

Санкт-Петербургское государственное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 577  
с углубленным изучением английского языка  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
образовательного учреждения  
Протокол № 1 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
О.С. Крошка  
Приказ № 79 -од от 02.09.2021 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Шейпинг**

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик  
Лавицкая Т.Ф.,  
педагог доп. образования

Санкт-Петербург  
2021 год

**Программа по шейпингу  
для начальной школы  
1-4 классов  
СОДЕРЖАНИЕ**

1. Календарный учебный график .....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Общая характеристика курса.....	7
4. Тематическое планирование.....	6
5. Рабочая программа 1 класс .....	16
5.1. Учебный план .....	17
5.2. Учебно-тематическое планирование.....	18
6. Рабочая программа 2 класс .....	21
6.1. Учебный план .....	22
6.2. Учебно-тематическое планирование.....	23
7. Рабочая программа 3 класс .....	27
7.1. Учебный план.....	28
7.2. Учебно-тематическое планирование.....	29
8. Рабочая программа 4 класс .....	33
8.1. Учебный план.....	34
8.2. Учебно-тематическое планирование .....	35
9. Оценочные и методические материалы.....	39
10.... Список литературы.....	

## 1. Календарный учебный график:

Учебный год установлен с 1 сентября по 31 мая, включая и каникулярные дни.

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных часов: 36 учебных часов в год, 144 учебных часов за 4 года.

Занятие проводится один раз в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из

программных требований. Продолжительность занятия соответствует возрасту детей:

Для детей школьного возраста академический час составляет:

1 класс- 35-40 минут.

2-4 класс- 40-45 минут.

Мониторинг проводится два раза в год: вводный (сентябрь), итоговый (май).

# Программа по шейпингу для начальной школы 1-4 классов

## 1. Пояснительная записка.

Шейпинг - это одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой, призванное целенаправленно изменять фигуру. Главное преимущество шейпинга - это индивидуальный подход к каждому занимающемуся. В ходе тренировок прорабатываются практически все мышцы.

Занятия шейпингом в группе дает детям психологическую поддержку и некий соревновательный момент в процессе достижения цели.

Физическое воспитание является одной из основных составляющих в развитии гармоничной личности. Занятия шейпингом обусловлено тем, что они закладывают основы физического и духовного здоровья, только на базе которого возможно действительно разностороннее развитие личности.

Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Занятия любым видом физкультуры является условием направленного развития и физической подготовки подростков. Физическая культура важное средство в системе воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность занятий шейпингом для личности и общества в целом, ее образовательное и воспитывающее, оздоровительное и общекультурное значение.

## 2. Общая характеристика учебной программы. Цели и задачи курса

**Целью** обучения является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Всего на изучение программы «Шейпинг-класс» в начальной школе выделяется 16 часов.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

В соответствии с законами Российской Федерации о физической культуре - Шейпинг благодаря своей доступности и привлекательности доступен практически всем.

Программа «Шейпинг– класс» предлагает физическую нагрузку из расчета на одну учебную группу.

#### **4. Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения.

Содержание материала излагается в соответствии с уровнем образования.

Режим занятий: 1 раз в неделю .

**Данная программа основана на следующих принципах:**

1. Систематичность и последовательность обучения.
2. Связь теории с практикой.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
4. Создание ситуаций успеха.

Обучение детей (подростков) Шейпингу происходит в доступной для них форме:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств подростков и их двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- воспитание волевых качеств личности;
- развитие творческих способностей, нравственное и физическое совершенствование.

Упражнения «Шейпинг-класс» универсальны и доступны, как средство индивидуальных занятий физической культурой, как в школе, так и дома, и в учреждениях дополнительного образования.

Шейпинг позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Шейпинг – ценное средство развития ловкости, гибкости, грации. Ученикам предлагаются занятия с освоением основ хореографии.

**Этапы выполнения программы:**

- подготовительный этап: оформление необходимой документации, разработка программы.
- реализация программы: разучивание упражнений комплекса.
- отчетный этап: комплексный анализ результатов программы, итоговое тестирование, показ комплекса.

**Интегрирование.**

Грамотное, организованное проведение свободного времени детей - не только развлекает, но и развивает разнообразные задатки, дает стимул к творческому самовыражению детей. По этому проводятся интегрированные занятия, объединяя «Шейпинг» с уроками физической культуры.

