

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа » пст. Зимовка

Согласовано  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждена  
приказом директора  
№ 74 от 30.08 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Шейпинг**

направление внеурочной деятельности –социальное

возраст учащихся 7-12 лет

составитель: Пронина М.И.

## **Пояснительная записка**

Воспитание и социализация школьников является одним из приоритетов, обозначенных ФГОС. Важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к счастью человека является его здоровье, под которым мы понимаем совокупность физического, социального и нравственного здоровья, являющееся важным показателем его личного успеха. Одним из способов приобщения к культуре здорового и безопасного образа жизни является занятие шейпингом. Программа внеурочной деятельности предполагает вовлечение в занятие шейпингом не только учащихся, но и их мам и бабушек, а также учителей, что способствует развитию коммуникативных умений через организацию разновозрастного и разноуровневого взаимодействия.

Данная программа позволит приобрести ребенку знания о способах коррекции физических кондиций, развить умения самообслуживания, использовать полученные знания и умения для эффективной организации собственного быта, подарит позитивный опыт совместного досуга с членами семьи. Занимаясь шейпингом вместе с членами семьи, ребенок приобретает осознанный опыт ответственного поведения, ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

*Цель:* создание условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья школьников и членов их семей.

*Задачи:*

- Развитие у детей знаний о правилах проведения разминки, типах дыхания и их особенностях, аутогенной тренировке, различных видах корректирующих упражнений.
- Формирование ценностного отношения ребенка к занятиям физической культурой; к сверстникам и взрослым, трудовой деятельности.

Количество часов, отведенных на реализацию данной программы составляет 68 часов.

### **Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты:*

- у ребенка будет сформировано понимание значимости заботы о здоровье как ценности, потребность в систематических занятиях физической культурой;
- ребенок приобретет умение использовать правила групповой работы как проявление уважительного и доброжелательного отношения к социуму,
- школьник приобретет умение оценить свой поступок с позиции нравственных ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- у школьника будет сформировано желание изменить поведение, поступок в ситуации морального выбора по отношению к социуму.

Метапредметные результаты:

- ребенок приобретет первичный самостоятельный опыт анализа на основе выделения существенных признаков;
- школьник научится устанавливать причинно-следственные связи в биологических процессах;
- сможет аргументировать свой выбор тех или иных видов упражнений на основе соотнесения требований к самочувствию и безопасности для здоровья;
- школьник овладеет способностью определять цель, план действий, контролировать, корректировать, представлять и оценивать действия;
- ребенок научиться согласовывать свое мнение с мнением других, аргументировать свое мнение;
- школьник разовьет коммуникативные умения.

По итогам реализации программы курса «Шейпинг»

- ребенок будет иметь представление о значении физической культуры для его здоровья;
- школьник будет понимать смысл выполняемой физической работы;
- ребенок будет в состоянии отобрать и выполнить (на основе самоконтроля самочувствия) адекватные физические упражнения;
- школьник будет знать правила командной игры, общаться со сверстниками и старшими с использованием моральной нормы, принимать совместную деятельность в рамках группы как ценность;
- дети смогут контролировать свое психо-эмоциональное состояние.

## **Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности**

### Информационный блок

реализуется через беседы, лекции с применением ИКТ; просмотр и обсуждение видеороликов о спорте и спортсменах

- 1.**Правила поведения и техники безопасности на занятиях шейпингом, предупреждение травматизма , техника безопасности при использовании спортивного инвентаря.
- 2.**Сведения о строении и функциях организма. Значение разминки.
- 3.**Восстановим естественный тип дыхания (диафрагмальное, грудное, акцентированное)
- 4.**Основы АТ – значение, цель, методы.
- 5.**Самоконтроль за самочувствием, Измерение пульса. Фазы утомления, определение нагрузки.
- 6.**Самомассаж лица, рук, ног. Точечный массаж – особенности и целительные свойства.
- 7.**Распорядок дня, двигательный питьевой, режим питания – здоровый образ жизни.

### Дыхательная гимнастика

реализуется через выполнение практических упражнений, ОФП, применение игровых моментов.

1. Брюшное дыхание (диафрагмальное)
2. Грудное дыхание.
3. Глубокое дыхание.
4. Ритмичное дыхание.
5. Акцентированный вдох.
6. Облегченное дыхание.
7. Задержка дыхания.
8. Успокаивающее дыхание.
9. Дыхание, улучшающее кровообращение мозга.
10. Дыхание, улучшающее терморегуляцию.
11. Тонизирующее дыхание.

