

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«26» августа 2020 г.

Утверждено и введено приказом  
№ 66 от 28 августа 2020 года  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
И.В. Грачева



**Рабочая программа 2020-2021 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-сортивной направленности  
“Танцевальный шейпинг”**

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
1 год

Составитель:  
Рыжкова Елена Сергеевна  
педагог дополнительного образования

**Пояснительная записка**

1	<b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
2	<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированная
3	<b>Уровень Вид</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Стартовый
4	<b>Группа</b>	1
5	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий год	формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
6	<b>Задачи</b> на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.</li> <li>➤ 2. Всестороннее гармоничное развитие тела.</li> <li>➤ 3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.</li> <li>➤ 4. Воспитание волевых качеств.</li> <li>➤ 5. Совершенствование функциональных возможностей организма.</li> <li>➤ 6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.</li> </ul>
7	<b>Режим занятий в текущем году</b> (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	4 часа в неделю, два занятия по два часа ( 40 мин. занятие , 10 мин. перерыв и еще 40мин. занятие
8	<b>Особенности организации образовательной деятельности</b> по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Количества учебных часов по программе</li> </ul>	4 часа в неделю 144 часа в год, 72 занятия по два часа

9	<b>Форма занятий и их сочетание</b> (выбор конкретных форм учебных занятий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Классическая аэробика;</li> <li>➤ Общеразвивающие упражнения (стретчнг);</li> <li>➤ Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);</li> <li>➤ Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг;</li> <li>➤ Интегральная тренировка;</li> <li>➤ Степ - аэробика;</li> <li>➤ Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).</li> </ul>
10	<b>Ожидаемые результаты</b> и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	<p>Ожидаемый результат:          Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.          Учащиеся должны знать и помнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасного поведения;</li> <li>- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;</li> <li>- смысл спортивной терминологии;</li> <li>- основные понятия музыкальной грамоты;</li> <li>- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.</li> </ul> <p>2. Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;</li> <li>- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;</li> <li>- составлять графики личных достижений;</li> <li>- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;</li> <li>- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.</li> </ul> <p>3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для повышения работоспособности, укреплению здоровья;</li> <li>- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;</li> <li>- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.</li> </ul> <p>Формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- тесты – практикумы.</li> </ul>
11	<b>Методическое обеспечение программы</b>	<p>Шейпинг обладает своими, присущими только этому виду физической культуры, методическими особенностями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разнообразные физические упражнения, применяемые в шейпинге, точно обусловлены по способу исполнения и четко направлены по воздействию.</li> <li>2. Подбор упражнений, применяемый в шейпинге, и точность способов их исполнения позволяют осуществлять строго локальное воздействие на ту или иную мышечную группу.</li> <li>3. Избирательное воздействие упражнений на ту или иную группу мышц позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся, развивает специальные физические качества, содействуют восстановлению утраченных функций организма.</li> <li>4. Точное регулирование физической нагрузки в процессе занятий шейпингом производится в соответствии с подготовленностью занимающихся, характер и степень воздействия упражнений изменяется в зависимости от поставленных задач. В шейпинге</li> </ol>

		<p>применяется целый ряд способов регулирования нагрузки в конкретных упражнениях, а также нормирования нагрузки в процессе всего занятия. Предусмотрены отдельные программы для занимающихся с разным уровнем здоровья и возрастом, которые отличаются друг от друга пульсовыми режимами, исходными положениями, амплитудой движений.</p> <p>5. Каждое упражнение в шейпинге постепенно усложняется, и организму постоянно предъявляются все более высокие требования от занятия к занятию.</p> <p>6. Шейпинг-тренировка сопровождается современной музыкой, при этом ритм и оттенки музыкальной динамики совпадают с ритмом и характером упражнений в шейпинге, что значительно облегчает их выполнение. Кроме того, музыка способствует более эффективному проведению тренировки, помогает добиться нужной эстетической выразительности, повышает работоспособность занимающихся, а также значительно облегчает работу тренера и позволяет ему активнее участвовать в процессе обучения.</p> <p>7. В шейпинге необходим точный и твердый регламент занятий, требуется точное и заранее обусловленное выполнение двигательного действия. Все это позволяет четко организовать занятие и целесообразно направить деятельность занимающихся.</p> <p>Методические особенности в шейпинге органически взаимосвязаны между собой. Они позволяют последовательно решать задачи гармоничного физического развития и способствуют эффективному решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.</p>
12	Литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.</i> Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.</li> <li>2. <i>Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.</i> Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.</li> <li>3. <i>Менхин Ю.В.</i> Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.</li> <li>4. <i>Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В.</i> Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.</li> <li>5. <i>Фурманов А.Г., Юсупова М.Б.</i> Оздоровительная физическая культура : учеб для вузов – Минск: Тесей, 2003.</li> <li>6. <i>Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.</i> Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийска литература, 2000.</li> </ol>

календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	15		Теорит.	2ч	Вводное занятие. Озна-комление .	МБУ ДО «ДТД и М» Зал хореографии	Текущий контроль: контроль ЧСС на каждом занятии.
		17	15.00-15.45 15.45-16.30	Теорит.	2ч	ТБ на занятиях. Противопок-ия.		
		22		Теорит.	2ч	Спец.обор-ие для фитнес-занятий.		
		24		Практич.	2ч	«Обычная ходьба» в класс.аэробике		
		29		Практич.	2ч	«Обычная ходьба» на месте в аэробике с продвижением вперед Спорт.травмы и меры их предупрежд-ия. Спорт.одежда «Обычная ходьба» в класс. Аэробика с пружинящ. движений коленей «Обычная ходьба» в класс.аэробике с продвижением назад, по диагонали, по кругу. Движ.руками, упраж-ия для двухгл. мышц.плеча		

№	Октябрь	№	Теория	ЗЧ	Техника	Место проведения	Контроль
		6	Практи-теорит.	2ч	Знания и навыки. Ходьба ноги-врозь ноги вместе. Упр-ия для грудных мышц.	МБУ ДО «ДТД и М» Зал хореографии	Текущий контроль: Контроль ЧСС
		8	Практи-теорит.	2ч	V-шаг и его модификация. Упр-ия для дельтаб.мышцы		
		13	Практи-теорит.	2ч	Шаг с поворотом кругом.Упр-ия для мышц груди.		
		15	Практи-теорит.	2ч	Крестный шаг.Выставление ноги на носок и его модификации.		
		20	Практич.	2ч	Переход с одной ноги на др. ноги врозь, с сгибанием коленей,прямых ног.		
		22	Практич.	2ч	Мах «Kik»- пере- ходы, прист.шаги- их модификации.  Приседания(плие)  Перемен. Скрестн. шаги в стороны и их модификации. Выпады-даже, модификации. Ча-ча-ча. Скачки с одной ноги на две. Бег.скачки с одн. ноги на две.Прыжки		

						ноги врозь. Пульс. Понятие измерение пульса, методы самост. Измерения и самоконтроля на занятии.		
3	ноябрь	3	15.00- 15.45 15.45-16.30	Практич.	2ч	«Обычная ходьба» в класс.аэробике	МБУ ДО «ДТД и М» Зал хореографии	Текущий контроль: Контроль ЧСС
		5		Практич.	2ч	«Обычная ходьба» на месте в аэро- бике с продвиже- нием вперёд		
		10		Практич.	2ч	Обыч.ходьба в класс.аэробике		
		12		Теорит.	2ч	Спорт.травмы и меры их преду- преждения. Спорт.одежда «Обычная ходьба» в класс.		
		17		Практич.	2ч	Аэробике с пружинящ.дви- жениями коленей «Обычная ходьба» в класс.аэробике с продвижением назад, по диаго- нали, по кругу.		
		24				Режим питания. Противопоказ- ния		
		26				Движ.руками, упраж-ния для двухгл. мышц		

						Интервальная тренировка. Упражнения силового блока. Кардионагрузка.		
4	декабрь	2	15.00-15.45 15.45-16.30	Теория.	2ч	История аэробики. Спец.обор-не. «Обычная ходьба» в класс.аэробике «Обычная ходьба» на месте в аэробике с продвижением вперед «Обычная ходьба» в класс. Аэробике с пружинящ.движений коленей «Обычная ходьба» в класс.аэробике с продвижением назад, по диагонали, по кругу. Движ.руками, упраж-ния для двухгл. Мышц плеча Спорт травмы и меры их предупреждения Ходьба врозь-ноги Вместе. Упражнения	МБУ ДО «ДТД и М» Зал хореографии	Текущий контроль: Контроль ЧСС
		4		Практич.	2ч			
		9		Практич.	2ч			
		11		Практич.	2ч			
		15		Практич.	2ч			
		18		Практич.	2ч			
		22		Теории.	2ч			
		24		Практич.	2ч			
		29		Практич.	2ч			



