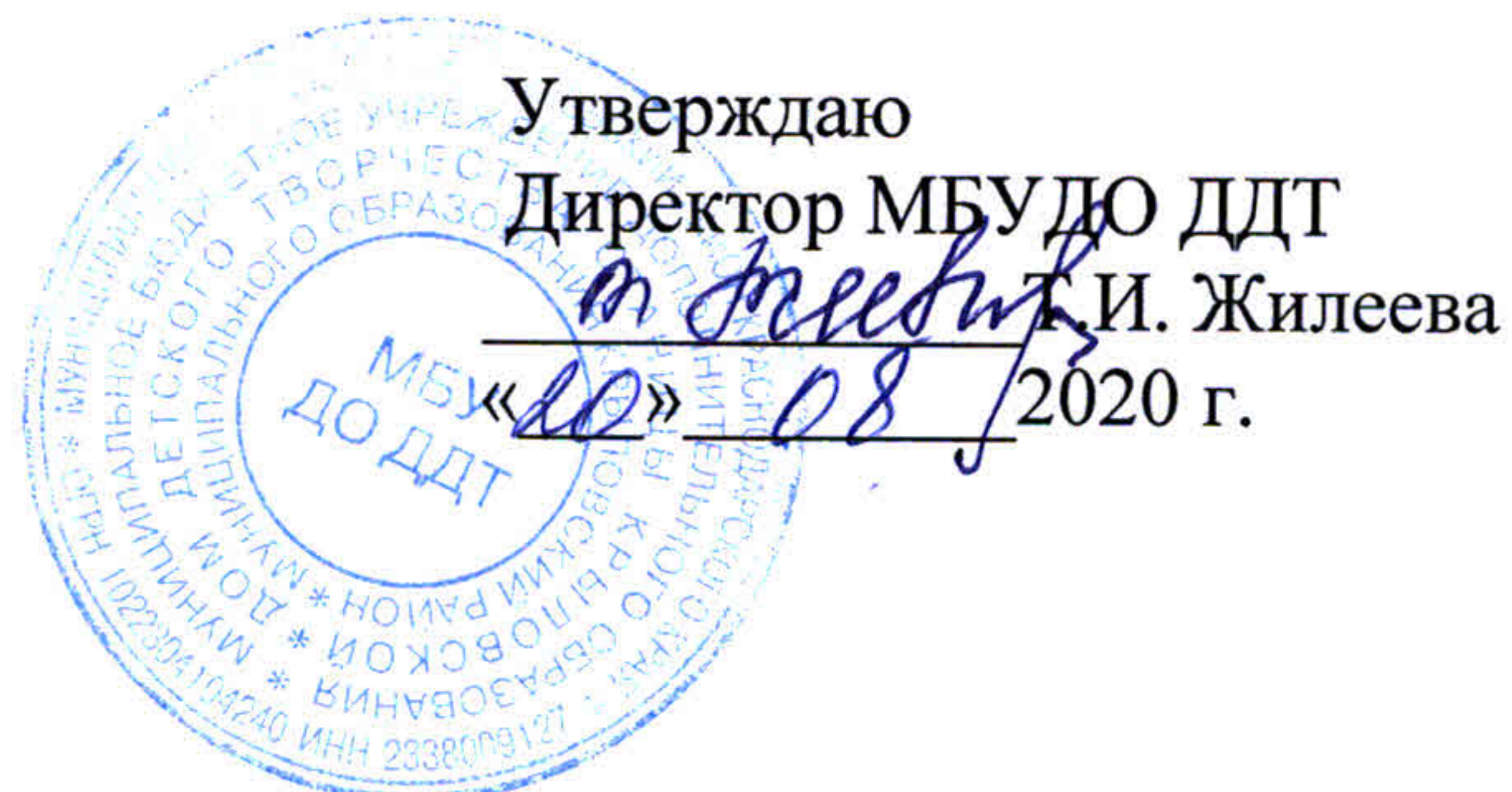


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ КРЫЛОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании  
педагогического совета МБУДО ДДТ  
от «30» 08 2020 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Шейпинг»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)  
Возрастная категория: от 7 до 10 лет  
Состав группы: 12 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 23276

