

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 8 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО «ШИЛИ»

Данилова М. В.

Приказ № 362 от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Шейпинг»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Парфененкова Ю. В.
педагог дополнительного
образования

г. Калининград
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейпинг» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Шейпинг - это, пожалуй, самая эффективная и одновременно щадящая система ухода за внешностью. В отличие от аэробики, это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая специальную программу физических упражнений и соответствующего питания.

Шейпинг-система предусматривает технологию индивидуального совершенствования. Английское слово “sh□□” переводится на русский язык как "форма". Заниматься шейпингом – значит, "делать форму" своей фигуре.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является шейпинг. Он интересен и привлекателен как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

Пилáтес – это система физических упражнений, направленная для развития преимущественно физического качества гибкость.

Фитнес (англ. fitnēss — букв. «(при)годность», «соответствие», «приспособленность»), система оздоровительной физической гимнастики, суть которой - продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе.

Калланетика - это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

Степ-аэробика (англ. stēp□□rēbīē) - разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы.

Осанка - положение тела, когда человек стоит прямо, не напрягаясь, не прикладывая при этом никаких усилий, чтобы удержать привычную позу.

Мышечный корсет – это соединение различных мышц спины, которое не только “поддерживает” межпозвоночные структуры и суставы, но и обеспечивает нормальное кровообращение и, соответственно, питание их тканей.

Гибкость (растяжка) - способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Также гибкость - абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Выносливость - это способность организма эффективно выполнять

работу продолжительное время, а также противостоять утомлению без заметного снижения работоспособности.

«Нагрузка» – это воздействие физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Кардиотренировка – вид физической активности, при котором сердце работает в учащенном режиме, а источником энергии выступает подкожный жир и гликоген.

Утомление – физиологическое состояние мышцы, которое развивается после совершения длительной работы и проявляется снижением амплитуды сокращений, удлинением латентного периода сокращения и фазы расслабления.

Бэзик степ - базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

Step-close - приставной шаг, когда после переноса веса свободная нога сближается с опорной; шаг со взмахом (англ. step-swing), когда свободная нога делает взмах.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека. В результате так часто возникают нарушения осанки и искривление позвоночника, ожирение. Занятия шейпингом и аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Можно получить максимальную пользу за минимум времени. Вот ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья в результате занятий шейпингом и аэробикой:

- служит защитой от сердечно-сосудистых заболеваний;
- укрепляет костную систему;
- дает хорошую возможность регулировать вес тела;
- помогает справиться со стрессами;
- улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность.

Учащиеся, которые будут заниматься этим видом спорта, не только смогут овладеть своим телом, но и возможно решат многие другие проблемы, не последнее место среди которых занимает состояние здоровья. Ведь именно здоровье определяет внешний вид человека, начиная от состояния кожи и заканчивая функциями всех важнейших органов и систем. Система шейпинг-аэробики представляет собой род специализированной женской гимнастики.

Используя упражнения и методику шейпинга и аэробики, следует учитывать, что по своим исходным посылкам и преобразующим средствам шейпинг-аэробика есть не что иное, как обычная индивидуальная гимнастика. Тренировочные нагрузки, как правило, не велики и противопоказания здесь минимальны. Это позволяет достаточно широко и свободно пользоваться упражнениями, выбираемыми по усмотрению педагога и в зависимости от требуемого эффекта.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что доступность

и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Практическая значимость.

Занятия шейпингом и аэробикой связаны со школьными уроками физкультуры. Они способствуют более качественному усвоению материала на уроках физической культуры и общей физической подготовки, так как пластичность и сила нарабатываются систематически на тренировках. Знания анатомии, приобретаемые на уроках биологии, становятся для обучающихся не только теорией, но и практикой.

Развитие таких физических качеств, как сила, выносливость и гибкость позволит учащимся улучшить результативность на уроках физической культуры, сформирует правильное представление о здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы.

По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. В процессе занятий обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности учащихся разного возраста. Во время занятий достигается высокая моторная плотность занятия. Уделяется большое внимание психологической подготовке занимающихся, развиваются такие качества как, целеустремленность, вера в свои силы, ответственность.

Для учащихся 2-3 года обучения особенно важную роль в этом отношении играют упражнения, воздействующие на мышцы туловища, тазового пояса, бедер. При этом в тренировке преобладают упражнения, связанные с движениями свободными звеньями тела и выполняемые в заданном темпе, под музыку, на протяжении достаточно длительного времени.

Программа третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение занятий.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 14 до 17 лет.

Для занятий по данной программе принимаются все желающие независимо от интеллектуальных и творческих способностей детей, проявляющие интерес к этому виду спорта. Специальная физическая подготовка не требуется. Допуском к началу занятий является справка от

педиатра о состоянии здоровья ребенка.

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

На полное освоение программы требуется **216 часов**.

