Приложение 2.8 к основной
образовательной программе
среднего общего образования
МАОУ "Школа № 35"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Шейпинг»

для обучающихся 10 - 11 классов

г. Нижний Новгород
2025 год

«Шейпинг»

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования") с изменениями и дополнениями, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, «Методических рекомендаций по уточнению понятия содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672), планируемых результатов освоения ООП СОО МАОУ «Школа № 35»

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: с 16 лет

Срок реализации: 1 год обучения.
Количество часов в год: 68 часов по 2 часа в неделю

Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретический раздел.

- организация самостоятельных занятий;
- анатомия и антропометрия;
- питание;
- медицинские аспекты;
- техника выполнения танцевальных упражнений.

Этот раздел программы нацелен на освоение знаний о том, как правильно организовать тренировку самостоятельно, как выбрать подходящий вид нагрузки, как составить индивидуальный план тренировки, как правильно питаться, как укрепить здоровье в зависимости от индивидуальных возможностей своего организма, как двигаться под различную музыку, как попадать в ритм музыки, как правильно выполнять танцевальные движения

Программа предусматривает приобретение коммуникативных, организационных, презентационных компетентностей у учащихся: умение работать в группе, коллективе, умение представить себя и свою деятельность, умение организовать режим дня и активный досуг.

Теоретический раздел программы реализуется через беседы во время учебно-тренировочной работы и отдельные занятия.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Шейпинг» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес», «танцы»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой, урочной, проектной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:
Обучающиеся научатся:
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
контролировать действия партнѐра в парных упражнениях;
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнѐром.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж, техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	2
2.	Повторение ритма и такта в музыке. Повторение базовых движений танцевальной аэробики.	2
3.	Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Режим дня.	2
4.	Влияние физических нагрузок на основные системы организма. Комплекс упражнений на расслабление.	2
5.	Танцевальная связка из базовых шагов танцевальной аэробики. Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	2
6.	Энергетические затраты. Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины.	2
7.	Разучивание новых элементов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление танцевальной комбинации из разученных движений.	2
8.	Разучивание танцевальной композиции – Зумба. Основные элементы, ритм, мелодия.	2
9.	Повторение танцевальной композиции – Зумба. Основные элементы, связки, треки.	2
10.	Виды телосложения. Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	2
11.	Травмы и мышечные боли. Оказание первой медицинской	2

	помощи.	
12.	Самостоятельное составление комплекса упражнений с элементами танцевальной аэробики.	2
13.	Изучение элементов восточного танца	2
14.	Повторение элементов Зумбы.	2
15.	Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	2
16.	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»	2
17.	Правила питания при занятиях спортом.	2
18.	Повторение танцев с использованием всех изученных стилей танцев.	2
19.	Повторение танцев с использованием всех изученных стилей танцев, разучивание танцевальной связки.	2
20.	Повторение танцев с использованием всех изученных стилей танцев, разучивание танцевальной связки.	2
21.	Комплекс упражнения на растягивание и расслабление.	2
22.	Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног и рук.	2
23.	Повторение танцев с использованием всех изученных стилей танцев, разучивание танцевальной связки.	2
24.	Повторение танцев с использованием всех изученных стилей танцев, разучивание танцевальной связки.	2
25.	Повторение техники основных элементов восточного танца: работа бедер, рук.	2
26.	Режим дня. Степ- аэробика: повторение базовых шагов.	2
27.	Самостоятельное составление танца из изученных видов танцев.	2
28.	Восточная пластика: разучивание танца, совместный подбор движений, работа в группе	2
29.	Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног и рук.	2
30.	Повторение изученных танцев и танцевальных связок.	2
31.	Правила соревнований по танцевальной и фитнес-аэробике.	2
32.	Повторение изученных танцев и танцевальных связок.	2
33.	Повторение изученных танцев и танцевальных связок.	2
34.	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»	2
Итого		68