

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жемчужинская средняя школа № 1

Согласовано:  
Зам. директора по УВР

  
С.А. Катцыша  
31.08.2017 г.

Утверждаю:  
Директор школы

  
Приказ от 01.09.2017 г. № 43

В.А.Рихтер

**Программа  
внеурочной деятельности  
клуба  
«Цигун»  
для 1, 2а, 2б класса  
(спортивно-оздоровительное  
направление)  
на 2017 - 2018  
учебный год  
(34 часа)**

**Владиминова Ольга Николаевна  
(СЗД)**

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

п. Колодезный, 2017 г.

## 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	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-путишествие	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.	10	тренировка	Разучивание упражнений «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки». »Мельница», «Журавль», «Крокодил» Закрепление и повторение
5	Комплекс дыхательных упражнений	10	тренировка	Разучивание упражнений « Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики». Закрепление и повторение
6	Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики	7	тренировка	Разучивание упражнений «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю», «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка» Закрепление, повторение.
7	Итоговое занятие	1	показ	Подведение итогов учебного года. 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. «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», «Бегемотики».
23	Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики».
24	Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики».
25	Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики».
26	Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики».
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