

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
дворец детского (юношеского) творчества
города Ишимбай муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

« 31 » 08 2023 г.

Протокол № 1

« 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДД(Ю)Т

Л.В. Богданова

Приказ № 183

2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Zumba»**

Уровень программы: базовый

возраст обучающихся: 8-11 лет, 12-15 лет, 16-17 лет

срок реализации: 3 год (144 часа)

состав группы: до 15 человек

форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

IDномер в Навигаторе: 1706

Автор-составитель:

Банникова Анжелика

Владимировна,

педагог дополнительного
образования

г.Ишимбай - 2023г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зумба» составлена на основе:

1. Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказа Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*»);
9. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письма Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

11. Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

12. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021г. Методических рекомендации:

1. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные ГАУ ДПО Региональный методический центр дополнительного образования Республики Башкортостан г. Уфа 2022г.)

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: 453215, Республика Башкортостан, р-н Ишимбайский, г. Ишимбай, проспект Ленина, дом 22.

Введение

Программа zumba – это танцевальный фитнес-класс в стиле латино с использованием движений латиноамериканского и других международных музыкальных стилей, который составляет основу динамичной, захватывающей, зажигательной и эффективной фитнес-системы. Урок Zumba построен на сочетании быстрых и медленных ритмов, позволяющих быть в форме и усовершенствовать тело. В Zumba используются основные принципы аэробной, интервальной силовой тренировки.

Программа zumba – это уникальная комбинация танца и упражнений, привносящая веселье в фитнес.

Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной еще Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом». Актуальность программы заключается в гармоничном сочетании упражнений,

направленных на проявление различных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Помимо специфических приемов, характерных для занятий zumba-фитнесом, в программу включены разнонаправленные упражнения из танцев, йоги, пилатеса.

Направленность программы художественная, стартовый уровень.

Новизна особое внимание уделяется сохранению эмоционального контакта с педагогом и другими учащимися объединения, осознанию чувства солидарности и товарищеской взаимопомощи при изучении композиции в ансамбле. Для учащихся с недостаточным развитием музыкальных и физиологических способностей, требования, предусмотренные программой, могут быть скорректированы в соответствии с индивидуальными данными.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в том, что она выходит за рамки чисто образовательной программы, так как носит не только образовательный, но и воспитательный характер.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными психологическими и физическими возможностями, и особенностями учащегося.

Режим занятий.

По данной программе могут заниматься все желающие, при наличии справки о состоянии здоровья.

Количественный состав групп:

- 1 год обучения – 15–20 человек,
- 2, 3 год обучения – 10 – 15 человек.

Продолжительность занятий– 45 минут с 10 минутным перерывом после каждого занятия (согласно СанПиН 2.4.4.3172-14). Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа у детей 3 года обучения и 2 раза в неделю по 2 часа для детей 1 и 2 года обучения.

Формы обучения: – очная.

Педагогическая целесообразность. Движение в ритме, заданном музыкой, способствует работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению ребенка. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать добрые и злые стороны человеческой души. Фитнес повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, то есть гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей к различным видам фитнеса. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодежи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру фитнеса и танца.

Занятия по zumba-фитнесу призваны способствовать формированию спортивной подготовки, здорового образа жизни, органы чувств развивают умение наблюдать, анализировать, запоминать, все это особенно важно в настоящее время, когда мир массовой культуры давит на психику.

Кроме того, обучение, будучи сопряжено с изучением танцевальных элементов способствует возникновению интереса к культуре и искусству в целом.

Научная основа программы zumba.

Для более правильного понимания физиологии и пользы zumba-классов сначала рассмотрим фитнес-индустрию в целом. Групповые занятия обычно делятся на следующие категории:

Аэробный класс направлен на кардиостимуляцию и повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Данная тренировка обычно предполагает работу на 60-85 % от максимально допустимого значения частоты сердечных сокращений. Поскольку во время аэробных занятий (с участием кислорода) мышцы «подзаряжаются энергией» за счет кислородного окисления, занимающиеся могут тренироваться в течение более продолжительного периода времени по сравнению с работой в анаэробном режиме. Многие аэробные классы предполагают график нагрузки на сердечно-сосудистую систему в форме плавной (колоколообразной) кривой.

