

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 11 августа 2025 г.
Протокол № 13

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

Приказ № 444-од от 11 августа 2025 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Зумба»

Возраст обучающихся – 8-14 лет

Срок реализации – 1 год

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

г. Самара
Год редакции 2025 г.

1. 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 Российской Федерации от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);

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)»);

Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включённых в систему ПФДО»).

Актуальность программы

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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.

Детское объединение востребовано среди детей школьного возраста и их родителей/законных представителей как объект нового, но уже популярного вида деятельности.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Это дает обучающимся возможность пройти курс обучения по несколько взаимосвязанным дисциплинам. Занятия представляют собой гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость. Комплексное решение задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Данная программа включает в себя:

- Сочетание интеллектуального развития и двигательной активности ребенка
- Координации движений и мышления
- Гармонизация работы обоих полушарий головного мозга с одновременной работой мышечного аппарата, костных структур
- Зрительно-моторной координации
- Умение ориентироваться в пространстве
- Умение принимать решение, быть частью коллектива

Вид программы: модульная, интегрированная.

Уровень освоения программы: начальный

Педагогическая целесообразность

Танцевальное направление «Зумба» сочетает в себе простые элементы латиноамериканских танцев, хип-хоп культуры, шагов из классической аэробики 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.

Модули программы и их характеристика

Модуль	Характеристика
Фитнес для здоровья	Вводный инструктаж ПБ. Цели и задачи обучения. Знакомство детей с понятием фитнес, строения человека, принципами здорового образа жизни
Стретчинг	Обучение детей технике выполнения упражнений (объяснение цели упражнения, показ упражнения, контроль за выполнением, темпом, таймингом). Физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, растяжку, последовательность выполнения.
Зумба	Обучение детей технике выполнения упражнений (объяснение упражнения, показ упражнения, контроль за выполнением, темпом, таймингом). Состоит из танцевальных движений под мотивы в стиле латино. Она включает в себя микс из элементов таких активных танцев, как меренге, сальса, реггетон, кумбия, хип-хоп и других направлений
Табата	Силовая интервальная тренировка на все группы мышц. Проведение тренировок на все группы мышц, задействованных в повседневной жизни человека. Знакомство с принципами развития выносливости, ловкости, гибкости, силы.

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 направление 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;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Целевая аудитория:

Данная программа рассчитана на детей 8-14 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям танцами. Зачисление на обучение происходит только при наличии медицинской справки об отсутствии данных противопоказаний.

Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий:

Срок реализации программы – 1 год

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: тренировки, игры

Форма организации деятельности: групповые, дистанционные занятия

Наполняемость группы: 15 человек согласно учебному плану учреждения. Прием учащихся осуществляется на общих основаниях с предоставлением медицинского документа о допуске к занятиям спортивного направления.

Режим занятий: педагогическая нагрузка – 4 часа в неделю, всего в учебном году 144 часа (2р.х2ч.=4ч. в неделю). Продолжительность занятий - 40 минут с 10-минутным перерывом (согласно нормам, Сан ПиН 2.4.3648-20).

Занятия в малых группах, а также занятия с элементами дистанционного обучения направлены на повышение уровня обучаемости, педагогическую поддержку, подготовку к выступлениям и мероприятиям разного уровня.

Основной вид деятельности обучающихся – вовлечение в танцевальное направление фитнеса «ЗУМБА».

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия: основу дистанционного образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ученика, и согласованная возможность контакта с преподавателем по Интернет-связи. Дистанционное взаимодействие предполагает подготовку обучающихся в режиме карантина.

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.

Ожидаемые результаты:

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.

Критерии и способы определения результатов образовательного процесса

Система оценок, формы, порядок проведения контроля:

Входной контроль направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой (осуществляется педагогом дополнительного образования в начале учебного года), форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течение 15 дней в начале учебного года.

Текущий контроль (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств (наблюдение, опрос, педагогические и физиологические тесты) проводится педагогом дополнительного образования в течение учебного года.

Формы подведения итогов

Аттестация обучающихся определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце учебного года.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе:

- 0 баллов - низкий уровень освоения программы;
- 2-3 балла - средний уровень освоения программы;
- 5 баллов - высокий уровень освоения программы.