Автор-составитель:  
**Тимошенко Любовь Васильевна**  
педагог дополнительного образования



**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Шейпинг»**

|  |  |
|--|--|
| Наименование муниципалитета                                      | <b>Крыловский</b>  |
| Наименование организации   | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества станицы Крыловской муниципального образования Крыловский район  |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                             | <b>23276</b>   |
| Полное наименование программы                                    | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Шейпинг»   |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет) | <b>ПФДО</b>  |
| ФИО автора (составителя) программы                               |  |
| Краткое описание программы                                       | Освоение учащимися понятий о выразительных средствах театрального искусства и его коллективности; об актере, который выражает себя через сценическое действие.   |
| Форма обучения   | <b>Очная</b>   |
| Уровень содержания   | <b>базовый</b>   |
| Продолжительность освоения (объём)                               | <b>144 часа</b>  |
| Возрастная категория   | <b>От 7 до 10 лет</b>  |
| Цель программы   | -разностороннее физическое и духовное развитие детей, 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   | <b>Образовательные (предметные):</b><br>1. Сформировать понимание здоровья и здорового образа жизни.<br>2. Обучить технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики.<br>3. Дать базовые знания о технологии построения занятий шейпингом и аэробикой.<br><b>Метапредметные:</b><br>1. Развить умение вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии.<br>2. Развить умение исполнять спортивные композиции для участия в соревнованиях |



|   |  |
|---|--|
|   | <p>по американской аэробике (фитнес аэробике).</p> <p>3. Развить умение моделировать занятия шейпингом и аэробикой, исходя из личных потребностей обучающихся.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>1. Воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.</p> <p>2. Сформировать интерес к спорту в целом и к шейпингу и аэробике в частности.</p> <p>3. Способствовать развитию трудолюбия и упорства в достижении результата.</p> <p>4. Воспитание и развитие социально значимых личностных качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных установок, раскрывающих отношение к труду, систему норм и правил межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.</p> |
| Ожидаемые результаты  | <p><b>Личностные результаты</b> отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.</p> <p><b>Предметные результаты</b> изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.</p>  |
| Особые условия<br>(доступность для детей с ОВЗ)                                     | В объединение принимаются все желающие по заявлению и согласию родителей. Специальной подготовки не требуется, ограничений по состоянию здоровья нет.  |
| Возможность реализации в сетевой форме  | <b>Нет</b>   |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | <b>Да</b>  |
| Материально-техническая база  | - спортивный или хореографический зал; аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD; аудиокассеты, CD-диски; видеоматериалы; помещение для переодевания обучающихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам; спортивный инвентарь для выполнения упражнений: гантели до 2 кг в количестве 30 штук, палки гимнастические в количестве 15  |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>штук, обручи в количестве 15 штук, скакалки в количестве 15 штук, коврики для занятий на полу в количестве 15 штук; обучающимся необходимо иметь: спортивную или танцевальную обувь; форму, используемую для занятий в спортивном объединении; одинаковая спортивная форма для выступлений.</p> |
|--|--|



## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### 1. Пояснительная записка

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейпинг» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и предназначена для получения учащимися дополнительного образования в области шейпинга.

**Актуальность** занятий по программе «Шейпинг» состоит в том, что учащиеся получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях школы и района в качестве групп поддержки.

**Педагогическая целесообразность.** 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.
- Шейпингом и аэробикой необходимо заниматься тем, кто хочет выработать уверенность в себе, улучшить фигуру, походку.

Человек, который изберет этот вид спорта, не только сможет владеть своим телом, но и возможно решит многие другие проблемы, не последнее место среди которых занимает состояние здоровья. В конечном счете, именно оно



определяет внешний вид девушки – начиная от состояния кожи и заканчивая функциями всех важнейших органов и систем. Система шейпинг-аэробики представляет собой род специализированной женской гимнастики. Шейпинг и аэробика решает корректирующие и в определенной мере рекреативные и оздоровительные задачи. 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 самого тренера в зависимости от требуемого эффекта. В этом отношении термин «шейпинг-аэробика» должен рассматриваться не как указания строго точного применения запатентованной методики, а как удобной словесный символ, обозначающий главную цель и задачи, решающие посредством избранных гимнастических упражнений.