В 1-ый, 2-ой и 3-ий год обучения аудиторная нагрузка составляет **72 часа** в год соответственно.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 академическому часу, итого 2 часов в неделю.

Продолжительность одного академического часа составляет - 40 минут.

Между занятиями установлен перерыв - 10 минут.

Основные формы и методы обучения.

Процесс достижения поставленных целей и задач общеразвивающей программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные методы осуществления целостного педагогического процесса.

На занятиях по программе применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к знаниям в целом.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *словесные методы* такие, как объяснение, инструктаж, беседа, встреча, рассказ являются универсальными, так как с их помощью решаются различные задачи: постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания;

- *демонстрационные методы* реализуют принцип наглядности обучения, обеспечивая непосредственное восприятие обучающимися предметов и их образов; демонстрационные методы активизируют сенсорные и мыслительные процессы обучающихся, обеспечивая усвоение изучаемого материала (стенды, плакаты, видеоматериалы, книги, презентации);

- *практические методы* включают в себя: метод упражнений, игровой и соревновательный методы.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

Метод расчлененного разучивания заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и

последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- *исследовательский метод* – высшая ступень творческой деятельности обучающихся, используется для развития самостоятельности мышления, фантазии и творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений, также приближает процесс обучения к научному поиску;

- *репродуктивный метод* - используется для формирования умений запоминать информацию и воспроизводить ее;

- *объяснительно-иллюстративный метод* – используется для формирования знаний и образа действий, учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- *частично-поисковый метод* – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

- *метод стимулирования* - соревнования, поощрения.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- *фронтальная* - подача учебного материала всему коллективу обучающихся.

- *индивидуальная* - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающихся и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

- *групповая* - обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование обучающихся на создание так называемых минигрупп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

В ходе реализации программы применяются современные педагогические ***технологии:***

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

Особенности организации образовательного процесса.

Наполняемость учебной группы составляет от 8 до 15 человек.

Группы формируются исходя из возрастных особенностей, хотя в той или иной степени могут быть разновозрастными.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по темам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Общая направленность обучающихся следующая:

- постепенный переход от обучения к совершенствованию техники на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения упражнений;
- переход от общеподготовительных упражнений к более специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Динамика происходит за счет роста нагрузки (увеличение затрат времени на более сложные упражнения и уменьшение – на несложные) и усложнения упражнений по технике выполнения.

При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий.

Основной формой организации двигательной деятельности является ***групповое тренировочное занятие***.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, выполнение комплекса разогревающих физических упражнений.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются упражнения общего воздействия: потягивание, упражнения для шеи и верхних конечностей, разновидности ходьбы на месте и в движении, танцевальные шаги и т.д.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия, в нее входят интенсивные упражнения для всех частей тела, прыжки, бег, она направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются наиболее интенсивные упражнения, в исходных положениях стоя, сидя, лежа и т.д.

Последовательность упражнений связана с их направленностью на

проработку мышечных групп. Наиболее принят хорошо зарекомендовавший себя принцип проработки «сверху вниз» и от простых движений к более сложным. Не рекомендуется выполнять непосредственно одни за другими упражнения, предназначенные для одних и тех же мышечных групп, а также очень трудные.

Упражнения, оказывающие сходное влияние на организм, следует чередовать. Например, силовые упражнения нужно делать в чередовании расслабления или дыхательными упражнениями. Особенно это относится к упражнениям для брюшного пресса, при использовании которых нельзя нарушать дыхательный ритм. Во время этих упражнений надо стараться не задерживать вдох и обращать внимание на выдох.

С целью обеспечения разнообразия упражнений, их облегчения или усложнения необходимо:

- использовать различные исходные положения;
- выполнять простые движения лишь определенной частью тела (легче всего в низких исходных положениях – лежа, в приседе);
- выполнять комбинированные движения, т.е. сочетать несколько движений;
- изменять темп, например, маховые движения выполнять медленно, быстро или постепенно ускоряя или замедляя, изменить ритм.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, направлена на восстановление организма учащихся, а также на подведение итогов занятий.

В заключительную часть входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это в основном, упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Эти части комплекса различны по длительности и составляют примерно 20%, 70% и 10% всего времени.

Так в подготовительную часть необходимо включать 7 - 10 разогревающих упражнений, в основную часть 20 - 22 упражнения для различных групп мышц. И в заключительную часть комплекса шейпинг-аэробика 4-6 упражнений восстановительного характера. По направленности упражнения каждой части должны отличаться друг от друга.

Музыка – это существенная часть программы занятий. Она не только создает радостное настроение и активизирует движения. Доказано, что музыка способна оказывать положительное стимулирующее действие на центральную нервную систему: частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмичной музыки, которая вам нравится.