2. Учебный план

1 года обучения

№	Модуль	Количество часов		
		всего	теоретич	практич
1.	Фитнес для здоровья	26	18	8

2.	Стретчинг	24	5	19
3.	Зумба	68	9	59
4.	Табата	26	3	23
	ИТОГО:	144	35	109

3. Учебно-тематический план и содержание

Учебно-тематические планы и содержание модулей 1 года обучения

МОДУЛЬ «Фитнес для здоровья»

Цель: создание условий формирования у детей привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни, физической активности;
- формирование необходимой базы знаний для полноценного понимания важности здорового функционирования организма по средствам физической культуры;
- укрепление устойчивого понимания о необходимости внимательно и правильно в рамках научно обоснованных знаний подходить к физической активности, питанию, технике безопасного выполнения повседневных движений;
- формирование навыков взаимодействия с другими детьми, передача опыта полученных знаний в рамках продвижения ЗОЖ.

Знать:

- причины возникновения проблем со здоровьем;
- нарушения осанки, плоскостопия, вальгуса, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмы во время занятий физкультурой, головных болях, нарушениях ритма сердца, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;
- уметь расставлять приоритеты в пользу ЗОЖ;
- организовывать физическую активность, направленную на достижение более высокого уровня физической подготовленности и физического состояния в целом, на снижение риска нарушения здоровья, что по всем параметрам отвечает главным принципам фитнеса.

Форма подведения итогов: диагностика.

Учебно-тематический план и содержание программы:

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Фитнес для здоровья»

№	Темы	Количество часов		
		всего	теоретич	практич
1.	Комплектование группы	4	4	0
2.	Вводное занятие	2	2	0
3.	Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание	2	2	0
4.	Строение человека	4	3	1
5.	Что такое «Ритмика»?	2	2	0

6.	Основные правила постановки корпуса, позиции рук и ног	4	0	4
7.	Танцевальное творчество и импровизация	4	3	1
8.	Правила поведения на сцене	2	2	0
9.	Итоговое занятие	2	0	2
	ИТОГО:	26	18	8

Содержание МОДУЛЯ «Фитнес для здоровья»

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

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

3. Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание. Гигиена при занятиях. Здоровый образ жизни, влияние занятий на организм человека. Принцип последовательности и постепенности наращивания нагрузок. Фитнес – движение-здоровье-жизнь это совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и поддержание его здоровья. Факторы (причина) риска здоровья включают следующие характеристики:

- нездоровый образ жизни: курение, употребление табака, потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами;
- несбалансированное, неправильное питание;
- употребление алкоголя;
- вредные условия труда;
- стрессовые ситуации;
- низкий образовательный и культурный уровни и т.д.
- неблагоприятная наследственность: предрасположенность к наследственным болезням.
- неблагоприятное состояние окружающей среды: загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена атмосферных явлений и т.д.;
- занятия физкультурой, спортом;
- соблюдение режима дня. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности.

4. Строение человека. Техника безопасности при движениях. Умение правильно прыгать, бегать, ездить на велосипеде, соблюдать нейтральное положение позвоночника при выполнении многих упражнений и т.д.

Знакомство со своими частями тела, нахождения мышц, отвечающих за движение.

Причины возникновения проблем со здоровьем:

- нарушения осанки, плоскостопия, вальгуса, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмами во время занятий физкультурой, головных болях, нарушениях ритма сердца, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;
- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- части тела, строение скелета, скелетная мускулатура;

«Энергетический обмен». Важность питания, воды, витаминов, микроэлементов. Пища это наше топливо! Благодаря еде у нас образуется энергия и от качества и количества еды зависит комфортное самочувствие человека. Знакомство с тарелкой здорового питания.

«Физиология человека». Знакомство с системами организма, благодаря которым мы живём и органам, которые обеспечивают работу этих систем.

Нервная система, сердечно-сосудистая система, кровеносная система, иммунная система, дыхательная система, лимфатическая система, эндокринная система, пищеварительная.

5. Что такое «Ритмика»?

Знакомство с понятиями «чувство ритма», «ритмический рисунок», «ритмические упражнения».

Значение двигательной культуры для жизни человека, понятия «мелодия», «ритм», «темп», прослушивание музыки – тактирование – выделение сильной доли, темповые изменения в музыке. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Определение вступления, кульминация, финал.

6. Основные правила постановки корпуса, позиции рук и ног. Знакомство с основами постановки корпуса, работающей и опорной ногой, точками зала. Знакомство с основными правилами позиций рук, пальцев. Знакомство с основными правилами позиций ног.