Данная программа **модифицированная**, так как составлена на основе программы шейпинга Сыктывкарского педагогического колледжа № 1, 1998 года. В связи с развитием дополнительного образования и новыми достижениями в области аэробики, шейпинга и фитнеса в целом программа была переработана и дополнена данными педагогических и спортивных трудов.: Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Утверждено - Министерством образования Российской Федерации / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – М.: «Просвящение», 1992.

**Новизной и отличительной особенностью** является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться Шейпингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.



По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Особенностью данной программы является то, что 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. В качестве особенности данной программы можно выделить и то, что для ее реализации используются новые формы проведения занятий, такие как открытые занятия для родителей и для обучающихся по данной программе других групп, а также других учреждений; совместные занятия детей и родителей – «шейпинг - час для мам и дочек».

**Адресат программы:** на занятия по данной программе принимаются все желающие в возрасте от 7 до 10 лет.

**Уровень программы, объем и сроки реализации.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейпинг» имеет **базовый уровень** освоения. Срок реализации программы – 1 учебный год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа.

**Формы обучения.** Учебный процесс предусматривает очную форму обучения.

**Особенности образовательного процесса.** Зачисление учащихся в объединение проводится после собеседования. Необходимые документы:

- заявление от родителей (законных представителей);
- согласие на обработку персональных данных;
- медицинское заключение для допуска к занятиям физической культурой и спортом.



Образовательный процесс направлен на становление личности учащегося, его физическое и творческое развитие, что позволяет более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Режим занятий по программе соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.1251-03 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно - инструктивным документам Министерства образования РФ. Численный состав группы – 12 человек. Группы формируются согласно возрасту детей и уровню знаний. Срок реализации данной программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы.

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, 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 (предметные):**

1. Сформировать понимание здоровья и здорового образа жизни.
2. Обучить технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики.
3. Дать базовые знания о технологии построения занятий шейпингом и аэробикой.

**Метапредметные:**

1. Развить умение вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии.



2. Развить умение исполнять спортивные композиции для участия в соревнованиях по американской аэробике (фитнес аэробике).

3. Развить умение моделировать занятия шейпингом и аэробикой, исходя из личных потребностей обучающихся.

#### **Личностные:**

1. Воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

2. Сформировать интерес к спорту в целом и к шейпингу и аэробике в частности.

3. Способствовать развитию трудолюбия и упорства в достижении результата.

4. Воспитание и развитие социально значимых личностных качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных установок, раскрывающих отношение к труду, систему норм и правил межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

### **Содержание программы**

#### **1. Учебный план**

| №  | Название раздела   | Количество часов |        |          | формы аттестации и контроля |
|----|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|    |  | всего            | теория | практика |                             |
| 1. | Вводное занятие  | 2                | 2      | -        | Опрос                       |
| 2. | Спортивная и гимнастическая терминология                       | 8                | 8      | -        | Устный опрос                |
| 3. | Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике. | 10               | 10     | -        | Устный опрос                |
| 4. | Личная гигиена.  | 8                | 8      | -        | Беседа                      |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка                      | 26               | 2      | 24       | Практические занятия, опрос |
| 6. | Танцевальная и классическая аэробика.                          | 30               | 2      | 28       | Практические занятия, опрос |



|     |   |            |           |            |                             |
|-----|---|------------|-----------|------------|-----------------------------|
| 7.  | Классификация упражнений на гимнастических снарядах.<br>Акробатика, гимнастика. | 30         | 2         | 28         | Практические занятия, опрос |
| 8.  | Элементы вольных и хореографических упражнений.                                 | 22         | 2         | 20         | Практические занятия, опрос |
| 9.  | Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).            | 2          | -         | 2          | Практические занятия        |
| 10. | Аттестация обучающихся.   | 4          | 2         | 2          | Беседа, опрос               |
| 11. | Итоговое занятие  | 2          | 2         | -          | Беседа                      |
|     |   | <b>144</b> | <b>40</b> | <b>104</b> |                             |

## 2. Содержание учебного плана.

### Раздел №1. Вводное занятие.

#### Тема. Правила техники безопасности на занятиях «Шейпинга».

**Теория.** История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития шейпинга, фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики и шейпинга. Современные тенденции в фитнесе.