Силовой класс направлен на повышения силы, гибкости и мышечной выносливости. Для тренировки силы обычно используется анаэробный режим (без участия кислорода), предполагающей работу на 85% от максимально доступного значения частоты сердечных сокращений. Поскольку во время анаэробных занятий кислород не участвует в качестве основного «поставщика энергии» для мышц, работа в данном режиме выполняется в течении короткого промежутка времени до ощущения усталости, неспособности выполнить упражнение или повышения уровня молочной кислоты в мышцах.

Интервальная тренировка предполагает сочетания двух ранее указанных форматов, с постоянным чередованием кардиостимулирующих упражнений и силовых или в виде интервалов кардионагрузки и периода восстановления. Формат интервальной тренировки прекрасно подходит для новичков, так и для продвинутых детей.

Тренировка для развития гибкости направлена на увеличения способности мышц к растяжению и на улучшение подвижности суставов, применяется в стретчинге, пилатесе и других направлениях фитнеса. Развитие гибкости способствует увеличению эластичности мышц и амплитуды движения в суставах.

Эффекты, ожидаемые от различных тренировочных программ.

Каждая группа классов предлагает получение определенных результатов, однако многие эффекты характерны для нескольких или всех категорий групповых занятий.

Аэробные классы:

- Укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
- Тренируют сердечную мышцу.
- Уменьшают частоту сердечных сокращений в состоянии покоя.
- Улучшают кровообращение.
- Препятствуют образованию холестериновых бляшек.
- Адаптируют тело к работе в режиме, стимулирующем сжигание жира как основного источника энергии.
- Повышают интенсивность основного обмена веществ.
- Приводят к снижению кровяного давления.
- Способствуют снижению уровня ЛНП холестерина в крови.

Силовые классы:

- Улучшают осанку.
- Увеличивают мышечную силу.
- Увеличивают мышечную массу.
- Повышают интенсивность основного обмена веществ.
- Повышают плотность костной ткани.
- Снижают риск получения травм в повседневной деятельности.

Интервальные тренировки:

- Позволяют сжечь большее количество калорий за тренировку.
- Укрепляют сердечно-сосудистую систему.
- Повышают лактатный порог, требуемый для высокоинтенсивной тренировки.
- Обеспечивают эффективную работу организма в течение ограниченного времени.
- Вносят разнообразие в занятие, вызывая положительные эмоции и желание выполнять упражнения.
- Подходит для всех детей независимо от уровня их подготовленности, так как данный формат класса позволяет каждому работать в режиме своей интенсивности.

- Повышают скорость и общую аэробную выносливость.

Цель разминки(разогрев мышц в начале занятий) является:

- Повышение температуры тела.
- Усиление кровотока в мышцах.
- Подготовка мышц к работе.
- Подготовка суставов к работе.
- Подготовка определенных вспомогательных мышц к работе: икроножных, мышц нижней части спины и подколенных сухожилий.
- Постоянное увеличение нагрузки на сердце.
- Введение движений, используемых в основной части занятия.

Структура ритмической разминки включает:

- Базовые паттерны на основе степ-тача с несколькими вариантами движений для рук, плеч и верхней части корпуса.
- Кардиостимулирующие упражнения с небольшой интенсивностью, изменением направлений и большой амплитудой.