## 6. Результаты освоения программы.

Желательным условием освоения программы является ведение табеля посещаемости. Благодаря этому, по мере прохождения учебного материала, у занимающихся, формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Необходимо завести дневник индивидуального наблюдения, фиксировать выполнение домашних заданий.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения упражнений.

Работа учебной группы может быть организована на базе дома творчества, школы или спортивной школы.

Результаты последних исследований подтверждают, что в современном цивилизованном обществе необходимо уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненно необходимое, в противовес так называемым «болезням цивилизации». Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к новым социальным условиям.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены, в первую очередь, двигательной активностью ребенка. Помимо достижения определенного роста и веса, ребёнок должен быть ловким, подвижным, выносливым.

### Предполагаемые и ожидаемые результаты:

- освоение участниками программы основных упражнений шейпинга;
- освоение комплекса «Шейпинг-класс»;
- формирование у обучающихся положительного настроения к спортивному образу жизни.

## 7. Данная программа основана на следующих принципах:

- систематичность и последовательность обучения;
- связь теории с практикой;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- создание ситуаций успеха;
- обучение детей шейпингу в доступной для них форме.

## 8. Учебно-тематический план.

1 год обучения.

Тема	Количество часов за год		Вид деятельности	Форма контроля
	Теория	Практика		
1. Упражнения на развитие гибкости.		4	Разучивание комплекса и выполнение его самостоятельно	Объяснительная Репродуктивная

2. Упражнения на развитие ловкости.		3	Практическая работа	Объяснительная Репродуктивная
3. Упражнения на развитие силовых способностей		4	Практическая работа	Объяснительная Репродуктивная
4. Упражнения на формирование осанки.		4	Практическая работа	Объяснительная Репродуктивная
5. Инструктаж по технике безопасности.	1		Игра на тему: «Основы безопасности жизнедеятельности»	Репродуктивная; контрольная
<b>Всего часов:</b>	<b>1</b>	<b>15</b>		
<b>Общее количество часов теории и практики:</b>	<b>16</b>			

## 9. Календарно-тематическое планирование, 1 класс

### 1 класс, 1 четверть

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Оздоровительная аэробика
3	Танцевальная азбука
4	Разучивание комплекса упражнений для разминки
5	Закрепление комплекса упражнений разминки
6	Комплекс упражнений "Шейпинг -класс № 1"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"
8	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"

### 1 класс, 2 четверть

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Разучивание упражнений на развитие гибкости
3	Развитие упражнения на формирование осанки
4	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
5	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
6	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"

### 1 класс, 3 четверть

№	Тема занятия
---	--------------

6	"Шейпинг- класс №3"
7	"Шейпинг- класс № 3"
8	"Шейпинг- класс № 3"
9	"Шейпинг- класс № 3"
10	"Шейпинг- класс № 3"
11	"Шейпинг- класс № 3"

### **1 класс, 4 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Упражнения на развитие ловкости
3	Упражнения на развитие равновесия
4	Упражнения на развитие силовых способностей
5	Упражнения на развитие гибкости
6	Упражнения на формирование осанки
7	"Шейпинг -класс № 4"
8	"Шейпинг -класс № 4"

### **10. Календарно-тематическое планирование, 2 класс**

#### **2 класс, 1 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Оздоровительная аэробика
3	Танцевальная азбука
4	Разучивание комплекса упражнений для разминки
5	Закрепление комплекса упражнений разминки
6	Комплекс упражнений "Шейпинг -класс № 1"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"
8	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"

#### **2 класс, 2 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Разучивание упражнений на развитие гибкости
3	Развитие упражнения на формирование осанки
4	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
5	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
6	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"

#### **2 класс 3 четверть**

№	Тема занятия
---	--------------



1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Упражнения на развитие гибкости
3	Упражнения на развитие ловкости
4	Упражнения на развитие силовых способностей
5	Упражнения на формирование осанки
6	"Шейпинг- класс № 3"
7	"Шейпинг- класс № 3"
8	"Шейпинг- класс № 3"
9	"Шейпинг- класс № 3"
10	"Шейпинг- класс № 3"
11	"Шейпинг- класс № 3"

## **2 класс, 4 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Упражнения на развитие ловкости
3	Упражнения на развитие равновесия
4	Упражнения на развитие силовых способностей
5	Упражнения на развитие гибкости
6	Упражнения на формирование осанки
7	"Шейпинг -класс № 4"
8	"Шейпинг -класс № 4"