### Раздел 2. Спортивная и гимнастическая терминология.

Темы. Теория.

Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Физическая культура и спорт (основные понятия).

Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность).



Основы музыкальной грамоты. Понятие музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат

Диагностика физической подготовленности. Учет двигательных навыков.

Упражнения на формирование осанки.

Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на сохранение статического и динамического равновесия.

### **Раздел 3. Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике.**

Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения. Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости

Ходьба с изменением скорости и длины шага.

Упражнения на развития выносливости

Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу.

Упражнения с отягощениями.

### **Раздел 4. Личная гигиена.**

#### **Темы. Теория.**

Основные содержательные линии.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты

Упражнения на развитие силы

Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца.

Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики



средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат).

## **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Тема. Теория.**

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях.

### **Тема. Практика.**

Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств

Различные виды прыжков со скакалкой.

Упражнения на развитие координации

Удержание стойки на носках, ходьба на носках.

Упражнения на развитие гибкости

Шпагат, канат

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на ловлю мяча

Упражнения на развитие мышц спины

Упражнения на развитие мышц спины

Прыжки высокой амплитуды.

Шпагат (разножка) (SPLIT), Фронтальный шпагат

Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Самостоятельные



игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность .Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

## **Раздел 6. Танцевальная и классическая аэробика.**

### **Теория.**

Базовые шаги аэробики

### **Практика.**

Совершенствование техники выполнения базовых шагов

Базовые шаги аэробики

Совершенствование техники выполнения базовых шагов

Разучивание связки №1

Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки

Разучивание связки №2

Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки

Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки

Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки

Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки

Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки

Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки

Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки

Сборка связок в комбинацию

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов шейпинга и фитнес-аэробики. Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей:



поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.

## **Раздел 7. Классификация упражнений на гимнастических снарядах. Акробатика, гимнастика.**

### **Теория.**

Разновидности аэробики. Шейпинг

### **Практика.**

Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации

Отработка комбинации

Совершенствование и отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации

Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе.

Совершенствование комплекса упражнений шейпинга

Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа.



## **Раздел 8. Элементы вольных и хореографических упражнений.**

### **Теория.**

Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений

### **Практика.**

Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.

Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.

Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений

Диагностика физической подготовленности

Упражнения на осанку

Упражнения на осанку Упражнения у вертикальной плоскости

Аттестация учащихся

Упражнения на осанку Упражнения с предметом

Упражнения на осанку Упражнения у вертикальной плоскости

Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка. Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

## **Раздел 9. Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).**



**Теория.** Упражнения на осанку Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента). Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика. Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

## **Раздел 10. Аттестация обучающихся.**

### **Теория.**

Акробатические элементы.

«Диагностика физической подготовленности» содержит тестирование обучающихся на определение скоростных, Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег. Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат. Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат. Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 300 от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости



тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 300 от пола. Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° . Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балла

## **Раздел 11. Итоговое занятие. Учет двигательных навыков.**

Учет двигательных навыков. Итоги за год.

### **3. Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:



- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;



- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- изложение фактов истории развития шейпинга, фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **Календарный учебный график**

| № п/п занятий | дата |      | тема занятия  | количество часов |          |        | форма занятия | форма контроля |
|---------------|------|------|---|------------------|----------|--------|---------------|----------------|
|               | план | факт |   | теория           | практика | все го |               |                |
| 1.            |      |      | Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях | 2                |          |        | лекция        | опрос          |



