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 03 августа 2026 г.
Протокол № 4

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

DN: C=RU, O="МБУ ДО ЦДОД ""Искра"" г.о. Самара", CN=Плотникова Т.Ю., E=cdod.samara@mail.ru
Местоположение: 00e77270dfa916ff0d
Дата: 2026.08.03 15:57:13+04'00'

Приказ № 306-од от 03 августа 2026 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 2026 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 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 оздоровление: 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 аэробикии 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) проводиться 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., травмами 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,	2	2	0

	питание			
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, бальным, 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 в пояснице, сутулости	6	1	5
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 высокимподнятием 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 иногами 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 (мышцышеи 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 вверхи 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 утомлении, 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 помощь удаётся 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. Поочерёдно 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 посредствам 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 контролю 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 сеты: 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.

<u>«С прыжками»</u>

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 воробьишки», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингвины», «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?».

<u>«С метанием на дальность и в цель»</u>

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».

<u>«На ориентировку в пространстве»</u>

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.

<u>«С бегом и ходьбой»</u>

Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.
- развивать двигательную активность детей «Вороны и воробьи»;
- выполнять движения по сигналу «Ловишки-перебежки».

5. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

Раздел «Воспитание»

Воспитательная работа в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Зумба» направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, её традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, района, учреждения, благотворительных акциях, творческих концертах, фестивалях, в конкурсных программах различного уровня, направленных на поддержание здорового образа жизни.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся (победы в конкурсах, фестивалях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Зумба» обладает значительным воспитательным потенциалом, который проявляется в физическом, эмоциональном, социальном и личностном развитии обучающихся. Она сочетает элементы танцевальных упражнений, аэробики и музыки, что способствует комплексному формированию личности.

Цель воспитательной работы:

- развитие личности через самоопределение и социализацию обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе.
- развитие личности ребёнка через осознание ценностей образования, формирование уважительного отношения к культуре России, Самары и Самарской области.

Задачи воспитательной работы:

- формирование устойчивого интереса к знанию и самосовершенствованию;
- просвещение детей в сфере культурных и спортивных достижений нашей страны;
- воспитание любви к Родине, гордости за историю России, Самарской области и родного края;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарской области;
- способствовать формированию устойчивого интереса к творчеству и воспитывать художественно-эстетический вкус;
- воспитывать у обучающихся активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности, способность ориентироваться в современном обществе.

Основные направления воспитательной работы:

- Формирование позитивного отношения к движению и здоровому образу жизни. Занятия помогают привить интерес к физической активности, мотивируют к бережному отношению к собственному здоровью, стремлению к физической красоте и гармонии.
- Развитие дисциплины и организованности. Групповые занятия способствуют формированию командного духа, умения работать в коллективе, доводить начатое дело до конца.

- Воспитание коммуникативных навыков. На занятиях участники общаются со сверстниками, учатся взаимопомощи, сотрудничеству, что развивает коммуникабельность и эмоциональную культуру общения.
- Развитие творческих способностей и артистизма. Музыкальное сопровождение и танцевальные элементы стимулируют творческое мышление, воображение, фантазию, умение создавать пластический образ.
- Формирование морально-волевых качеств. В процессе занятий могут воспитываться терпение, целеустремлённость, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
- Развитие памяти, внимания и музыкального слуха. Согласование движений с музыкой, выполнение танцевальных комбинаций тренирует слуховую, зрительную и мышечную память, внимание.
- Психологическая разрядка и снятие стресса. Занятия под музыку создают положительный эмоциональный фон, помогают выплеснуть энергию, улучшить настроение и обрести душевное равновесие.
- Формирование эстетического вкуса и культуры движений. Пластика, выразительность и культура движений становятся частью личностного развития.
- Привитие навыков самоконтроля и самодиагностики. В некоторых программах предусмотрено обучение приёмам релаксации и самоконтроля.
- Создание атмосферы радости и сотрудничества. Групповые занятия и совместные творческие задания способствуют формированию позитивного отношения к совместной деятельности.

Формы воспитательной работы с детьми:

- Публичные выступления и концерты. Участие в выступлениях воспитывает отношение к публичному выступлению, самоутверждение, умение держаться перед аудиторией.
- Участие в спортивных мероприятиях. Спартакиады, чемпионаты, соревнования, турниры способствуют формированию ответственности, умения работать в команде, стремления к общей победе.
- Теоретические занятия. Включение в программу тем, связанных с этикой, нормами поведения, историей спорта или культурными ценностями, расширяет кругозор обучающихся.
- Создание атмосферы сотрудничества и взаимоуважения. Это важный компонент воспитательной работы, который помогает ребёнку раскрыть свой творческий и личностный потенциал.
- Вовлечение родителей. Участие родителей в жизни детского объединения может закрепить воспитательный эффект.
- Адаптация в коллективе. Программа может включать задачи по социальной адаптации, формированию этических и нравственных норм поведения.