- Подготовку к работе мышц нижней части тела и всего корпуса.
Цель заминки(заключительная часть занятий)является:
- Постепенное понижение ЧСС (частота сердечных сокращений).
- Постоянное понижение температуры тела.
- Постоянное снижение темпа (без резких остановок) и предотвращение возможного застоя крови. Резкая остановка может вызвать застой крови и стать причиной головокружения, тошноты или судорог (постоянное снижение «нагнетаемого сердцем кровотока» поможет избежать подобных нежелательных эффектов).
- Растяжка мышц способствует повышению эластичности и предотвращению судорог и возможных травм.
- Постоянное снижение амплитуды движения.

В заминке рекомендуется использовать более спокойную музыку, которая позволит постепенно снизить сердцебиение.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством Зумба-класса.

Задачи:

Обучающие:

- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами меренге, сальсы, кумбии и реггетона;
- содействовать общему развитию и укреплению здоровья детей;
- обучить необходимым теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам;
- научить двигаться в соответствии с различными музыкальными жанрами и образами;
- научить самостоятельно работать над ошибками;
- дать понятие танцевального рисунка;
- познакомить детей с различными танцевальными стилями.

Развивающие:

- развивать физические данные: выворотность ног, гибкость, устойчивость, танцевальный шаг, прыжок, умение втянуть коленный сустав;
- развивать координацию, выносливость, пластичность, максимальную точность и согласованность в исполнении движений, двигательную память, внимание;
- развивать музыкальность, эмоциональное отношение к музыкальному материалу – умение согласовывать движения в соответствии с музыкальным ритмом, темпом, образом;
- развивать аналитическое, пространственное, образное мышление; способствовать реализации творческого самовыражения;
- развить эстетическую и общую культуру;

- развить стремление к познанию и творчеству;
- развить коммуникативные качества;
- формировать потребность в самопознании и саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитать естественную познавательную активность и интерес к занятиям хореографией; воспитать ответственность, дисциплину и самостоятельность;
- работать над формированием таких качеств как настойчивость, инициативность, решительность, самообладание;
- воспитать культуру общения и взаимодействия в учебной деятельности;
- воспитать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни, умении наблюдать за собственным физическим развитием и здоровьем;
- воспитать нравственные и эстетические чувства: любви к ближнему, народу, к Родине, уважение к истории, традициям, культуре разных стран мира.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 8-18 лет.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

- ✓ Групповая
- ✓ Работа в парах, тройках, малых группах
- ✓ Индивидуальная

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый блок (64 часа)				
1	<i>Теоретическая подготовка.</i>	3	3		
	1.1 Вводное занятие.	2	2		Опрос
	1.2 Гигиена спортивных занятий.	1	1		Опрос
2	<i>Общефизическая подготовка</i>	41	5	36	
	2.1 Виды и разновидности аэробики.	4	1	3	Устный опрос, практический показ

	2.2 Элементы подготовки.	11	1	10	Устный опрос, практический показ
	2.3 Общеразвивающие упражнения для рук.	10	1	9	Устный опрос, практический показ
	2.4 Общеразвивающие упражнения для ног.	10	1	9	Устный опрос, практический показ
	2.5 Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	6	1	5	Устный опрос, практический показ
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	32	3	29	
	3.1 Базовые шаги.	16	1	15	Устный опрос, практический показ
	3.2 Промежуточная аттестация	2	1	1	Устный опрос, практический показ
	3.3. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1	
	Второй блок (80 часов)				
	3.3. Упражнения на развитие осанки.	2		2	Устный опрос, практический показ
	3.4 Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	Устный опрос, практический показ
4	<i>Оздоровление</i>	66	2	64	
	4.1. Коррекционные упражнения: плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация.	4	1	3	Устный опрос, практический показ
	4.2. Упражнения комбинации	62	1	61	Устный опрос, практический показ
5	<i>Итоговое занятие</i>	2		2	Практический

