Ольга Николаевна
(СЗД)**

Рассмотрена
на школьном методическом
объединении классных
руководителей
Пригокол № 1 от 31.08.2017 г.

п. Колодезный, 2017 г.

Планируемый результат

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

Содержание курса

№	Название раздела	Кол-во часов.	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятия	1	Беседа	Изучение техники безопасности во время занятий.
2	Гимнастика Цигун- её особенности.	1	Беседа Игра-путешествие	Знакомство с понятием , особенными терминологии.
3	Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни.	4	Беседа Показ тренировка	Разучивание упражнений ,закрепление и повторение
4	Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия.	8	тренировка	Разучивание упражнений «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки». »Мельница», «Журавль», «Крокодил» Закрепление и повторение
5	Комплекс дыхательных упражнений	6	тренировка	Разучивание упражнений « Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики». Закрепление и повторение
6	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» У цинь си	7	Тренировка показ	Разучивание комплекса упражнений : «Обезьяна поднимает лапы», «Обезьяна собирает фрукты»,« Игра журавля», «Журавль машет крыльями», « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бегаёт», «Олень бодаётся», «Медведь качается», «Медведь идёт».
7	Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики	6	тренировка	Разучивание упражнений «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю», «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка» Закрепление, повторение.

8	Итоговое занятие	1	показ	Подведение итогов учебного года. Показное выступление. Задание на лето.
	Итого	34		

Тематическое планирование

№	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. «Журавль», «Крокодил»
12	Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки». »Мельница», «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 дыхательных упражнений « Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
16	Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
17	Комплекс дыхательных упражнений « Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
18	Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики».
19	Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики».
20	Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики».
21	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» «Обезьяна поднимает лапы», «Обезьяна собирает фрукты», « Игра журавля», «Журавль машет крыльями»,
22	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» «Обезьяна поднимает лапы», «Обезьяна собирает фрукты», « Игра журавля», «Журавль машет крыльями»,
23	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бежит», «Олень бодается»,

	«Медведь качается», «Медведь идёт».
24	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бегаёт», «Олень бодаётся», «Медведь качается», «Медведь идёт».
25	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бегаёт», «Олень бодаётся», «Медведь качается», «Медведь идёт».
26	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бегаёт», «Олень бодаётся», «Медведь качается», «Медведь идёт».
27	Комплекс упражнений «Танец пяти животных» « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бегаёт», «Олень бодаётся», «Медведь качается», «Медведь идёт».
28	Комплекс упражнений утренней и вв черней 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