|     |  |  |           |          |           |                             |                               |
|-----|--|--|-----------|----------|-----------|-----------------------------|-------------------------------|
|     |  | «Шейпинга».  |           |          |           |                             |                               |
|     |  | Итого:   | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  |                             |                               |
| 2.  |  | Основы музыкальной грамоты.<br>Понятие музыкальная фраза,<br>предложение, музыкальный квадрат            | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 3.  |  | Диагностика физической<br>подготовленности. Учет<br>двигательных навыков.                                | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 4.  |  | Упражнения на формирование<br>осанки.  | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 5.  |  | Различные виды ходьбы и бега.<br>Упражнения на сохранение<br>статического и динамического<br>равновесия. | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
|     |  | Итого:   | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  |                             |                               |
| 6.  |  | Функциональная тренировка.<br>Упражнения на развитие<br>выносливости                                     | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 7.  |  | Ходьба с изменением скорости и<br>длины шага.  | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 8.  |  | Упражнения на развития<br>выносливости   | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 9.  |  | Бег с изменением скорости и<br>направления движения по сигналу.  | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 10. |  | Упражнения с отягощениями.   | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
|     |  | Итого:   | <b>10</b> |          | <b>10</b> |                             |                               |
| 11. |  | Основные содержательные линии.   | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 12. |  | Упражнения для увеличения<br>амплитуды и гибкости  | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 13. |  | Отведение рук и ног, наклоны,<br>прогибы, повороты   | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 14. |  | Упражнения на развитие силы  | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
|     |  | Итого:   | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  |                             |                               |
| 15. |  | Поднимание и опускание рук –<br>вперёд, вверх, в стороны, круговые<br>движения в различных плоскостях.   | <b>2</b>  |          |           | лекция                      | опрос                         |
| 16. |  | Упражнения на развитие скоростно-<br>силовых качеств   |           | <b>2</b> |           | Практиче<br>ское<br>занятие | Результат<br>практическ<br>ой |
| 17. |  | Различные виды прыжков со<br>скакалкой.  |           | <b>2</b> |           | практичес<br>кое<br>занятие | Результат<br>практическ<br>ой |
| 18. |  | Упражнения на развитие<br>координации  |           | <b>2</b> |           | практичес<br>кое<br>занятие | Результат<br>практическ<br>ой |
| 19. |  | Удержание стойки на носках, ходьба<br>на носках.   |           | <b>2</b> |           | практичес<br>кое<br>занятие | Результат<br>практическ<br>ой |
| 20. |  | Упражнения на развитие гибкости  |           | <b>2</b> |           | практичес<br>кое<br>занятие | Результат<br>практическ<br>ой |



|     |  |   |   |    |    |                      |                               |
|-----|--|---|---|----|----|----------------------|-------------------------------|
| 21. |  | Шпагат, канат   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 22. |  | Упражнения на развитие ловкости                             |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 23. |  | Упражнения на ловлю мяча                                    |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 24. |  | Упражнения на развитие мышц спины                           |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 25. |  | Упражнения на развитие мышц спины                           |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 26. |  | Прыжки высокой амплитуды.                                   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 27. |  | Шпагат (разножка) (SPLIT),<br>Фронтальный шпагат            |   | 2  |    | лекция               | Результат практической работы |
|     |  | Итого:  | 2 | 24 | 26 |                      |                               |
| 28. |  | Базовые шаги аэробики                                       | 2 |    |    | лекция               | опрос                         |
| 29. |  | Совершенствование техники выполнения базовых шагов          |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 30. |  | Базовые шаги аэробики                                       |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 31. |  | Совершенствование техники выполнения базовых шагов          |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 32. |  | Разучивание связки №1                                       |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 33. |  | Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 34. |  | Разучивание связки №2                                       |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 35. |  | Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 36. |  | Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 37. |  | Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 38. |  | Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |



|     |  |  |   |   |    |    |                      |                               |
|-----|--|--|---|---|----|----|----------------------|-------------------------------|
|     |  |  |   |   |    |    | занятие              | ой работы                     |
| 39. |  |  | Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки                     |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 40. |  |  | Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки                     |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 41. |  |  | Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки                     |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 42. |  |  | Сборка связок в комбинацию  |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
|     |  |  | Итого:  | 2 | 28 | 30 |                      |                               |
| 43. |  |  | Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации                     |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 44. |  |  | Отработка комбинации  |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 45. |  |  | Совершенствование выполнение всех элементов комбинации                          |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 46. |  |  | Отработка комбинации  |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 47. |  |  | Совершенствование и отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 48. |  |  | Разновидности аэробики. Шейпинг   | 2 |    |    | лекция               | опрос                         |
| 49. |  |  | Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе.                 |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 50. |  |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга                                 |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 51. |  |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга                                 |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 52. |  |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга                                 |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 53. |  |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга                                 |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 54. |  |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга                                 |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 56. |  |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга                                 |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |



