

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 29 августа 2024 г.
Протокол № 7

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

Приказ № 336 от 29 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Зумба»

Возраст обучающихся – 10-14 лет

Срок реализации – 1 год

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

г. Самара
Год редакции 2024 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зумба» отлично вписывается в концепцию здорового образа жизни и дарит массу положительных эмоций обучающимся, способствует раскрепощению и являются отличной психологической разгрузкой и разрядкой. Это модный и популярный тренд молодежной культуры. Занятия по данной программе позволяют обучающимся развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

Программа «Зумба» направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии. Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Педагогическая целесообразность

Танцевальное направление «Зумба» сочетает в себе простые элементы латиноамериканских танцев, хип-хоп культуры, шагов из классической аэробики и базовую хореографию. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задаёт темп и ритм для выполняемых танцевальных комбинаций.

Занятия Зумбой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, обучающиеся весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Занятия Зумбой доступны для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

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

Программа построена с учетом таких принципов как:

- принцип последовательности и систематичности;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания;
- принцип активности, сознательности, целеустремленности, развития мотивации к самосовершенствованию;
- принцип наглядности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип культуросообразности.

Цель – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, культуру общения между собой и окружающими. Создание условий для активного отдыха учащихся и привитие навыков здорового образа жизни через вовлечение в танцевальное направления фитнеса «ЗУМБА».

Задачи:

обучающие:

- обучить правилам безопасного поведения на занятиях;
- обучить технике выполнения базовых шагов;
- обучить выполнению связок и блоков;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- формирование навыков пластичности и ритмичности танцевальных движений;
- формирование правильной и красивой осанки, профилактика плоскостопия;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

развивающие:

- развивать и укреплять мышечный аппарат;
- развивать навыки координации;
- развивать метроритмические навыки;
- развивать коммуникативный опыт;
- развивать способность к сотрудничеству;
- развивать способность к самоанализу своей деятельности.

воспитательные:

- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, осмысленного отношения к собственному здоровью;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Данная программа рассчитана на детей 10-14 лет, с педагогической нагрузкой – 4 часа в неделю, всего 144 часов в год, наполняемость групп – до 15 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;
- грамотно исполнять танцевальные движения в стиле латино;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности.

уметь:

- пользоваться инвентарём,
- владеть чувством ритма, исполнять несложные танцевальные элементы;
- координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- 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	30	1	29	Выполнение комплекса

	(Заминка)				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. Гигиена при занятиях. Здоровый образ жизни, влияние занятий на организм человека. Принцип последовательности и постепенности наращивания нагрузок.

4. Теоретическая подготовка. Разновидности фитнеса и виды танцев. Просмотр видеоматериала танцевальных комбинаций Зумба.

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

Практика – выполнение танцевальных движений на основе 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. Танцевальные движения под мотивы в стиле латино. Микс из элементов танцев, таких как: самба, хип-хоп, сальса, меренге, бачата, кумбия, фламенко и некоторых других. Разучивание связок с использованием основных движений.

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. Показательное выступление. 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
10. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001

Название программы

Краткое название

Краткое описание

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Зумба»
«Зумба»

Программа направлена на укрепление

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
- betoshuffle
- the cumbia
- cha-cha-cha
- кросс
- греп-вайн
- мамба