					показ
	Всего	144	13	131	

Содержание программы 1-го года обучения

1. *Теоретическая подготовка (всего 3ч., из них теория-3ч., практика-0ч.)*
 - 1.1. *Вводное занятие (всего 2ч., из них теория-2ч., практика-0ч.)*
Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ, Начальная диагностика.
 - 1.2. *Гигиена спортивных занятий (всего 1ч., из них теория-1ч., практика-0ч.)*
Теория: Гигиена спортивных занятий.
2. *Общefизическая подготовка (всего 41ч., из них теория-5ч., практика-36ч.)*
 - 2.1. *Виды и разновидности аэробики (всего 4ч., из них теория-1ч., практика-3ч.)*
Теория: Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.
Практика: Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.
 - 2.2. *Элементы подготовки (всего 11ч., из них теория-1ч., практика-10ч.)*
Теория: Элементы подготовки.
Практика: Элементы подготовки.
 - 2.3. *Общеразвивающие упражнения для рук(всего 10ч., из них теория-1ч., практика-9ч.)*
Теория: Общеразвивающие упражнения для рук.
Практика: Общеразвивающие упражнения для рук.
 - 2.4. *Общеразвивающие упражнения для ног(всего 10ч., из них теория-1ч., практика-9ч.)*
Теория: Общеразвивающие упражнения для ног.
Практика: Общеразвивающие упражнения для ног.
 - 2.5. *Общеразвивающие упражнения для шеи и спины(всего 6ч., из них теория-1ч., практика-5ч.)*
Теория: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.
Практика: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.
3. *Специальная физическая подготовка (всего 32ч., из них теория-3ч., практика-29ч.)*
 - 3.1. *Базовые шаги(всего 16ч., из них теория-1ч., практика-15ч.)*
Теория: Базовые шаги и связки
Практика: Базовые шаги и связки. Закрепление базовых шагов.
Запрещённые упражнения на занятиях. Простейшие музыкальные композиции. Промежуточная аттестация.
 - 3.2 *Промежуточная аттестация (всего 2ч., из них теория-1ч., практика-1ч.)*
 - 3.3. *Упражнения на развитие осанки (всего-6ч., из них теория-1ч., практика-5ч.)*
Теория: Упражнения на развитие осанки.
Практика: Упражнения на развитие осанки.

3.4. Упражнения на развитие гибкости (всего-10ч., из них теория-1ч., практика-9ч.)

Теория: Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на развитие гибкости.

4. Оздоровление (всего 66ч., из них теория-2ч., практика-64ч.)

4.1. Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация) (всего 4ч., из них теория-1ч., практика-3ч.)

Теория: Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).

Практика: Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).

4.2. Упражнения комбинации (танцевальный фитнес) (всего 62ч., из них теория-1ч., практика-61ч.)

Теория: Упражнения (танцевальный фитнес).

Практика: Упражнения (танцевальный фитнес).

5. Итоговое занятие (всего 2ч., из них теория-0ч., практика-2ч.)

Учебно-тематический план

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый блок (70 часа)				
1	Теоретическая подготовка	3	3		
	1.1 Вводное занятие.	2	2		Опрос
	1.2 Гигиена спортивных занятий.	1	1		Опрос
2	Общефизическая подготовка	22	5	17	
	2.1 Виды Zumba-классов.	2	1	1	Опрос, практический показ
	2.2 Элементы подготовки.	2	1	1	Опрос, практ. показ
	2.3 Силовые упражнения для рук.	7	1	6	Опрос, практ. показ
	2.4 Силовые упражнения для ног.	7	1	6	Опрос, практ. показ
	2.5 Силовые упражнения для шеи и спины.	4	1	3	Опрос, практ. показ
3	Специальная физическая подготовка	38	2	36	
	3.1 Базовые шаги и связки .	28	1	27	Опрос, практ. показ

