

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жемтуженская средняя школа №1

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
  
С.А. Каттаева  
31.08.2018г.

Утверждено:  
Директор школы  
 Риктер Е.А.  
Приказ от 31.08.2018 г. № 57



**Программа  
внеурочной деятельности  
для 5-8 класса  
клуба  
«Цигун»  
(физкультурно-спортивного и  
оздоровительного направления)  
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. Колодезный, 2018г.

**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-путешествие	Знакомство с понятием , особенными терминологии.
3	Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни.	3	Беседа Показ тренировка	Разучивание упражнений ,закрепление и повторение
4	Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия.	6	тренировка	Разучивание упражнений «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки», «Мельница», «Журавль», «Крокодил» Закрепление и повторение
5	Комплекс дыхательных упражнений	4	тренировка	Разучивание упражнений « Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру» Закрепление и повторение
6	Комплекс упражнений «Будуань цзинь» «8 кусков парчи»	12	Тренировка показ	Разучивание комплекса упражнений : «8 кусков парчи»
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 на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки».»Мельница»,
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. «Журавль», «Крокодил»
10		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки».Мельница», «Журавль», «Крокодил»
11		Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки».»Мельница», «Журавль», «Крокодил»
12		Комплекс дыхательных упражнений « Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
13		Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»,
14		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру».
15		Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветер».
16		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
17		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
18		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
19		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
20		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
21		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
22		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
23		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
24		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
25		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
26		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
27		Комплекс упражнений «Будуань цзинь»-«8 кусков парчи»
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