

Название образовательной программы	«Зумба»
Название объединения	«Зумба»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ключевые слова для поиска программы	Танцы, зумба
Материальная база	Палка гимнастическая, теннисный мяч, коврик для занятий фитнесом, вращающийся диск, фитболл, валик массажный, ноутбук, колонка, музыкальный центр
Возраст детей	8-14 лет
Срок реализации	1 год
Краткое описание	Комплексное решение задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.
Содержание	Танцевальное направление «Зумба» сочетает в себе простые элементы латиноамериканских танцев, хип-хоп культуры, шагов из классической аэробики и базовую хореографию. Занятия зумбой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией.
Цели и задачи	Создание условий для активного отдыха обучающихся и привитие навыков здорового образа жизни через вовлечение в танцевальное направление фитнеса «ЗУМБА».
Результат	Будут знать основные хореографические понятия (правильная осанка, постановка рук и ног); - названия базовых элементов в фитнесе и зумбе; - грамотно исполнять танцевальные движения в стиле латино;