Нагрузка на занятиях шейпингом и аэробикой должна соответствовать определенным нормам и стимулировать кислородный процесс в организме. Монотонные физические нагрузки низкой интенсивности не вызывают необходимых положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшают самочувствие и настроение. Поэтому минимальная нагрузка на занятиях должна соответствовать в среднем частоте сердечных сокращений не

ниже 130 ударов в минуту. Эта величина считается своеобразной границей выносливости.

В самом начале занятий особенно важно воспитывать у учащихся сознание того, что занятия необходимы лично для них, для укрепления их здоровья.

Цель программы - разностороннее физическое и духовное развитие учащихся, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы.

Образовательные:

- сформировать понимание здоровья и здорового образа жизни;
- обучить технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики;
- дать базовые знания о технологии построения занятий шейпингом и аэробикой.

Развивающие:

- развить умение вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии;
- развить умение моделировать занятия шейпингом и аэробикой, исходя из личных потребностей обучающихся;

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- сформировать интерес к спорту в целом и к шейпингу и аэробике в частности;
- способствовать развитию трудолюбия и упорства в достижении результата;
- воспитать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и развития спортивной одаренности учащихся, за счет создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у детей и профилактики асоциального поведения.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с

умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных

методов обучения: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Планируемые результаты.

Общая цель 1 года обучения: формирование базовых знаний и практических навыков в области шейпинга, развитие правильной осанки, основных двигательных навыков, гибкости и мышечной массы.

К концу 1 года обучения учащиеся будут:

- знать отличительные особенности шейпинга и аэробики, их цель и задачи как вида спорта;
- знать технику безопасности при выполнении работы с использованием специального инвентаря (отягощения, тренажёры, эспандеры и т.д.);
- знать основные мышцы и их функции и уметь различать группы мышц сгибатели-разгибатели, приводящие-отводящие, пронаторы-супинаторы, поднимающие-опускающие;
- знать виды и технику выполнения базовых упражнений (бег, прыжки, приседания, выпады);
- владеть навыками формирования правильной осанки и уметь применять упражнения для её поддержания и коррекции межсегментных нарушений;
- выполнять комплекс упражнений для укрепления и набора мышечной массы, корректно использовать технику изометрии и динамических упражнений;
- демонстрировать развитие гибкости и пластичности движений, овладеть базовыми методами растяжки и улучшения амплитуды движений;
- использовать основные элементы спортивной композиции в тренировочном процессе;
- знать составляющие здорового образа жизни;
- знать приёмы оказания первой медицинской помощи;
- знать понятие общественной и личной гигиены.

Общая цель 2 года обучения: углубление и расширение знаний и практических навыков, совершенствование двигательных умений, повышения выносливости и силовой подготовки.

К концу 2 года обучения учащиеся:

- закрепят и расширят знания по технике выполнения бега и прыжков в различных направлениях и условиях;
- овладеют навыками комплексного формирования осанки и контроля движений с учетом индивидуальных особенностей;
- смогут выполнять комплексные упражнения для эффективного укрепления мышечной массы и развития выносливости, включая упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ягодичных мышц;
- повысят уровень гибкости и пластичности, смогут применять более

продвинутые методы растяжки;

- смогут работать со спортивной композицией, включающей более сложные и длительные элементы;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Общая цель 3 года обучения: достичь высокого уровня спортивной подготовки, позволяющего самостоятельно разрабатывать и проводить занятия по шейпингу.

К концу 3 года обучения учащиеся:

- смогут демонстрировать глубокое понимание теоретических основ шейпинга, физиологии и анатомии, влияния тренировок на организм;
- смогут проводить коррекционную работу по формированию правильной осанки и тренировке навыков движения с учетом индивидуальных особенностей;
- смогут использовать разнообразные методы и техники для эффективного укрепления мышечного корсета и повышения гибкости, включая современные методики тренинга;
- смогут создавать и использовать спортивные композиции высокой сложности, комбинируя элементы аэробики и силовых упражнений;
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят уровень противостояния организма стрессовым ситуациям.

Механизм оценивания уровня образовательных результатов.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям.

Высокий уровень. Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Средний уровень. В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкий уровень. Обучающийся не понимает или не знает материал программы.

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Высокий уровень. Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной)

способности.

Средний уровень. Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги.

Низкий уровень. Обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Для отслеживания *результативности* образовательного процесса используются следующие виды контроля:

Входной контроль проводится в начале обучения, используют с целью выявления уровня умений, навыков и способностей обучающихся, только что пришедших на занятия и не умеющих выполнять те или иные практические задания (беседа, тесты).

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью проверки усвояемости данного материала и обладания практическими навыками (акцентирование внимания, наблюдение).

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения отдельных тем и используется с целью выявления уровня умений и навыков у учащихся за истекший период, делаются соответствующие выводы (опрос, тестирование, соревнование).