7. Танцевальное творчество и импровизация. Танцевальное творчество. Знакомство с различными видами танцев: народным, классическим, балльным, современным. Импровизация под музыкальную композицию. Игра импровизация «Кто так танцует».

8. Правила поведения на сцене. Правила выступления хореографического коллектива на сцене - поведение на сцене выход и уход, эмоциональное исполнение и передача образов.

9. Итоговое занятие: диагностика.

МОДУЛЬ «Стретчинг»

Учебно-тематический план и содержание программы:

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Стретчинг»

№	Темы	Количество часов		
		всего	теоретич	практич
1.	Техника безопасности на занятиях	2	2	0
2.	Стретчинг	8	1	7
3.	Массажные техники, дыхательные техники	4	1	3
4.	Комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушения осанки, вальгусе, плоскостопии, косолапой походки, прогиба	6	1	5

	в пояснице, сутулости			
5.	Упражнения нейрофитнеса, координация движений, равновесия (баланс)	2	0	2
6.	Итоговое занятие	2	0	2
	ИТОГО:	24	5	19

Цель: развитие учащихся, направленное на укрепление здоровья и мотивации к здоровому образу жизни, создать условия для развития новых межполушарных связей при помощи интеграции нейрофитнеса в физические упражнения.

Задачи:

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата с помощью использования стретчинга;
- профилактика и коррекция нарушений осанки;
- развить пластику движений, физические качества и функциональные возможности организма;
- развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить пространственное мышление, сенсомоторную координацию;
- развить мышечную память, мышление, внимание;
- снять напряжения в теле при помощи упражнений;
- научить техники безопасности и контролю выполнения упражнений, развить динамические двигательные стереотипы для применения таковых при активных занятиях физкультурой (координация, баланс, ловкость, гибкость, сила);
- предупредить развитие физиологических нарушений (неправильная осанка, сутулость, плоскостопия, вальгус и т.д.) при помощи постоянного применения специальных упражнений;
- формировать правильное движение в суставах, сформировать крепкий связочный аппарат и мышечный корсет для предотвращения дисбаланса всего тела;
- формировать правильное дыхание, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха;
- внедрить практику самомассажа;
- научить наглядно понимать, где и какая мышца работает и какой при этом рычаг (кость) она двигает.

Формы подведения итогов: открытый показ для родителей.

Содержание МОДУЛЯ «Стретчинг»

1. Техника безопасности на занятиях. <https://uchitelya.com/fizkultura/155925-dokladtehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury.html>

2. Стретчинг. Упражнения на растяжку определённых групп мышц. Упражнения на суставную подвижность. Постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп.

Разминка:

- марш по кругу, марш на месте;
- перекаты на пятках;
- марш на месте с высоким поднятием бедра;

- бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу;
- прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием;
- вращение головы, рук, повороты корпуса.

Статическая растяжка

Упражнения:

- для растяжки мышц ног (четырехглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц);
- на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы);
- на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц);
- на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов);
- на растяжку грудных мышц (большой, малой);
- на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц);
- на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

Динамическая растяжка

Упражнения:

- маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды;
- круговые махи ногой;
- перекрёстные подъёмы ног;
- приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер);
- глубокие выпады вперёд и в сторону (мышцы ягодиц и спины);
- выпад со скручиванием корпуса;
- ходьба с выпадом;
- глубокий выпад с махом ноги;
- повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч);
- наклоны с опусканием рук в пол и подъёмом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч);
- наклоны с подъёмами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины).

Пассивная растяжка

- шпагаты;
- подъем ноги вверх и удержание её в верхней точке (с помощью рук или напарника);
- сидя на полу наклоны вперёд с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника);
- скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника);
- наклон головы в сторону и вперёд (с помощью рук).