	3.2 «Стрейчинг» (упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	8	1	7	Опрос, практ. показ
	3.3 Промежуточная аттестация	2	1	1	
4	Оздоровление.	81	5	76	
	4.1 Упражнения комбинации (танцевальный фитнес)	7	1	5	
	Второй блок (74 часа)				
	4.2 Упражнения комбинации (танцевальный фитнес)	49		49	Опрос, практ. показ
	4.3 Йога	2	1	1	Опрос, практ. показ
	4.4 Коррекционные упражнения	4	1	3	Опрос, практ. показ
	4.5 Стили танцевальной аэробики.	5	1	4	Опрос, практ. показ
	4.6 Танцевальные композиции.	18	1	18	Опрос, практ. показ
5	Итоговое занятие	2		2	практический показ
	Всего	144	15	129	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Теоретическая подготовка (всего 3ч., из них теория-3ч., практика-0ч.)
 - 1.1. Вводное занятие (всего 2ч., из них теория-2ч., практика-0ч.)

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ, Начальная диагностика.
 - 1.2. Гигиена спортивных занятий (всего 1ч., из них теория-1ч., практика-0ч.)

Теория: Гигиена спортивных занятий.
2. Общефизическая подготовка (всего 22ч., из них теория-5ч., практика 17ч.)
 - 2.1. Виды zumba-классов (всего 2ч., из них теория-1ч., практика-1ч.)

Теория: Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Практика: Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.
 - 2.2. Элементы подготовки (всего 2ч., из них теория-1ч., практика-1ч.)

Теория: Элементы подготовки.

Практика: Элементы подготовки.
 - 2.3. Силовые упражнения для рук (всего 7ч., из них теория-1ч., практика-6ч.)

Теория: Силовые упражнения для рук.

Практика: Силовые упражнения для рук.

2.4. Силовые упражнения для ног (всего 7ч., из них теория-1ч., практика-6ч.)

Теория: Силовые упражнения для ног.

Практика: Силовые упражнения для ног.

2.5. Силовые упражнения для шеи и спины(всего 4ч., из них теория-1ч., практика-3ч.)

Теория: Силовые упражнения для шеи и спины.

Практика: Силовые упражнения для шеи и спины.

3. Специальная физическая подготовка (всего 38ч., из них теория-2ч., практика-36ч.)

3.1. Базовые шаги и связки(всего 28ч., из них теория-1ч., практика-27ч.)

Теория: Базовые шаги и связки..

Практика: Базовые шаги и связки.

Обучение базовым упражнениям в среднем темпе. Влияние занятий зумбаа на различные системы организма. Обучение базовыми альтернативным движениям. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях. Простейшие музыкальные композиции.

3.2. «Стретчинг» (упражнения на развитие осанки и гибкости) (всего-8ч., из них теория-1ч., практика-7ч.)

Теория: Упражнения на развитие осанки.

Практика: Упражнения на развитие осанки. Стретчинг. Промежуточная аттестация.

3.3. Промежуточная аттестация (всего 2ч., из них теория-1ч., практика-1ч.)

4. Оздоровление (всего 81ч., из них теория-5ч., практика-76ч.)

4.1. Упражнения комбинации (танцевальный фитнес)(всего 56ч., из них теория-1ч., практика-55ч.)

Теория: Комплекс. Комплекс Zumba sentao, Zumba toning

Практика: Разучивание основных исходных положений Zumba sentao, Zumba toning и дыхательной гимнастики. Коррекционные упражнения. Закрепление связок.

4.2. Йога (всего 2ч., из них теория-1ч., практика-1ч.)

Теория: Йога.

Практика: Йога.

4.3. Коррекционные упражнения(всего 4ч., из них теория-1ч., практика-3ч.)

Теория: Коррекционные упражнения.

Практика: Коррекционные упражнения.

4.4. Стили танцевальной аэробики(всего 5ч., из них теория-1ч., практика-4ч.)

Теория: Стили танцевальной аэробики «Мамбо», «Танец живота».

Практика: Стили танцевальной аэробики «Мамбо», «Танец живота». Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика «Латино», «Тай - бо.». Релаксация.

4.5. Танцевальные композиции (всего 18ч., из них теория-1ч., практика-17ч.)