## **11. Календарно-тематическое планирование, 3 класс**

### **3 класс, 1 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Оздоровительная аэробика
3	Танцевальная азбука
4	Разучивание комплекса упражнений для разминки.
5	Закрепление комплекса упражнений разминки.
6	Комплекс упражнений "Шейпинг -класс № 1"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"
8	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"

### **3 класс, 2 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Разучивание упражнений на развитие гибкости
3	Развитие упражнение на формирование осанки
4	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
5	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
6	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"

### **3 класс, 3 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Упражнения на развитие гибкости
3	Упражнения на развитие ловкости
4	Упражнения на развитие силовых способностей
5	Упражнения на формирование осанки
6	Освоение аэробических шагов (Step-tach, mamba, Pivot, Grep-wain, dzhek)
7	"Шейпинг- класс № 3"
8	"Шейпинг- класс № 3"
9	"Шейпинг- класс № 3"
10	"Шейпинг- класс № 3"
11	"Шейпинг- класс № 3"
12	"Шейпинг- класс № 3"

### 3 класс, 4 четверть

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Упражнения на развитие ловкости
3	Упражнения на развитие равновесия
4	Упражнения на развитие силовых способностей
5	Упражнения на развитие гибкости
6	Упражнения на формирование осанки
7	Соединение разученных шагов в аэробические связки
8	"Шейпинг -класс № 4"
9	"Шейпинг -класс № 4"

## 12. Календарно-тематическое планирование, 4 класс

### 4 класс, 1 четверть

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Оздоровительная аэробика
3	Танцевальная азбука
4	Разучивание комплекса упражнений для разминки
5	Закрепление комплекса упражнений разминки
6	Комплекс упражнений "Шейпинг -класс № 1"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"
8	Комплекс упражнений "Шейпинг- класс № 1"

### 4 класс, 2 четверть

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Разучивание упражнений на развитие гибкости
3	Развитие упражнение на формирование осанки
4	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"

5	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
6	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"
7	Комплекс упражнений "Шейпинг-класс № 2"

#### **4 класс, 3 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Упражнения на развитие гибкости
3	Упражнения на развитие ловкости
4	Упражнения на развитие силовых способностей
5	Упражнения на формирование осанки
6	Освоение аэробических шагов (Step-tach, mamba, Pivot, Grep-wain, dzhek)
7	"Шейпинг- класс № 3"
8	"Шейпинг- класс № 3"
9	"Шейпинг- класс № 3"
10	"Шейпинг- класс № 3"
11	"Шейпинг- класс № 3"
12	"Шейпинг- класс № 3"

#### **4 класс, 4 четверть**

№	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу"
2	Упражнения на развитие ловкости
3	Упражнения на развитие равновесия
4	Упражнения на развитие силовых способностей
5	Упражнения на развитие гибкости
6	Упражнения на формирование осанки
7	Соединение разученных шагов в аэробические связки
8	"Шейпинг -класс № 4"
9	"Шейпинг -класс № 4"

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- материалы из интернета
- видео и аудио материалы

#### **Использованная литература:**

1. В. В. Козлов , «Акробатика. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования».
2. Ф. Чжиаюн, «Стрейчинг для здоровья суставов».
3. З. Т. Лисицкая, «Ритм плюс пластика». -М.: Физкультура и спорт, 2005 .-с160
4. Курт Брунгардт, Комплексная программа «Плоский живот».
5. ЖЛ Внешкольник, № 5 (122) 2007.-с 44.
6. ЖЛ Дети, творчество и мы. № 7 Пуровский Дом Детского Творчества Тарко-Сале 2007 с 14.
7. ЖЛ Дети творчество и мы. № 6 Пуровский ДДТ 2006 –с 19.

#### **Приложение №1**

## Комплекс упражнений «Шейпинг- класс» №1

### 1) Разминка.

#### Голова.

1. Наклоны головой вперед-назад.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, подбородок касается груди.

1-8 - медленно

1-16- быстро

2. Наклоны головы в стороны.

Исходная позиция: то же «ухом до плеча» плечи на месте.

3. Вращение головой по кругу.

1-4 - медленно

1-16- быстро

4. Полукруг головой, прокатываем подбородок по груди.

1-8 - медленно

1-16 - быстро

Прибавляем движения бедрами.

#### Плечи

5. Плечи - полная амплитуда

Описываем круги плечами, руки прямые

1-8 - медленно

1-16 - быстро.