|     |  |   |   |    |    |                      |                               |
|-----|--|---|---|----|----|----------------------|-------------------------------|
| 57. |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 58. |  | Совершенствование комплекса упражнений шейпинга   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
|     |  | Итого:  | 2 | 28 | 30 |                      |                               |
| 59. |  | Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений. |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 60. |  | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений                    | 2 |    |    | лекция               | опрос                         |
| 61. |  | Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений. |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 62. |  | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений                    |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 63. |  | Диагностика физической подготовленности   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 64. |  | Диагностика физической подготовленности   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 65. |  | Упражнения на осанку  |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 66. |  | Упражнения на осанку Упражнения у вертикальной плоскости                                      |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 67. |  | Аттестация учащихся   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 68. |  | Упражнения на осанку Упражнения с предметом   |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
| 69. |  | Упражнения на осанку Упражнения у вертикальной плоскости                                      |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
|     |  | Итого:  | 2 | 20 | 22 |                      |                               |
| 70. |  | Упражнения на осанку Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)                          |   | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
|     |  | Итого:  |   | 2  | 2  |                      |                               |
| 71. |  | Акробатические элементы   | 2 | 2  |    | практическое занятие | Результат практической работы |
|     |  | Итого:  | 2 | 2  | 4  |                      |                               |
| 72. |  | Учет двигательных навыков.  | 2 |    | 2  | практическое занятие | Результат практической работы |



|  |  |               |    |     |    |  |  |
|--|--|---------------|----|-----|----|--|--|
|  |  | <u>Итого:</u> | 40 | 104 | 14 |  |  |
|  |  |               |    |     | 4  |  |  |

### **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шейпинг» необходимо:

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный или хореографический зал; аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD; аудиокассеты, CD-диски; видеоматериалы; помещение для переодевания обучающихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам; спортивный инвентарь для выполнения упражнений: гантели до 2 кг в количестве 30 штук, палки гимнастические в количестве 15 штук, обручи в количестве 15 штук, скакалки в количестве 15 штук, коврики для занятий на полу в количестве 15 штук; обучающимся необходимо иметь: спортивную или танцевальную обувь; форму, используемую для занятий в спортивном объединении; одинаковая спортивная форма для выступлений.

**Учебно-методический комплекс:** подборка методических материалов по данному направлению прилагается, подборка музыкального материала по данному направлению (темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений шейпинга и аэробики) - (находится на рабочем месте), специальная литература - (находится на рабочем месте).

### **Формы аттестации.**

Для определения образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шейпинг» применяются следующие формы аттестации (контроля):

- педагогическое наблюдение, опрос, практические занятия, открытые занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Для отслеживания результатов обучения по программе «Шейпинг» используются материалы тестирования и анкетирования. Открытые занятия



также дают возможность увидеть результаты обучения.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Диагностические карты, мониторинг результатов обучения учащихся по программе, исполнительская работа.

**Портфолио** учащихся используется для того, чтобы учитывать индивидуальные достижения детей. В папке находятся индивидуальные и групповые проектные работы; грамоты, награды и другие формы признания достижений учащегося, листы оценки и самооценки. Весь собранный материал стимулирует воспитанников повышать учебную мотивацию школьников и их самооценку.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **формы аттестации:**

- вводная аттестация (сентябрь);
- текущая аттестация (в течение всего учебного года);
- промежуточная аттестация (декабрь)
- итоговая аттестация(май).

### **Оценочные материалы.**

Для определения результатов обучения учащихся применяются различные диагностические материалы:

- Таблица «Мониторинг результатов обучения учащихся по программе»
- Диагностическая карта теоретической и практической подготовки учащихся заполняется отдельно по каждой группе;
- Диагностическая карта личностного развития учащихся
- Диагностика физических навыков
- Диагностическая карта усвоения знаний, умений и навыков учащихся
- творческие задания;
- самостоятельные задания.