### Аутогенная тренировка

- реализуется через выполнение практических упражнений, ОФП, применение игровых моментов, организация дежурства на переменах и в школьной столовой

1. Упражнение на расслабление.
2. Ощущение тепла.
3. Упорядочение дыхания.
4. Нормализация работы сердца.
5. Упражнения цели.

### Упражнение на осанку

реализуется через выполнение практических упражнений, ОФП, применение игровых моментов, организацию спортивных соревнований, совместных мероприятий с родителями

1. Упражнение для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки.
2. Упражнение у вертикальной плоскости.
3. Упражнение с предметами (обруч, палка, скакалка)
4. Упражнения с предметом на голове.

### Упражнение на пластику движение

реализуется через выполнение практических упражнений, ОФП, применение игровых моментов, организацию спортивных соревнований, совместных мероприятий с родителями

1. Формирование правильной, красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги.
2. Пластика движения ног (полуприсед, полупальцы).
3. Пластика движения рук ( веер, барабанные пальчики)
4. Пластика движения туловища (повороты, наклоны).

## Упражнения с предметами

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук с отягощением (гантели)
2. Упражнения для укрепления мышц ног, развитие силы (приседания с отягощением)
3. Упражнение с обручем (вращение)
4. Упражнения с гимнастическими палками
5. Упражнения с гимнастической скакалкой.
6. Упражнения с мячами
7. Работа на степ досках.

## Шейпинг

реализуется через выполнение практических упражнений, ОФП, применение игровых моментов, организацию спортивных соревнований, совместных мероприятий с родителями

1. Простейшие элементы акробатики (перекаты, кувырки, стойки на лопатках )
2. Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения).
3. Общеразвивающие упражнения с предметами (стул, скакалка, полотенце) и без предметов.
4. Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины.
5. Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов.
6. Танцевальные движения – выпады, махи, повороты, подскоки.

## Тестирование

реализуется через физическое (выполнение нормативов) и психологическое («Прогулка в лесу») тестирование.

## II. Тематическое планирование

№	Наименование тем Разделы программы	Всего часов	количество часов	
			68ч	теория
<b>1.</b>	<b>Информационный блок</b>		<b>6ч</b>	
	-Правила поведения и требования безопасности на занятия		1ч	
	-Сведения о строении и функциях организма		1ч	
	-Сведения о типах дыхания, особенностях		1ч	
	-Основы АТ-значение, цель, приёмы		1ч	
	- Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса		1ч	
	- Здоровый образ жизни: режим дня, питания, двигательный		1ч	
<b>2.</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>			<b>9 ч</b>
	- Грудное дыхание			1ч
	- Глубокое дыхание			1ч
	- Ритмичное дыхание			2ч
	-Акцентированное дыхание			1ч
	- Облегчённое дыхание			2ч
	-Успокаивающее дыхание			2ч
<b>3.</b>	<b>Аутогенная тренировка</b>		<b>0,5ч</b>	<b>3,5ч</b>
	-Упражнения на расслабление			В процессе занятий
	- Ощущение тепла			1ч
	- Упорядочение дыхания			1ч
	- Нормализация работы сердца		0,5ч	0,5ч
	- Упражнение цели			1ч
<b>4.</b>	<b>Упражнения на осанку</b>			<b>10ч.</b>
	- Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на			В процессе занятий

	пятках, стоя на четвереньках			
	- Упражнения у вертикальной плоскости			4ч.
	- Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)			3ч.
	- Упражнения с предметами на голове			3ч.
<b>5.</b>	<b>Упражнения на пластику движений</b>			<b>16ч.</b>
	- Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги.			4ч
	- Пластика движений рук			4ч
	- Пластика движений ног			4ч
	- Пластика движений туловища			4ч
<b>6.</b>	<b>Упражнения с предметами</b>			<b>11ч.</b>
	- Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания с отягощением			2ч
	- Упражнения с обручем - вращение на поясе, бедрах, руках			1ч
	-Прыжки через скакалку-развитие выносливости			2ч
	-упражнения с гимнастическими мячами			2ч
	- упражнения, имитирующие упражнения на степ досках			2ч
	-упражнения с гимнастическими палками			2ч
<b>7.</b>	<b>Шейпинг</b>			<b>11ч.</b>
	-Акробатические элементы (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, полушпагаты)			2ч
	-Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы,			2ч

	бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения)			
	-Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (стул, скакалка)			2ч
	-Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины			2 ч, В процессе занятий
	-Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов			1.5 ч, В процессе занятий
	-Танцевальные движения – выпады, махи, подскоки, повороты.			1,5ч
<b>8.</b>	<b>тестирование</b>	<b>1 ч</b>		