

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» августа 2023 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
_____ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 389-од
«21» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Зумба»

Возраст обучающихся – 7-12 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик – **Водогреева Елена Николаевна,**
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год редакции 2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зумба» разработана в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Актуальность программы.

Современные дети в большинстве своем мало двигаются, испытывают дефицит движения, что увеличивает статистическую нагрузку на отдельные группы мышц и вызывает их утомление, что в свою очередь влияет на формирование осанки, на искривление позвоночника, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, выносливости организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зумба» направлена на укрепление здоровья, на обеспечение оптимальной двигательной деятельности детей. Зумба – это динамичное сочетание быстрых и медленных ритмов, упражнений на укрепление мышц и кардионагрузки. Суть занятий – колоссальный заряд позитивной энергии, каждое занятие – это удовольствие, хорошее настроение, энергия и позитив.

Педагогическая целесообразность.

Занятия Зумбой сочетают в себе простые упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы. Они доступны для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляют жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий и являются отличной психологической разрядкой

Движения Зумбы помогают развить пластику и координацию движений. Во время занятий важно правильно дышать – это позволяет насытить кровь кислородом и потренировать сердечную мышцу.

Во время занятия ребёнок выполняет несколько задач одновременно, что тренирует его внимание, он переключается с одной задачи на другую, и это прекрасная зарядка для ума.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зумба» имеет физкультурно-спортивную направленность, по степени реализации – базовая.

Программа построена с учетом таких принципов как:

- принцип активности, сознательности, целеустремленности, развития мотивации к самосовершенствованию.
- принцип наглядности;
- принцип системности, постепенности и доступности.
- принцип природосообразности, индивидуального подхода;
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания;
- принцип культуросообразности.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Задачи:

обучающие:

- ознакомить с возможностями тела;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
- научить выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

развивающие:

- развить позитивное отношение к движению, к увлекательному миру музыки, фитнеса и здоровому образу жизни;
- развить пластику, координацию движений;
- способствовать развитию музыкально-двигательных умений и навыков;
- развитие и реализация индивидуальных способностей.

воспитательные:

- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- формирование командного духа, умения доводить начатое до конца;
- общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.
- формирование навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Данная программа рассчитана на детей 7-12 лет, с педагогической нагрузкой – 4 часа в неделю, всего 144 часов в год, наполняемость групп – до 25 человек. Срок реализации программы – 1 год.

По окончании срока реализации программы, обучающиеся должны

знать:

- правила безопасного поведения в зале;
- основные хореографические понятия (правильная осанка, постановка рук и ног).;
- названия базовых элементов в фитнесе и зумбе;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности.

уметь:

- пользоваться инвентарём,
- владеть чувством ритма, исполнять несложные танцевальные элементы; - распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.

Учебно-тематический план 1 года обучения

| № | Содержание темы | Количество часов | | | Способ отслеживания результатов |
|----|--|------------------|-----------|------------|---------------------------------|
| | | всего | теоретич | практич | |
| 1. | Комплектование группы | 4 | 4 | | Наблюдение |
| 2. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 3. | Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание | 6 | 2 | 4 | Беседа |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | Беседа |
| 5. | Классическая аэробика (Разминка) | 38 | 1 | 37 | Выполнение комплекса упражнений |
| 6. | Стретчинг (Заминка) | 30 | 1 | 29 | Выполнение комплекса упражнений |
| 7. | Латиноамериканская программа | 40 | 2 | 38 | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. | Фитнес с использованием инвентаря | 20 | 1 | 19 | Выполнение комплекса упражнений |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | Отчётный танцевальный номер |
| | ИТОГО: | 144 | 12 | 132 | |

Содержание программы

1. Комплектование группы. Беседа, набор учащихся в группу. Знакомство с обучающимися.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

3. Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание. Здоровый образ жизни, влияние занятий на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей.

4. Теоретическая подготовка. Разновидности фитнеса и виды танцев. Путешествие по странам мира, изучение народных танцев.

5. Классическая аэробика (разминка). Базовые шаги, совершенствование танцевальных шагов. Музыкальность.

Практика – выполнение простых базовых шагов, увеличение темпа и амплитуды движений.

6. Стретчинг (заминка). Упражнения на растяжку определенных групп мышц. Упражнения на суставную подвижность.

Практика – выполнение упражнений на растяжку.

7. Латиноамериканская программа. Знакомство с танцами, входящими в латиноамериканскую программу танцев. Танцевальные элементы. Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов.

Практика – разучивание и закрепление движений в определенном танце.

8. Фитнес с использованием инвентаря. Освоение пространства. Положения рук, ног. Тренировочные комбинации.

Практика – выполнение упражнений с инвентарём.

9. Итоговое занятие. Запись отчётного танцевального номера.

Методическое обеспечение программы

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основные формы занятий:

- групповые;
- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия.

Кадровое обеспечение

Педагог – опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

Учебно-практическое оборудование

Палка гимнастическая
Теннисный мяч
Коврик для занятий фитнесом
Вращающийся диск
Ноутбук
Колонка
Музыкальный центр

Технические средства обучения

Музыкальный центр
Колонка
Аудиозаписи

Список литературы

1. Шипилина И.А. Хореография – Т.І. - Лань, 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т.І. – М., ФАР, 2002
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика. - Т.ІІ. – М., ФАР, 2002

4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1986
5. Ашмарин Б.А., Вимноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. Теория и методика физического воспитания. - М., Просвещение, 1990
6. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М., Просвещение, 2006
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, 2001
9. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002

Приложение

Структура занятия фитнесом включает в себя

Тренировка всегда состоит из четырёх базовых блоков, которые сменяют друг друга строго последовательно.

В первую очередь проходит лёгкая разминка с элементами стретчинга — растяжки. Это важно, чтобы мышцы были прогреты и готовы к основным упражнениям.

Основная часть – включает базовые элементы. Последовательность и продолжительность может быть различной. Показываются новые движения, обыгрывают их весёлыми историями, дети показывают, как движутся в танце журавли, змеи, кошки и так далее. Когда движение освоено, ребята танцуют уже под музыку.

Заключительная часть – «Заминка», это вид лёгкой нагрузки для перехода состояния организма из возбуждённого в состояние покоя, ребёнку снова предлагаются упражнения из программы стретчинга и расслабляющие элементы дыхательной гимнастики.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами латиноамериканских танцев;
- упражнения с инвентарём.

Формула Зумба – это музыка, базовые шаги и хореография. Музыка задаёт четыре базовых движения. Каждому шагу придаётся разнообразие за счёт вариантов движения рук, смены темпа и ритмического рисунка в музыке. Использование разнообразных элементов позволяет создавать бесконечное количество движений, основанных на четырёх базовых шагах. Все музыкальные композиции разделены на несколько частей: вступление, куплет, припев, бридж и т.д. Формула Зумбы рассматривает один из базовых шагов в ритмическом рисунке определённой песни и соединяет его с каждой частью музыкальной композиции. При повторении какой-либо части композиции следует выполнить тот самый базовый шаг, таким образом, каждой части музыкальной композиции соответствует определённый шаг.

Составляющие упражнения Зумбы

- марш
- merenge
- beto shuffle
- the cumbia
- cha-cha-cha
- кросс
- греп-вайн
- мамба