Итоговый контроль проводится в конце обучения с целью выявления уровня умений и навыков учащихся, определяет уровень освоения программы.

Отслеживание *личностного развития* детей осуществляется методом наблюдения.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Предусматриваются различные формы подведения итогов реализации образовательной программы: участие обучающихся в открытых турнирах, школьных, городских и областных соревнованиях, иных соревнованиях, открытые занятия. При таких формах аттестации хорошо прослеживается уровень мастерства и общей культуры обучающихся, а также применение учащимися полученных знаний, умений и навыков.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- гантели до 2 кг – 30 шт.;
- палки гимнастические – 15 шт.;
- обручи – 15 шт.;
- скакалки – 15 шт.
- индивидуальные гимнастические коврики – 15 шт.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности.

Методическое обеспечение.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- фотоматериалы и видеоматериалы по темам;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;
- тексты контрольных заданий;

- проверочные и обучающие тесты;
- разноуровневые задания;
- детская научно-познавательная литература.

Успехи обучающегося оцениваются по разделам: теория и практика.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке:

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается фитнес от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности при занятиях фитнесом и аэробикой.
7. Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы?
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	2	4
2	Формирование осанки и навыков движения	4	12	16
3	Укрепление и наращивание мышечной массы	2,5	17,5	20
4	Развитие гибкости и пластичности движения	2	16	18
5	Работа со спортивной композицией	1	10	11
6	Аттестация	1	2	3
ИТОГО		12,5	59,5	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение (4 ч.)

Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой. Личная и общественная гигиена, закаливание (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Инструктаж по технике безопасности на занятиях

шейпингом и аэробикой. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д. Понятие общественной и личной гигиены. Состояние формы для тренировок. Необходимость приема водных процедур после тренировок.

Практика 0,5 ч. Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Тема 1.2. Знакомство с шейпингом и аэробикой (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Понятие шейпинга и аэробики, их цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Виды аэробики и их характеристика: степ, классическая, танцевальная, спортивная.

Практика 0,5 ч. Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Тема 1.3. Физические качества человека. Спортивная тренировка (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Физические качества человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Мышечная масса. Природа человеческой силы. Причины необходимости физической нагрузки человеку, последствия ее отсутствия. Построение спортивной тренировки. Распределение нагрузки во время тренировки.

Практика 0,5 ч. Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Тема 1.4. Влияние спортивных тренировок на организм человека (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Типы фигуры и их характеристика. Методика воздействия физических упражнений на организм в зависимости от целей занимающегося: снижение или увеличение веса, коррекция фигуры, поддержание фигуры в тонусе. Средства коррекции фигуры. Способы контроля за изменениями фигуры: контроль общей физической подготовки (выполнение контрольных нормативов на силу, гибкость и выносливость); антропометрические измерения (вес, измерение отдельных частей тела портняжным сантиметром); измерение функциональных систем (частота сердечно-сосудистых сокращений и т.д.)

Практика 0,5 ч. Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения (16 ч.).

Тема 2.1. Упражнения для формирования правильной осанки (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов. Техника выполнения упражнений.

Практика 1,5 ч. Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.

Тема 2.2. Виды шагов (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Разновидности шагов: шаг-марш (с высоким подниманием

бедра), грэйн вай (крестный шаг), степ шаг (приставной шаг), «мамбо», скуб (шаг с прыжком). Техника выполнения шагов.

Практика 1,5 ч. Выполнение шагов под музыкальное сопровождение.

Тема 2.3. Виды бега (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Техника бега.

Практика 1,5 ч. Выполнение бега на месте и в продвижении под музыкальное сопровождение.

Тема 2.4. Виды прыжков (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Разновидности прыжков: джампинг джек (ноги вместе - ноги на ширине плеч), прыжки с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги). Техника выполнения прыжков.

Практика 1,5 ч. Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.

Тема 2.5. Виды приседаний (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Разновидности приседаний: ноги на ширине плеч, ноги вместе. Техника выполнения приседаний.

Практика 1,5 ч. Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.

Тема 2.6. Виды выпадов (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Разновидности выпадов: ланч (выпад) вперед, в сторону, назад. Техника выполнения выпадов.

Практика 1,5 ч. Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.

Тема 2.7. Виды махов (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Разновидности махов: нога вперёд, назад, в сторону. Техника выполнения махов (маховые движения исполняются в спокойном ритме).

Практика 1,5 ч. Выполнение махов стоя на месте под музыкальное сопровождение.

Тема 2.8. Упражнения для мышц шеи (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений для мышц шеи в положении стоя (упражнения на мышцы шеи выполняются наклоном головы, вперед, в сторону, назад, круговое вращение головы). Особенности выполнения движений: чередование напряжения и расслабления мышц шеи.

Практика 1,5 ч. Выполнение упражнений на мышцы шеи под музыкальное сопровождение.

Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы (20 ч.).