Методы воспитания:

- метод убеждения и личный положительный пример взрослого;
- совместная деятельность, моделирование ситуаций;
- практические упражнения и творческая активность;
- рефлексия и развитие навыков самооценки и самоконтроля;
- метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей);
- метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Особенности, которые усиливают воспитательный потенциал:

- Доступность для разных уровней физической подготовки. Программа не предъявляет жёстких требований к выполнению движений, что способствует раскрепощению и получению удовольствия от занятий.
- Игровой формат для детей. Занятия в игровой форме делают процесс обучения более привлекательным, облегчают запоминание упражнений и повышают эмоциональный фон.
- Музыкальное сопровождение. Оно не только задаёт ритм и темп упражнений, но и положительно влияет на психологическое состояние, создаёт эмоциональный фон для повышения работоспособности.

Критерии оценки:

- Личностные результаты. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками, проявление положительных качеств личности, управление эмоциями, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.
- Метапредметные результаты. Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск способов улучшения, видение красоты движений, управление эмоциями, технически правильное выполнение двигательных действий.
- Предметные результаты. Выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.
- Техническая подготовленность. Сложность хореографии, отсутствие повторений, технически правильное положение рук, ног и спот, контроль осанки, синхронность исполнения (в группах, парах, тройках), быстрота и чёткость перемещений, уровень интенсивности программы, артистизм, оригинальность хореографии, использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма.
- Физическая подготовленность. Развитие силы, координации, гибкости, функции равновесия, повышение выносливости, улучшение работы внутренних органов, оздоровление и повышение иммунитета.

Организация работы с родителями:

- родительские собрания;
- консультации в групповом чате объединения;
- открытые занятия и совместные мероприятия;
- анкетирование, опросы, обратная связь через мессенжеры, социальные сети;
- взаимодействия в процессе подготовки к выступлениям.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- устного опроса;
- контрольное выполнение практического упражнения;
- оценки творческих выступлений педагогом, родителями, сверстниками;
- анализ результатов наблюдений за поведением и реакциями обучающихся;
- участие в конкурсах, фестивалях и концертах;
- фиксирование изменений в отношении детей к воспитательным ценностям и патриотизму;

- тестирование теоретической подготовки (проводится в конце учебного года для оценки знаний);
- диагностические творческие задания (придумать и продемонстрировать танцевальную комбинацию под музыкальное сопровождение).

Формы подведения итогов:

- первичная диагностика (при поступлении в объединение) - для выявления начального уровня обучения и развития;
- промежуточная аттестация проводится в течение обучения для оценки промежуточных достижений;
- итоговая аттестация позволяет определить достижения обучающихся по завершении программы;
- открытое занятие, концерт.

Ожидаемые результаты:

- овладение обучающимися знаниями о культурных особенностях России и региона;
- проявление уважения к культурному наследию и традиционным ценностям;
- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости духовно-нравственных традиций российского общества;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины.

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.I. - Лань, 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т.I. – М., ФАР, 2002
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика. - Т.II. – 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 методики 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-fitnes

Влияние детского фитнеса на здоровье https://apni.ru/article/1178-detskij-fitnes-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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события

1	Участие в Благотворительном фестивале «Русфонд и Зумба»	сентябрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
2	Беседа по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья	сентябрь	Анкетирование
3	Участие в фитнес-фестивале в г. Тольятти	октябрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
4	Участие в межрегиональной акции «Понять. Помочь. Дружить» для слепых людей	октябрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
5	Открытый совместный урок с родителями «Движение – это жизнь»	октябрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
6	Викторина на тему: «Вместе мы сила», посвященная Дню народного единства	ноябрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
7	Просмотр видеофильма о «Танцы народов мира»	ноябрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
8	Экскурсия в Дом дружбы народов	ноябрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
9	Просмотр видеофильма о параолимпийцами «Особые люди», посвященный Международному Дню инвалидов	декабрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
10	Участие в Новогодних концертах	декабрь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
11	Участие в городской профилактической акции по профилактике здоровье сбережения «Семейная зарядка»	январь	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на

			странице учреждения
12	Участие в областном конкурсе фоторабот «Здоровым быть круто!»	февраль	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
13	Мастер-класс по другим танцевальным направлениям с приглашенным гостем	февраль	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
14	Воспитательный час: «Знаменитые балерины России», посвящённый Международному женскому Дню 8 марта	март	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
15	Воспитательный час: «Мода и здоровье»	март	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
16	Участие в фитнес-фестивале в г. Тольятти	апрель	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
17	Отчётный концерт объединения «Зумба»	апрель	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
18	Воспитательный час на тему: «Танец-источник жизни во времена Великой Отечественной Войны», в рамках празднования Дня победы	май	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
19	Открытый урок в парке им. Ю.Гагарина	май	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения
20	Воспитательный час на тему: «Правила безопасности во время летних каникул»	май	Фотоотчёт Пост в группе в ВК на странице учреждения