

Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности клуба «Цигун» для 5-8 класса.

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

- повышение физической подготовленности детей, укрепление здоровья, укрепление 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». Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру». Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи». 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 мыслит,

- 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 40 мин.

УМК:

1. «Корригирующая 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.