Тема 3.1. Упражнения для мышц ног (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений на полу на икроножные мышцы, на мышцы боковой части бедра, на мышцы передней части бедра, на мышцы задней части бедра, на мышцы внутренней части бедра. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц ног. Зависимость эффекта от темпа выполнения. Чередование темпа выполнения из тренировки в тренировку в зависимости от индивидуальной цели.

Практика 3,5 ч. Выполнение упражнений на мышцы ног по 3 подхода

под музыкальное сопровождение.

Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса: отжимания в упоре лежа с колен, отжимания со скамьи, с упора сидя, отжимания в упоре руки сзади, ноги согнуты в коленях.

Практика 3,5 ч. Выполнение отжиманий по 3 подхода без работы головой и с поворотом головы.

Тема 3.3. Упражнения для ягодичных мышц (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений для ягодичных мышц на полу из положения, стоя на коленях, выполнение махов, лежа на спине. Техника дыхания при выполнении упражнений для ягодичных мышц.

Практика 3,5 ч. Выполнение упражнений для ягодичных мышц по 2-3 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 3.4. Упражнения на мышцы спины (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений: из положения, лёжа на животе, подъём верхней части туловища с отрыванием ног от поверхности пола и без отрывания. Техника дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины.

Практика 3,5 ч. Выполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 3.5. Упражнения для мышц пресса и талии (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений для мышц пресса, лежа на спине, с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса. Техника выполнения упражнений для косых мышц живота сидя на полу и стоя без приспособлений. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц пресса и талии.

Практика 3,5 ч. Выполнение упражнений на мышцы пресса и талии по 2-3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения (18 ч.).

Тема 4.1. Упражнения на развитие гибкости (18 ч.).

Теория 2 ч. Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темпе. Техника дыхания.

Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полу шпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Техника выполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при выполнении упражнений. Зависимость эффекта от темпа и резкости выполнения.

Практика 16 ч. Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.

Раздел 5. Работа со спортивной композицией (11 ч.).

Тема 5.1. Работа со спортивной композицией (11 ч.).

Теория 1 ч. Элементы хореографии, используемые для оформления композиции, а именно соединения ее частей в единое целое и передаче образа.

Практика 10 ч. Танцевальные движения в композиции представлены в виде трех групп: шаги, прыжки, повороты.

Раздел 6. Аттестация (3 ч.).

Тема 6.1. Итоговое занятие (3 ч.).

Теория 1 ч. Теоретическое задание.

Практика 2 ч. Практическое задание.

Контроль усвоения программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1,5	1,5	3
2	Формирование осанки и навыков движения	2	6	8
3	Укрепление и наращивание мышечной массы	2,5	22,5	25
4	Развитие гибкости и пластичности движения	1	17	18
5	Работа со спортивной композицией	1	15	16
6	Аттестация	0,5	1,5	2
ИТОГО		8,5	63,5	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение (3 ч.).

Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой. Влияние спортивных тренировок на организм человека (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Инструктаж по технике безопасности на занятиях шейпингом и аэробикой. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д. Понятие общественной и личной гигиены. Состояние формы для тренировок. Необходимость приема водных процедур после тренировок. Влияние спортивных тренировок на организм человека.

Практика 0,5 ч. Выполнение физических упражнений из ритмики и специальной физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Тема 1.2. Физические качества человека. Основы индивидуальной спортивной тренировки (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Необходимость гимнастики девушкам. Коррекция фигуры за счет физической нагрузки. Интенсивность спортивной тренировки. Диагностика и самодиагностика утомляемости. Профилактика травматизма.

Практика 0,5 ч. Выполнение физических упражнений из ритмики и специальной физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Тема 1.3. Диета и спорт. Самостоятельные занятия шейпингом (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Режим дня. Калорийность продуктов. Сбалансированность питания: правильное сочетание белков, жиров и углеводов. Основы здорового образа жизни. Необходимость утренней зарядки. Нагрузка на утренней зарядке. Средства восстановления сил после физических нагрузок: массаж, баня, ванна, душ, сауна.

Практика 0,5 ч. Выполнение физических упражнений из ритмики и специальной физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения (8 ч.).

Тема 2.1. Упражнения для формирования правильной осанки (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений. Повторение параметров для определения правильной осанки. Природные и бытовые факторы, влияющие на изменение осанки.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.

Тема 2.2. Виды шагов (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения шагов. Разновидности шагов: «ча-ча-ча», бокс (коробка – скрестный шаг по квадрату), грэйн вай (скрестный шаг) с соскоком.

Практика. Выполнение шагов под музыкальное сопровождение.

Тема 2.3. Виды бега (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники бега. Повторение разновидностей бега, исполняемого в продвижении в разные направления: вперед, спиной, боком бег с высоким подниманием бедра или с захлестом голени, бег с прыжком, бег с подскоком. Техника бега с прыжком, с подскоком при приземлении по 6 позиции на одну или две ноги.