Теория: Танцевальная композиция.

Практика: Танцевальная композиция.

5. Итоговое занятие(всего 2ч., из них теория-0ч., практика-2ч.

*Учебно-тематический план
3 год обучения*

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый блок (106 часа)				
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	3	3		
	1.1 Вводное занятие.	3	3		Опрос
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	139	3	136	
	2.1. Разновидность zumba-классов.	5	1	4	Опрос, практический показ
	2.2 Силовые упражнения, базовые шаги и связки, упражнения на развитие осанки, стретчинг.	96	1	95	Опрос, практический показ
	2.3 Промежуточная аттестация	2	1	1	Опрос, практический показ
	Второй блок (110 часа)				
	2.4 Силовые упражнения, базовые шаги и связки, упражнения на развитие осанки, стретчинг.	36		36	Опрос, практический показ
3	<i>Хореографическая подготовка.</i>	72		72	
	3.1 Танцевальные связки.	18		18	практический показ
	3.2 Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино».	16		16	практический показ
	3.3 Постановка танцевальной композиции zumbaфитнес.	38		38	практический показ
5	<i>Итоговое занятие</i>	2		2	практический показ
	Всего	216	6	210	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Теоретическая подготовка (всего 3ч., из них теория-3ч., практика-0ч.)

1.1. Вводное занятие(всего 2ч., из них теория-2ч., практика-0ч.)

Теория: Введение в предмет. Цели и задачи курса. Инструктаж по ТБ. Начальная диагностика. Гигиена спортивных занятий.

2. *Специальная физическая подготовка (всего 139ч., из них теория-2ч., практика-137ч.)*

2.1. *Разновидность Zumba-классов. (всего 5ч., из них теория-1ч., практика-4ч.)*

Теория: Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Практика: Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Сочитание силовых упражнений с кардио движениями.

2.2. *Силовые упражнения, базовые шаги и связки, упражнения на развитие осанки, стретчинг. (всего 83ч., из них теория-1ч., практика-83ч.)*

Теория: Силовые упражнения для рук

Практика: Силовые упражнения для рук. Силовые упражнения для ног. Базовые шаги и связки zumba. Стретчинг. Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление). Упражнения на развитие осанки. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Танцевальные связки аэробики, Zumba фитнес. Упражнения на развитие осанки. Промежуточная аттестация.

2.3 *Промежуточная аттестация (всего 2ч., из них теория-1ч., практика-1ч.)*

2.4. *Силовые упражнения, базовые шаги и связки, упражнения на развитие осанки, стретчинг. (всего 83ч., из них теория-1ч., практика-83ч.)*

Теория: Силовые упражнения для рук

Практика: Силовые упражнения для рук. Силовые упражнения для ног. Базовые шаги и связки Zumba, Стретчинг. Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление). Упражнения на развитие осанки. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Танцевальные связки аэробики, Zumba фитнес. Упражнения на развитие осанки. Промежуточная аттестация.

3. *Хореографическая подготовка (всего 72ч., из них теория-0ч., практика-72ч.)*

3.1. *Танцевальные связки (всего 18ч., из них теория-0ч., практика-18ч.)*

Практика: Танцевальные связки.

3.2. *Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино» (всего-16ч., из них теория-0ч., практика-16ч.)*

Практика: Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино».

3.3. *Постановка танцевальной композиции в стиле Zumba фитнес(всего-38ч., из них теория-0ч., практика-38ч.)*

Практика: Постановка танцевальной композиции.

4. *Итоговое занятие(всего 2ч., из них теория-0ч., практика-2ч.)*

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Zumba» на 2023/2024 учебный год.

Год обучения группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год обучения 1 группа	01.09.23	31.05.24	36	72	144	2 часа по 2 раза
3 год обучения 2 группа	01.09.23	31.05.24	36	72	216	2 часа по 3 раза

Промежуточная аттестация:

1 группа 18.12.23г. в 16:25 Занятие «Zumba-пати».