3. Массажные техники, дыхательные техники. Чтобы избежать переутомления, мобилизовать организм и ускорить процессы адаптации и восстановления нам поможет – самомассаж. Он отличается простотой приёмов и возможностью изменять его дозировку и интенсивность воздействия на организм в зависимости от самочувствия. Поэтому его может использовать каждый, как гигиеническое средство в повседневном уходе за телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к физическим упражнениям, что делает его незаменимым средством в борьбе с утомлением. Использование самомассажа для снятия умственного утомления, предусматривает

рефлекторное воздействие на центральную нервную систему, что не только содействует понижению эмоционального возбуждения, но и оказывает положительное влияние на процессы обмена веществ, секреторную деятельность и другие, жизненно важные функции организма. С его помощью удастся ослабить повышенный мышечный тонус, содействовать восстановлению нормальной работоспособности организма. Самомассаж, применяемый в совокупности с доступными средствами физической культуры, способствует хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе.

Массаж с помощью МФР.

4. Комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушения осанки, вальгусе, плоскостопии, косолапой походки, прогиба в пояснице, сутулости.

- упражнения для стоп;
- захват и перекладывание предметом стопами;
- сгибание разгибание в коленном суставе;
- сгибание разгибание в тазобедренном суставе;
- отведение приведение бедра;
- сгибание разгибание в голеностопном суставе;
- отведение приведения плеча;
- сгибание разгибание в локтевом суставе;
- сгибание разгибание, наклоны, ротация позвоночника.

5. Упражнения нейрофитнеса, координация движений, равновесия (баланс)

При недостаточном взаимодействии правого и левого полушарий мозга могут возникать трудности в обучении, а также двигательная расторможенность. Человеческий мозг состоит, из правого и левого полушарий. Каждое из них отвечает за разные функции. Левое — за логическое мышление, анализ, способности к математике, речь. Правое — за умение планировать, образное мышление, креативность, восприятие информации на слух. Для правильной работы мозга оба полушария должны быть равноценно развиты.

Функции межполушарных связей:

- эмоциональная устойчивость к негативным факторам;
- координация движений;
- успешное усвоение информации и её анализ.

«Горизонтальная восьмёрка»

Рисуем в воздухе знак бесконечности. Сначала одной правой рукой, потом левой, затем обеими одновременно. Внимательно следить глазами за рукой.

«Кулак – ребро – ладонь»

Руки кладутся перед собой на плоской поверхности. Поочередно меняется положение. Сначала сжимается кулак, затем разжимается и упирается в поверхность ребром ладони, затем делается поворот в запястье, ладонь полностью прижимается к поверхности.

«Ухо — нос»

Тренирует внимание и координацию. Правой рукой взяться за кончик носа, а левой рукой — за противоположное ухо. Затем нужно одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук — левой рукой взяться за нос, а правой — за левое ухо. Повторить 10–15 раз.

«Ходьба по линии»

Нарисуйте на полу мелом прямую линию. Попросите пройти по этой линии, ставя пятку одной ноги прямо перед носком другой. Затем усложните задание - попробовать пройти по линии с закрытыми глазами или неся на голове лёгкий предмет.

«Балансировочная доска»

Для этого упражнения понадобится специальная балансировочная доска или просто широкая доска, положенная на небольшой цилиндр. Нужно встать на доску и удерживать равновесие в течение 30 секунд. Затем усложнить задание - попробовать поймать мяч, стоя на доске.

6. Итоговое занятие: открытый показ для родителей.

МОДУЛЬ «Зумба»

Учебно-тематический план и содержание программы:

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Зумба»

№	Темы	Количество часов		
		всего	теоретич	практич
1.	Общие знания по Зумбе	1	1	0
2.	Музыкальная грамота	1	1	0
3.	Правило: «Танцуем весело и непринужденно»	2	1	1
4.	Знакомство с простыми базовыми шагами	4	1	3
5.	История танца «Меренге»	1	1	0
6.	Базовые шаги «Меренге»	4	0	4
7.	Связка, соединение комбинации базовых шагов	2	0	2
8.	Постановка танца «Меренге»	6	0	6
9.	История танца «Сальса»	1	1	0
10.	Базовые шаги «Сальса»	4	0	4
11.	Связка, соединение комбинации базовых шагов	2	0	2
12.	Постановка танца «Сальса»	6	0	6
13.	История танца «Реггетон»	1	1	0
14.	Базовые шаги «Реггетон»	4	0	4
15.	Связка, соединение комбинации базовых шагов	2	0	2

16.	Постановка танца «Реггетон»	6	0	6
17.	История танца «Кумбия»	1	1	0
18.	Базовые шаги «Кумбия»	4	0	4
19.	Связка, соединение комбинации базовых шагов	2	0	2
20.	Постановка танца «Кумбия»	6	0	6
21.	Знакомство с другими ритмами	6	1	5
22.	Итоговое занятие	2	0	2
	ИТОГО:	68	9	59

Цель: создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям, а также прививать интерес к спортивной хореографии. Формирование и развитие пластических танцевальных способностей и творческого потенциала посредством овладения техниками современного танца.