Практика. Выполнение бега в различной комбинации под музыкальное сопровождение.

Тема 2.4. Виды прыжков (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения прыжков. Повторение разновидностей прыжков, выполняемых в повороте и с разворотом: ноги вместе - ноги на ширине плеч, с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги).

Практика. Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.

Тема 2.5. Виды приседаний (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения приседаний. Повторение разновидностей приседаний с продвижением по прямой линии, по диагонали: ноги на ширине плеч, ноги вместе.

Практика. Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.

Тема 2.6. Виды выпадов (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения выпадов. Повторение разновидностей выпадов, выполняемых с поворотом корпуса и

комбинации с поворотом: вперед, в сторону, назад.

Практика. Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.

Тема 2.7. Виды махов (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения махов. Повторение разновидностей махов, исполняемых с продвижением и в прыжке: мах ногой, согнутой в острый угол, в тупой угол, прямой ногой; мах прямой ногой назад в упоре, стоя на одном колене, в основной стойке. Техника выполнения махов при медленном или быстром выполнении. Махи стоя выполняются вперед и назад.

Практика. Выполнение маховых упражнений стоя на месте и с продвижением под музыкальное сопровождение.

Тема 2.8. Упражнения для мышц шеи (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц шеи из положения стоя или стоя на коленях. Круговые движения осуществляются строго по точкам: вперед – прямо – в сторону – прямо – назад – прямо – в сторону.

Практика. Выполнение упражнений для мышц шеи под музыкальное сопровождение.

Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы (25 ч.).

Тема 3.1. Упражнения для мышц ног (5 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц ног, направленных на приведение в тонус и для уменьшения в объеме икроножных мышц, мышц боковой части бедра, мышц передней части бедра, мышц внутренней части бедра, мышц задней части бедра при равномерном среднем или быстром ритме выполнения. Зависимость эффекта от точности и резкости выполнения.

Практика 4,5 ч. Выполнение упражнений для мышц ног под музыку по 3 подхода.

Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (5 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса. Отжимания в упоре лежа с ног с изменением положения ног после каждого подъема корпуса.

Практика 4,5 ч. Выполнение отжиманий по 3 подхода (на полу возможно с поворотом головы и с переступанием ног) под музыку.

Тема 3.3. Упражнения для ягодичных мышц (5 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений на ягодичные мышцы на полу (на коленях и локтях) и лежа на спине с использованием скамьи. Техника дыхания при выполнении упражнений на ягодичные мышцы.

Практика 4,5 ч. Выполнение упражнений по 2-3 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 3.4. Упражнения на мышцы спины (5 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений на мышцы спины из положения, лежа на животе при положении рук за головой.

Практика 4,5 ч. Выполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 3.5. Упражнения для мышц пресса и талии (5 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц пресса, направленных на коррекцию фигуры, из положения, лежа на спине. Особенности положения рук. Повторение техники выполнения упражнений для мышц талии, стоя и сидя на коленях без приспособлений и с использованием гимнастического обруча. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц пресса и талии.

Практика 4,5 ч. Выполнение упражнений для пресса и талии по 3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения (18 ч.).

Тема 4.1. Упражнения на развитие гибкости (18 ч.).

Теория 1 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темпе выполнения, повторение и закрепление техники дыхания. Упражнения на развитие гибкости спины: стоя у хореографического станка; «мостик» из положения стоя, «полумостик». Постановка рук при выполнении упражнений.

Упражнения на растягивание мышц паха: приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке назад; махи с наращиванием нагрузки прямой ногой вперед и назад; «шпагат» поперечный. Техника выполнения упражнений на растягивание. Все элементы кроме маховых выполняются в спокойном ритме, махи в энергичном темпе. Сложные и травмоопасные моменты выполнения упражнений на растягивание мышц паха.

Практика 17 ч. Выполнение упражнений на развитие гибкости под спокойное музыкальное сопровождение.

Раздел 5. Работа со спортивной композицией (16 ч.).

Тема 5.1. Работа со спортивной композицией (16 ч.).

Теория 1 ч. Повторение и закрепление элементов хореографии, используемых для оформления композиции, а именно соединения ее частей в единое целое и передаче образа.

Практика 15 ч. Танцевальные движения в композиции представлены в виде трех групп: шаги, прыжки, повороты.

Раздел 6. Аттестация (2 ч.).

Тема 6.1. Итоговое занятие (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Теоретическое задание.

Практика 1,5 ч. Практическое задание.

Контроль усвоения программы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Введение	1	1	2
2	Формирование осанки и навыков движения	2	6	8
3	Укрепление и наращивание мышечной массы	2,5	17,5	20
4	Развитие гибкости и пластичности движения	1	13	14
5	Работа со спортивной композицией	1	25	26
6	Аттестация	0,5	1,5	2
ИТОГО		8	64	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение (3 ч.).

Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой. Профилактика вредных привычек, заболеваемости и травматизма в спорте (1 ч.).

Теория 0,5 ч. Инструктаж по технике безопасности на занятиях шейпингом и аэробикой. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий шейпингом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика 0,5 ч. Выполнение физических упражнений из ритмики и специальной физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения (8 ч.)

Тема 2.1. Упражнения для формирования правильной осанки (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений. Упражнения, закрепляющие и развивающие осанку: поворот голову более чем на 90° и др. Параметры для определения дефектов осанки у себя и у другого человека. Причины неправильной осанки.

Практика. Выполнение упражнений, способствующих закреплению правильной осанки под музыкальное сопровождение.

Тема 2.2. Виды шагов (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения шагов. Разновидности шагов: «ча-ча-ча» с перескоком вокруг себя и с продвижением, бокс (коробка – с крестный шаг по квадрату) с прыжком, с соскоком, грэйн вай (с крестный шаг) с прыжком.

Практика. Выполнение шагов под музыкальное сопровождение.

Тема 2.3. Виды бега (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения бега. Техника бега, выполняемого в комбинации с другими элементами в продвижении вперед, назад, в сторону.

Практика. Выполнение бега под музыкальное сопровождение.

Тема 2.4. Виды прыжков (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения прыжков. Разновидности прыжков: прыжок с разворотом на 360°; прыжок надвух ногах и на одной с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги) и с захлестом голени, выполняемых в повороте и в комбинации с другими элементами. Техника выполнения прыжков при четко заданных параметрах – приземление на одну или на две ноги в 6 позицию.

Практика. Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.

Тема 2.5. Виды приседаний (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения приседаний. Разновидности приседаний: приседаний ноги на ширине плеч, ноги вместе с продвижением по кругу и в комбинации с другими элементами. Техника выполнения приседаний при сохранении корпусом заданных параметров (остается прямой, выполняет поворот, наклон).

Практика. Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.

Тема 2.6. Виды выпадов (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения выпадов. Разновидности выпадов: выпад с выходом на прыжок, поворот, мах, в положение «упор лежа» и в положение «лежа на спине». Техника выполнения выпадов.

Практика. Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.

Тема 2.7. Виды махов (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения махов. Разновидности махов: комбинированные махи с подключением работы рук: из основной стойки – мах прямой ногой назад с махом рук вперед; махи с постепенным ускорением или замедлением, изменение ритма (например, на 1 – исполнять один мах, на 2 – второй, на 3-4 – третий, таким образом третий мах исполняется в два раза медленнее); мах прямой ногой назад, выполняемый лежа на животе. Техника выполнения махов в медленном и быстром ритме вперед, назад, в сторону.

Практика. Выполнение махов в прыжке стоя на месте и с продвижением под музыкальное сопровождение.

Тема 2.8. Упражнения для мышц шеи (1 ч.).

Теория. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц шеи: упражнения с помощью давления руками на голову. Техника выполнения упражнений для мышц шеи в положении сидя на коленях при плавном равномерном давлении руками на голову по направлениям вперед, в сторону, набок, назад.

Практика. Выполнение упражнений для мышц шеи под музыкальное сопровождение.

Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы (20 ч.).

Тема 3.1. Упражнения для мышц ног (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения

упражнений для мышц ног, направленных на наращивание мышечной массы икроножных мышц, мышц боковой части бедра, мышц передней части бедра, мышц задней части бедра, мышц внутренней части бедра с сохранением равномерного среднего и быстрого темпа выполнения. Зависимость эффекта от вкладываемой силы в выполнение упражнений.

Практика 3.5 ч. Выполнение упражнений для мышц ног под музыку по 3 подхода.

Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса: отжимания в упоре лежа с ног с усложненным положением рук, отжимания в комбинации с изменением исходного положения, с дополнительными точками между отжиманиями (прогнуться, поднять одну ногу и / или одну руку и пр.).

Практика 3.5 ч. Выполнение отжиманий по 3 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 3.3. Упражнения для ягодичных мышц (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений на ягодичные мышцы, направленные на наращивание мышечной массы, выполняемых в спокойном темпе при максимальном напряжении мышц.

Практика 3,5 ч. Выполнение упражнений на ягодичные мышцы по 2-3 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 3.4. Упражнения на мышцы спины (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Техника выполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе с положением рук прямые перед собой. Техника дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины.

Практика 3,5 ч. Выполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 3.5. Упражнения для мышц пресса и талии (4 ч.).

Теория 0,5 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений на пресс, направленных на развитие рельефности живота, из положения лежа на спине и сидя. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений на талию стоя с гимнастическими палками и сидя на коленях без приспособлений.