6. Плечи по очереди вверх- вниз

«до уха» и вниз

7. Упражнение то же, но диаметрально противоположно. Четко выполняем.

8. Упражнение то же, но по счету 1,2,3, 4 - пауза.

9. Расслабить плечи (круговые вращения)

#### Руки

10. Руки - кисть продолжение руки, ладонки натянуть. Плечи опустить, шея прямая натянутая.

11. Круги руками (Клубный танец)

Исходная позиция: руки вниз, сжать в кулаке

Бицепсы

Последняя точка на «загивок».

12. То же, но усложненное:

Опускаем руки вниз по диагонали.

## **Корпус**

13. Грудная клетка вперед-назад, фиксируем поясницу, плечи, локти не работают, от пупка ничего не работает.  
Вдох – грудная клетка вперед, Выдох –грудная клетка назад.  
Движение мало амплитудные, мысленно представляем, что держимся за поручни.
14. Тоже, но плюс плечи.
- 15.плечи плюс грудь
15. Плечи зафиксированы  
Работают бедра, колени прямые, стопы широко расставлены.

## **Бедра**

- 17.Бедра - вперед-назад, вправо-влево, восьмерка. Корпус не работает.
18. Кач: вперед-назад. Пресс работает.

## **Ноги**

19. Исходная позиция: Ноги на ширине плеч. «Вертим пяткой»  
Стопы параллельно друг другу, стопу пяткой вперед.
20. Колени вправо-влево,  
Исходная позиция: ноги вместе, зафиксированы, полу «присев»
21. Поднимаем ногу, согнутую в колени
1. вперед
  2. назад
  3. вперед полукруг, назад полукруг.
22. Исходная позиция: присесть, прямая нога чуть вперед
1. ноги выпрямить,
  2. исходная позиция:
- 23.Колени.  
Исходная позиция: стоя, ногу полуприсев колени вправо-влево.

## **Прыжки**

### **2) Основная часть.**

Растяжка:

1. Исходная позиция: стоя. Правую ногу согнуть в колене, взять рукой подтянуть к ягодицам.
2. Исходная позиция: стоя.
  - 1- наклон вперед, корпус 90 градусов по отношению к ногам.
  - 2-наклон назад прогнуться в спине, наклон, достать рукой пола.

### **1.Ноги.**

Поднимаем полусогнутые в колене вверх-вперед, вверх-в стороны.

## 2. Махи ногой.

- Исходная позиция: полулежа, одна нога прямая, рабочая, вторая согнута в колене, махи ногой вперед.
- Исходная позиция: то же, нога рабочая, под ногой согнутой в колене.

## 3. Махи ногой назад.

Исходная позиция: встаньте на колени, обопритесь на ладони.  
Ладони должны быть поставлены немного шире плеч, пальцы расставить.

4. Махи ногой в стороны. Исходная позиция: тоже

5. Круги ногой, Исходная позиция:

## 2. Спина.

1. Лодочка. Упражнение для мышц спины.

Исходная позиция: лежа на животе и сцепив руки за спиной, ноги должны оставаться неподвижными. Поднять голову и шею, грудь оторвать от пола подтянуть руки по направлению к ногам, раскачаться

2. Исходная позиция: тоже. Поднять правую ногу и левую руку, досчитать до десяти, расслабиться.

## 3. Отжимания от груди.

Отжимая от груди с колен, до полного выпрямления рук.

## 4. Пресс.

- Подъем верхней части тела.
- Подъем с поворотом.

## 5. Ягодичная мышца.

- Подъем бедер. Лежа на спине, ноги под 90 градусов.
- Сжимание ягодиц.
- тоже, но с подниманием, но по очереди.
- Исходная позиция: Лежа на спине. Подъем ног по очереди.

## 6. Упражнения для укрепления мышц груди.

### Растяжка

1. Боковые потягивания. Выполняются медленно, как можно дольше, глубже.  
Исходная позиция: стать прямо, ноги 60 см друг от друга следить за осанкой.

2. Потягивания бедер. Правое бедро обхватить обеими руками, замереть на десять секунд.

3.Перекаты вперед- назад.

4.Перекаты вправо-влево.

5.Потягивание живота .Лягте на живот ,упритесь руками перед собой, поднимите голову, прогнитесь в спине.

6.Потягивание спины.

7.Потягивание трицепса.

8.Потягивание паха.

9.Потягивание икр.

10.Растяжка мышц ног у станка.

### **Релаксация.**

“Игра-спящая сова”.