2 группа 18.12.23г. в 18:15 Занятие «Zumba-пати».

3 группа 19.12.23г. в 16:25 Занятие «Zumba-пати».

Итоговое занятие:

1 группа, 2 группа, 3 группа май 2024 г. Отчетный концерт.

Календарный учебный график для каждой группы – Приложение 2

Методическое обеспечение программы

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Планируемые результаты

1 год обучения

- Ребёнок знает, что:
- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами.

Ребёнок умеет:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги меренге, сальсы, кумбии и реггетона;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

2 год обучения

Ребёнок знает:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили zumba.

Ребёнок умеет:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

3 и более лет обучения

Ребёнок знает:

- Базовые шаги отдельно и в связках(усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей;

Ребёнок умеет:

- Правильно выполнять базовые шаги в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

Показатели результативности:

- ✓ Приобретение знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала
- ✓ Высокие показатели на смотрах, фестивалях и конкурсах
- ✓ Концертная деятельность коллектива

Форма контроля:

- ✓ • Открытые занятия

- ✓ • Итоговые занятия (в конце каждого года обучения)
- ✓ • Концерты, конкурсы

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

В содержание данной программы можно выделить *три этапа подготовки учащихся*:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН (знаний, умений, навыков);

III этап – творческая работа.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Формула Zumba представлена тремя элементами:

Формула: $Z=MC$

Zumba= Музыка/Базовые шаги/Хореография

Формула Zumba-сделала эту программу уникальной и революционной для мира фитнеса. Сами по себе три составляющие этой формулы не являются уникальными, но в результате их комбинации возникло особое, новое и динамичное направление.

Музыка – является движущей силой и самым важным компонентом. Вкус музыки ощущается через творчество, страсть и историю, о которой рассказывается в песне.

Базовые шаги – каждый из четырех основных ритмов передаёт уникальные ощущения и невероятно чувственные движения. Для каждого из четырёх основных ритмов четыре базовых движения. Использование подобных разнообразных элементов позволяет создавать бесконечное количество движений, основанных на базовых шагах.

Хореография – способ хореографии, используемый в формуле Zumba, является уникальным для мира фитнеса. Музыка диктует движения. Все музыкальные композиции разделены на несколько частей: вступление, куплет, припев, бридж, кода и т.д.

Базовые шаги меренге, сальсы, кумбии и реггетона.

Базовые шаги МЕРЕНГЕ для классаZumba.

Меренге- это довольно быстрый ритм, около 120-160 ударов в минуту, где каждый удар имеет одинаковый, сильный акцент. Традиционными инструментами для меренге считаются тамбора, барабаны конго, трубы мамбо и гуиро.

1. Марш (March)

Arm/ Body Variations

- Hips Shoulders
- Chest Elbow
- Up & Out
- Beto 7

Rhythmic/ Direction Variations

- Merengue Box
- V Step

Fitness Variations

- Biceps, Triceps, Chest, Shoulders
- Vary R.O.M.(Range of Motion)

2. 2Steps

Arm/ Body Variations

- Hips Shoulders
- Chest Elbow
- Up & Out
- Beto 7

Rhythmic/ Direction Variations

- Beat # of side steps
- Zigzag
- Goal Post

Fitness Variations

- Disco with punch and leg lift
- R.O.M.

3. 6 Count

Arm/ Body Variations

- Hips Shoulders
- Chest Elbow
- Up & Out
- Beto 7

Rhythmic/ Direction Variations

- Cross in front
- One side only and combine

Fitness Variations

- Squat
- R.O.M.

