

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужненская средняя школа №1

Согласовано:
Зам. директора по УВР

С.А. Катышала
31.08.2018г.

Утверждаю:
Директор школы

Гуртева Ф.А.
Приказ от 31.08.2018 г. № 57



**Программа
внеурочной деятельности
для 3-4 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 г.

п. Колдезский, 2018г.

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 и 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. 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		

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. «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».
19		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
20		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
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 бегаёт», «Олень бодаётся», «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 бегают», «Олень бодается», «Медведь качается», «Медведь идёт».
26		Комплекс упражнений «Танец пяти животных» « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бегают», «Олень бодается», «Медведь качается», «Медведь идёт».
27		Комплекс упражнений «Танец пяти животных» « Тигр просыпается», «Тигр охотится», «Олень бегают», «Олень бодается», «Медведь качается», «Медведь идёт».
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