5	январь	5	Теорит.	2ч	Путьс.Понятие Измерение пультса.	МБУ ДО «ЛТД и М» Зал хореографии	Текущий контроль: тесты- практикумы
		7	Теорит.	2ч	Самоконтроль ЧСС на занятии		
		12	Практич.	2ч	Крестный шат.Выставление ноги на носок и его модификации. Переход с одной ноги на др. ноги вроде, с стибанием коленей, прямых ног. Max «Кик»- переходы, прист.шати-их модификации. Приседания(плие)		
		14	Практич.	2ч	Практич.		
		19	Практич.	2ч	Практич.		
		21	Практич.	2ч	Практич.		
		26	Теорит.	2ч	Перемен. Крестные шати в строны и их модификации. Выпады-даже, модификации.		
		28	Практич.	2ч	Музыкальный Размер Понятие муз. квартат Ча-ча-ча. Скачки		

мышц.  
V-шат и его  
модификация. Упр-  
ты делът. мышц

				Теорит.	2ч	Бег.скачки с оди. ноги на две.Прыжки ноги врозь.  Построение занятий Силовой тренинг		
6	февраль	2	15.00-15.45 15.45-16.30	Практич.	2ч	Интервальная тренировка	МБУ ДО «ДТД и М»	Текущий контроль: Контроль ЧСС
		4		Теорит.	2ч	Спец.оборудование для фитнес-занятий		
		9		Практич.	2ч	Упражнения Силового блока		
		11		Практич.	2ч	Кардионагрузка. Упражнения на балансе		
		15		Практич.	2ч	Стретчинг и Расслабление		
		18		Практич.	2ч	Интервальная Тренировка		
		21		Практич.	2ч	Упражнения Силового блока		
		24		Практич.	2ч	Стэп-аэробика. Шаги и их варианты		
		26						
7	март	2	15.00-15.45 15.45-16.30	Теорит.	2ч	ТБ на занятиях. Противопоказания.	МБУ ДО «ДТД и М» Зал хореографии	
		4		Практич.	2ч	«Обычная ходьба» в класс.аэробике		
		9		Практич.	2ч	«Обычная ходьба» на месте в аэробике с продвижением		

		11		Теорит.	2ч	Спорт.травмы и меры их предупреждения.		
		15		Практич.	2ч	Спорт.одежда		
		18		Практич.	2ч	«Обычная ходьба» в класс. аэробике с		
		21		Теорит.	2ч	пружинящ.движений коленей		
		24		Практич	2ч	«Обычная ходьба» в класс.аэробике с продвижением назад, по диагонали, по кругу.		
		26		Теорит.	2ч	Движ.руками, упраж-ния для двухгл. мышц.плеча		
		30		Теорит.	2ч	История аэробики. Повторение изуч. материала		
8	апрель	1		Теорит.	2ч	Гигиенические знания и навыки.	МБУ ДО «ДТД и М» Зал хореографии	Текущий контроль: Контроль ЧСС
		6		Теорит.	2ч	Ходьба ноги-врозь ноги вместе. Упр-ия для грудных мышц.		
		8	15.00-15.45 15.45-16.30	Практич.	2ч	V-шаг и его модификация. Упр-ия для		
		13		Практич.	2ч	дельтав.мышцы Шаг с поворотом кругом.Упр-ия для мышц груди.		
		15		Практич.	2ч	Крестный		

		20		Практич.	2ч	ноги на носок и его модификации. Переход с одной ноги на др. ноги врозь, с сгибанием коленей, прямых ног.		
		22		Практич.	2ч	Мах «Kik"- переходы, прист.шаги- их модификации.		
		27		Теорит.	2ч	Приседания(плие) Силовой тренинг. Стретчинг. Перемен. Скрестн. шаги в стороны и их модификации. Выпады-даже, модификации. Ча-ча-ча. Скачки с одной ноги на две.		
		29		Теорит.	2ч	Бег.скачки с одн. ноги на две.Прыжки ноги врозь. Пульс. Понятие измерение пульса, методы самост. Измерения и самоконтроля на занятии.		
9	май	4 6 11 13	15.00-15.45 15.45-16.30	Теорит. Теорит. Практич. Практич.	2ч 2ч 2ч 2ч	Тестирование по теме"Классическая аэробика. Стретчинг.» ОФП. Сдача Нормативов Класс.аэробика	МБУ ДО «ДТД и М" Зал хореографии	Контрольные испытания: тестирование, составление и демонстрация составленных комплексов

		18		Практич.	2ч	Составление Комплекса Фитбол. Демонстрация	требованиям программы.
		20		Теорит.	2ч	Составление комплекса	
		25		Теорит.	2ч	Тесты-практикумы на тему: «Фитнес»	
		27		Теорит.	2ч	Правильное питание Режим питания.	