Задачи:

- обучать детей танцевальным движениям Зумбы;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку корпуса, рук, ног, головы;
- развивать творческие способности детей;
- развивать музыкальный ритм и чувство ритма;
- развивать воображение, фантазию;
- воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Знать:

- объём основных движений Зумбы;
- основные стили современной хореографии;
- правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов;
- выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.

Формы подведения итогов: открытый показ для родителей.

Содержание МОДУЛЯ «Зумба»

1. Общие знания по Зумбе. Краткая история развития в мире и в стране. Разновидности фитнеса и виды танцев. Просмотр видеоматериала танцевальных комбинаций Зумба.

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.

2. Музыкальная грамота. Понятие о содержании и характере музыки. Музыкальный квадрат. Ритм и мелодия музыки. Значение музыки. Начало и конец музыкальной фразы. Определение вступления, кульминация, финал. Структура музыкальной композиции. Сильная и слабая доля. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная.

3. Правило: «Танцуем весело и непринужденно». Настроение фитнес технологии Зумба, характер музыки. Что такое танец? Танец – это язык тела, ритмичный и выразительный с музыкальным сопровождением. Зумба-коллективы – просмотр видео мастер-классов.

4. Знакомство с простыми базовыми шагами. Базовые шаги, совершенствование танцевальных шагов. Музыкальность. Выполнение танцевальных движений на основе базовых шагов, увеличение темпа и амплитуды движений.

5. История танца «Меренге». Рассказ о стране, танцевальной культуре. Знакомство с танцем «Меренге». Характер и стиль, манера исполнения танца.

6. Базовые шаги «Меренге». Вариации движений рук в танце. Постановка рук, красота движений.

7. Связка, соединение комбинации базовых шагов. Танцевальная связка из разученных движений. Импровизация в танце.

8. Постановка танца. Постановка танца из ранее разученных базовых шагов «Меренге». Углубленное изучение и совершенствование танца.

9. История танца «Сальса». Рассказ о стране, танцевальной культуре. Знакомство с танцем «Сальса». Характер и стиль, манера исполнения танца.

10. Базовые шаги «Сальса». Вариации движений рук в танце. Постановка рук, красота движений.

11. Связка, соединение комбинации базовых шагов. Танцевальная связка из разученных движений. Импровизация в танце.

12. Постановка танца. Постановка танца из ранее разученных базовых шагов «Сальса». Углубленное изучение и совершенствование танца.

13. История танца «Реггетон». Рассказ о стране, танцевальной культуре. Знакомство с танцем «Реггетон». Характер и стиль, манера исполнения танца.

14. Базовые шаги «Реггетон». Вариации движений рук в танце. Постановка рук, красота движений.

15. Связка, соединение комбинации базовых шагов. Танцевальная связка из разученных движений. Импровизация в танце.

16. Постановка танца. Постановка танца из ранее разученных базовых шагов «Реггетон». Углубленное изучение и совершенствование танца.

17. История танца «Кумбия». Рассказ о стране, танцевальной культуре. Знакомство с танцем «Кумбия». Характер и стиль, манера исполнения танца.

18. Базовые шаги «Кумбия». Вариации движений рук в танце. Постановка рук, красота движений.

19. Связка, соединение комбинации базовых шагов. Танцевальная связка из разученных движений. Импровизация в танце.

20. Постановка танца. Постановка танца из ранее разученных базовых шагов «Кумбия». Углубленное изучение и совершенствование танца.

21. Знакомство с другими ритмами. Знакомство с ритмами: фламенко, танго, танец живота, бразильский фанк, бхангра, афробит, стрит хит, балканские мотивы.

22. Итоговое занятие. Показательное выступление. Запись отчётного танцевального номера.