Практика 3,5 ч. Выполнение упражнений для мышц пресса и талии по 3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения (14 ч.).

Тема 4.1. Упражнения на развитие гибкости (14 ч.).

Теория 1 ч. Повторение и закрепление техники выполнения упражнений на развитие гибкости спины стоя у хореографического станка или в центре зала с касанием пола; «мостик на локтях»; «мостик» с подъемом ноги вверх при равномерном спокойном темпе.

Повторение и закрепление техники выполнения упражнений на растягивание мышц паха: приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке, махи прямой ногой в сторону с увеличением амплитуды маха; «шпагат» правый и левый. Сложные и

травмоопасные моменты.

Практика 13 ч. Выполнение упражнений на развитие гибкости под спокойное музыкальное сопровождение отдельно и в комбинации с другими элементами.

Раздел 5. Работа со спортивной композицией (16 ч.).

Тема 5.1. Работа со спортивной композицией (16 ч.).

Теория 1 ч. Повторение и закрепление элементов хореографии, используемых для оформления композиции, а именно соединения ее частей в единое целое и передаче образа.

Практика 15 ч. Танцевальные движения в композиции представлены в виде трех групп: шаги, прыжки, повороты.

Раздел 6. Аттестация (2 ч.).

Тема 6.1. Итоговое занятие (2 ч.).

Теория 0,5 ч. Теоретическое задание.

Практика 1,5 ч. Практическое задание.

Контроль усвоения программы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Шейпинг»
1.	Начало учебного года	1 сентября 2025
2.	Окончание учебного года	31 мая 2026
3.	Комплектование групп	с 20.08.2025 г. по 07.09.2025 г.
4.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней
6.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
7.	Количество часов в неделю	2 часа
8.	Количество часов в год	72 часа
9.	Период реализации программы	с 08.09.2025 по 31.05.2026 г.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;

- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике, правила поведения на занятиях	Правовое воспитание и культура безопасности, здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Инструктаж по правилам безопасного поведения при обнаружении взрывоопасных предметов, поведения на дорогах, на транспорте, водоемах, на массовых мероприятиях	Правовое воспитание и культура безопасности, здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Инструктаж о безопасном обращении с персональными	Правовое воспитание и культура безопасности, здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь-май

	данными и безопасном поведении в сети Интернет			
4.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание, воспитание коммуникативной культуры	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
6.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
7.	Беседа о «Дне солидарности борьбы с терроризмом»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
8.	Беседа о «Международном дне грамотности»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
9.	Беседа о празднике «День народного единства»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Ноябрь
10.	Беседа о «Дне государственного герба»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
11.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
12.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное	В рамках занятий	Март

		воспитание; воспитание семейных ценностей		
13.	Беседа о «Дне Воссоединение Крыма с Россией»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Март
14.	Беседа о «Дне Штурма Кенигсберга»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание, духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Апрель
15.	Беседа о «Всемирном Дне Земли»	Нравственное воспитание, экологическое воспитание	В рамках занятий	Апрель
16.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание, духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
17.	Беседа о «Дне Славянской культуры и письменности»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание, духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
18.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Список литературы для педагога дополнительного образования.

1. 10 самых лучших упражнений для упругих эластичных и гибких мышц. Супер стрейч // Sh□□□ 2002. № 10. с. 112.

2. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

3. Журнал: Физическая культура в школе. 2001. № 6, 7, 8.

4. Журнал: Физическая культура в школе. 2003. № 1-8.

5. Журнал: Физическая культура в школе. 2004.

6. Каргина З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи. 2006. № 5. с. 11- 15.

7. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительной образовательной программе / Н. Кленова // Народное образование. 2005. № 8. с. 165 – 175.

8. Подласый И.П. Педагогика. Книга 2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. - М., 1999.

9. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.:

Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т.2. – 248 с.

10. Сивкова М. Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки: методические рекомендации / М. Г. Сивкова – Сыктывкар, 2004.

11. Степ – силовая и аэробная нагрузка, направленная в основном на икроножные мышцы, бедра и ягодицы // St**□**b**□**st**□** // Штучка. 2002. № 12. с. 32

12. Харламов И.Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания / И.Ф. Харламов // Педагогика. 2003. № 3. с. 52-59.

13. Ярошевский М.Г., Петровский А.В. Психология / М.Г. Ярошевский А.В. Петровский – М.: 2002.

Список литературы для учащихся.

1. Журнал: Сила и красота. 2001.
2. Журнал: Сила и красота. 2002.
3. Журнал: Сила и красота. 2003.
4. Журнал: Шейп (sh**□**□). 2001. № 4, 11.
5. Журнал: Шейп (sh**□**□). 2002.
6. Журнал: Шейп (sh**□**□). 2003.
7. Журнал: Шейп (sh**□**□). 2004.