

## **Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности клуба «Цигун» для 3-4 класса.**

Рабочая программа внеурочной деятельности клуба «Цигун» направлена на основную **цель:**

- повышение физической подготовленности детей, укрепление здоровья развитие духовно-нравственных качеств у ребёнка.

**Задачи:**

- **Сформировать** привычку к здоровому образу жизни.
- **Сформировать** двигательные навыки и умения
- **Сохранить и укрепить** психическое и физическое здоровье детей.
- **Развить** психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость)
- **Развить** двигательные способности (функции равновесия, координации движений)
- **Развить** внимание, сосредоточенность, организованность.
- **Приобщить** к регулярным занятиям оздоровительной гимнастики.
- **Обучить** умению управлять своими поступками и чувствами.

**Содержание:** Вводное занятия. Гимнастика Цигун- её особенности. Терминология. Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни. Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки». «Мельница». Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки». «Мельница», «Журавль», «Крокодил». Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи». «Дерево на ветру». Комплекс упражнений «Танец пяти животных» «Обезьяна поднимает лапы», «Обезьяна собирает фрукты», «Игра журавля», «Журавль машет крыльями». Комплекс упражнений «Танец пяти животных», «Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бежит», «Олень бодается», «Медведь качается», «Медведь идёт». Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю». Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка». Итоговое занятие.

В результате изучения курса «Цигун» на базовом уровне ученик **научится:**

- Самоконтролю и саморегуляции.
- Основам бесконфликтного поведения.
- Жить в мире с самим собой и окружающими.
- гибкости, выносливости.
- владеть своим телом

**получит возможность научиться:**

- правилам личной гигиены и ЗОЖ,
- позитивно мыслить,
- осознавать свои поступки, отвечать за свои слова, мысли и за своё физическое и душевно здоровье.

Курс включает в себя 1 занятие в неделю, всего 34 занятия. Длительность занятий 40мин.

**УМК:**

1. «Корректирующая гимнастика» Авторы: П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. М. Просвещение.2011г
2. <http://vashpozvonochnik.ru/sport/gimnastika-tsigun-dlya-pozvonochnika/>

3. «Путь как счастье. Оздоровительная гимнастика Цигун»  
Ши Янбин., ИНИОИ РАН . 2015г.
4. «Игры пяти зверей. Оздоровительная гимнастика». Рыжов В.  
Из. Физкультура и спорт.. 2002г.