МОДУЛЬ «Табата»

Учебно-тематический план и содержание программы:

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Табата»

№	Темы	Количество часов		
		всего	теоретич	практич
1.	Детский фитнес	4	1	3
2.	Силовые упражнения	8	1	7
3.	Комплекс ГТО	8	1	7
4.	Игры	4	0	4
5.	Итоговое занятие	2	0	2
	ИТОГО:	26	3	23

Цель: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- развитие физических качеств, улучшение работоспособности сердца, сосудов, дыхательной системы, приспособление организма быстро адаптироваться к смене нагрузок;
- воспитание культуры движения и поведения, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование творческого подхода к занятиям физической культурой, навыков к самостоятельным занятиям;

- научить техники безопасности и контроль выполнения упражнений, развить динамические двигательные стереотипы для применения при активных занятиях физкультурой (координация, баланс, ловкость, гибкость, сила);
- формировать правильное дыхание, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха;
- укрепление организма с помощью комплекса «табата», формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Структура занятий заключается в оригинальном соотношении интервалов времени нагрузки и чередования отдыха. Табата – это 30 секундные сет: 20 секунд фаза работы интенсивного выполнения упражнения, 10 секунд фаза отдыха. Достаточно 3-4 подхода по 4 минуты.

Формы подведения итогов: сдача нормативов.

Содержание МОДУЛЯ «Табата»

1. Детский фитнес. Освоение пространства. Положения рук, ног. Тренировочные комбинации. Выполнение упражнений с инвентарём. Знакомство с инвентарем. Методика развития двигательных качеств.

- с гимнастическими палками;
- с фитнес резинками;
- с гантелями;
- с мячом;
- на диске здоровья.

2. Силовые упражнения. Инструктаж по технике выполнения. Разминка. Комплекс упражнений, простые силовые упражнения. Протокол табата:

1 сет:

- прыжки ноги врозь с хлопком над головой
- бег с захлёстыванием голени (темп максимальный)
- приседания с выпрыгиванием
- отжимания в упоре лёжа

2 сет:

- бег на месте с высоким подниманием бедра
- берпи с выпрыгиванием
- выпады со сменой положения ног прыжком
- в упоре лёжа (планка) поочерёдное поднятие прямых рук вверх.

3 сет:

- бег в горизонтальном положении
- подъём коленей к локтям в прыжке, руки согнуты в локтевых суставах, несильно прижаты к груди
- выпады назад прыжком по диагонали с касанием пальцев рук пола
- упор лёжа на локтях (планка)

4 сет:

- быстрый бег на месте с резким выносом обеих рук вверх
- ходьба в планку (темп максимальный)
- приседания с подъёмом на носки, руки вверх. И.п. - широкая стойка ноги врозь. 1- упор присед. 2 – и.п. на носках, руки вверх
- планка на предплечьях

3. Комплекс ГТО. Беседа на тему «Что такое комплекс ГТО?» Комплекс упражнений с учётом норматива ГТО.

- бег на 30 м;
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- челночный бег 3х10 м;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине.

4. Игры.

«С прыжками»

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

- Упражнения на умения прыгать «Собери орехи»;
- Упражнения на отработку навыков прыжка, действовать по сигналу «Не оставайся на полу»;
- Упражнения на развитие мышц ног, быстроту движений «Кто лучше прыгнет»;
- Упражнения на обучение прыгать в длину с места «Кто сделает меньше прыжков»;
- Упражнения на закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, длину;
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробышки», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингвины», «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?».

«С метанием на дальность и в цель»

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

- Упражнения на умение бросать мяч в цель «Охотники и зайцы»;
- Упражнения на развитие силы броска «Брось за флажок»;
- Упражнения на развитие глазомера «Попади в обруч».

«На ориентировку в пространстве»

В процессе действий на ориентировку в пространстве, приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве.

«С бегом и ходьбой»

Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

- развивать двигательную активность детей «Вороны и воробы»;
- выполнять движения по сигналу «Ловишки-перебежки».

5. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

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
Фитболл
Валик массажный
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., Виноградов 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
11. Интернет ресурсы
Основы здорового образа жизни детей основы здорового образа жизнедеятельности детей https://rcmp-nso.ru/profila/info/metod/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_detej.pdf
Статья детский фитнес <https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-fitness>
Влияние детского фитнеса на здоровье <https://apni.ru/article/1178-detskiy-fitness-metodi-raboti>

Упражнения и мышцы участвующие в нем

<https://app.strength.muscleandmotion.com/exercises/all>

<https://uchitelya.com/fizkultura/155925-doklad-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury.html>