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения.**

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной



общеразвивающей программе «Шейпинг» применяются разнообразные методы обучения:

объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)

проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа учебного материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (разработка эскизов кружевных изделий, организация праздничных мероприятий и т.д.).

Объяснительно-иллюстративный и репродуктивные методы используются на первом и третьем году обучения, это связано с тем, что именно в эти периоды формируются основные умения и навыки шейпинг.

Главная методическая особенность шейпинг заключается в способности педагога и детей правильно составить и воспроизвести программу в сочетании с музыкой при исполнении упражнений и обучении им. Ведущую роль в формировании связи движений и музыки играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнению с учётом подготовленности возраста занимающихся.

Занятие шейпинга характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки. Построение образовательного процесса носит циклический характер, т.е. упражнения изучаются, совершенствуются и усложняются в процессе всего обучения.

**Формы организации образовательного процесса - групповая.**

**Педагогические технологии.**

Для того чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, развитию своих физических способностей, мог овладеть умениями и навыками данного вида спорта, самореализоваться в нем используются



различные педагогические технологии. Для эффективной организации учебного процесса применяются следующие педагогические технологии:

**1. Личностно-ориентированный подход** – когда педагог при обучении шейпингу учитывает физические данные ребёнка, оценивает рост конкретной личности; создает теплые взаимоотношения в коллективе.

**2. Здоровьесберегающая технология** реализуется следующим образом: проводятся упражнения на релаксацию после интенсивных тренировок.

**3. Игровые технологии** с учётом возрастных особенностей учащихся. Игра, является потребностью и основным видом деятельности. В последующие годы она продолжает оставаться одним из главных условий развития интеллекта школьника. Игра должна помогать наполнять знания, быть средством развития ребенка. Игра расширяет кругозор, развивает познавательную деятельность, формирует отдельные умения и навыки, необходимые в практической деятельности.

**4. Информационно – коммуникационные технологии**

**(ИКТ)** Использование ИКТ в учебно-воспитательном процессе повышает интерес детей к обучению и делает процесс обучения увлекательным, интересным и запоминающимся. Привнести в учебный процесс помогают аудио, видео материалы, привлекаются возможности интернета.

**Формы организации учебного занятия:**

Основной формой организации учебной работы по программе является тренировочное занятие. Для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности характерна определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

- **подготовительный этап**- разминка с помощью относительно легких упражнений.
- **основной этап** - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.
- **заключительный этап** - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.



Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах
- Индивидуальная

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Психологические тренинги
- Основное место при организации занятий отводится практическим работам.

**Дидактические материалы:** аудио – и видеозаписи, специальная литература.

**Алгоритм учебного занятия:**

Структура занятия:

- организационный момент;
- сообщение темы, цели;
- подготовка к изучению новой темы через повторение;
- ознакомление с новым материалом;
- закрепление полученных знаний на практике;
- подведение итогов.

### **Список литературы.**

Программа в своей деятельности руководствуется:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".



- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества ст. Крыловской МО Крыловский район, 2015г.

#### **Литература для детей:**

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «SHAPE»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

#### **Литература для педагога:**



1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrlldClass2005»
3. Журнал «Фитнес»
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
6. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.

#### **Интернет ресурсы:**

[cheerleading.spb.ru](http://cheerleading.spb.ru); [4dancing.ru/blogs/210611/507/](http://4dancing.ru/blogs/210611/507/)  
[cheerleading.ru](http://cheerleading.ru)  
[cheerleading.spb.ru](http://cheerleading.spb.ru)  
[spb.glavsport.ru](http://spb.glavsport.ru)  
[cheerleading.su](http://cheerleading.su)  
[rus-cheer.ru/about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)

#### **Список используемой литературы**

1. Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005
2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПиН 2.4.2.1178-02).
3. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448С.
5. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.-№6.-С.20-21.
6. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.
7. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР- программы команд поддержки и методики их обучения. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.
8. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Психология / М.Г. Ярошевский, А.В. Петровский – М.: 2002.



## Программа дополнительно образования

| № | Название мероприятия,<br>место проведения | Уровень | Участники | Результаты |
|---|---|---------|-----------|------------|
|   |   |         |           |            |
|   |   |         |           |            |
|   |   |         |           |            |