4. Beto Shuffle

Rhythmic/ Direction Variations

- 4 singles 2 doubles
- Add Feet

Fitness Variations

- Squat with Hamstring curl

Базовые шаги САЛЬСЫ для класса ZUMBA

Сальса- это смесь многих культур Карибского бассейна. Она развивалась под значительным влиянием Кубы, Африки и Испании, однако стала популярной в Нью-Йорке и Флориде, в таком виде сальса известна и в настоящее время. Среди традиционных инструментов: тимбалес, конго, клавесин, труба и тромбон. В сальсе очень четкий ритм и, как правило, более быстрый темп – около 180 ударов в минуту или выше (но ощущение темпа отличается от характерного для традиционных песен со 180 ударов в минуту).

1. Salsa R & L

Arm/ Body Variations

- Hair Brush
- Cuban

Rhythmic/ Direction Variations

- Out and Cross add hip
- Kick Kick out together

Fitness Variations

- Cross with R.O.M.
- Knee Knee Squat

2. Salsa F & B

Arm/ Body Variations

- African Arms
- Body Roll

Rhythmic/ Direction Variations

- Tap & Look
- Cross Front

Fitness Variations

- Leap & Look
- Rear Lunge Lateral Raise

3. 2 Steps

Arm/ Body Variations

- Pump to slide
- Maracas

Rhythmic/ Direction Variations

- Double tap to side
- Circle

Fitness Variations

- Double knee lift
- Circle arms

4. Rock Back

Arm/ Body Variations

- Rear Delt
- Back Reach
- Rhythmic/ Direction Variations
- Rotation
- Around the world
- Fitness Variations
- Back, Back, Knee
- Rear Lunge

Базовые шаги КУМБИИ для класса ZUMBA

Кумбия-это ритм из Колумбии. Он развивался под влиянием стран Африки и Европы. Изначально это были только ударные инструменты и пение, позже были добавлены другие инструменты. Кумбия известна как тропическая музыка или музыка с креольским ароматом. Основную роль выполняют ударные инструменты, также используется гуиро, аккордион и тамбора.

1. 2 Step
 - Arm/ Body Variations
 - Arms Up
 - Raise Up & Down
 - Rhythmic/ Direction Variations
 - Forward & Back
 - Fitness Variations
 - Hip Hop
 - R.O.M. Up, Jump, Back
2. One leg F & B
 - Arm/ Body Variations
 - Arms Up
 - Dress Arms
 - Rhythmic/ Direction Variations
 - Travel to Side
 - Turn it
 - Fitness Variations
 - Ghetto (down)
 - Hip Hop
3. Sleepy Leg
 - Arm/ Body Variations
 - Candle Stick
 - Dress
 - Rhythmic/ Direction Variations
 - Half Time
 - Turn it
 - Fitness Variations
 - Oblique or Hip Rotation
 - Turning Down with Jump
4. Machete Sugar Cane

Arm/ Body Variations

- Cutting the sugar cane
- ### Rhythmic/ Direction Variations

- Triple Step & Turn
- ### Fitness Variations

- Triple run
- Squat

Базовые шаги РЕГГЕТОНА для класса ZUMBA

Реггетон- родом из Ямайки (Карибский бассейн), приобрел популярность в Пуэрто-Рико и Панаме. Музыка сопровождается сильными ударами басовых барабанов. Среди инструментов основную роль играет барабан.

1. Stomp

Arm/ BodyVariations

- Rows
 - Circle/Nina Pop (up with knee)
- ##### Rhythmic/ Direction Variations
- Single Single Double with Pause
 - 4 Walls
- ##### Fitness Variations

- Get Low
- More Intensity

2. Knee Lift

Arm/ BodyVariations

- Under Under Pull
 - «Jay-Z» (brush your shoulders off)
- ##### Rhythmic/ Direction Variations

- Singles
 - Single Single Double
- ##### Fitness Variations

- Knees High
- Single Single Run RunRun

3. Destroza

Arm/ Body Variations

- Towel in Back
 - Towel in Front (Wop)
- ##### Rhythmic/ Direction Variations

- Side to Side with Jump
 - Turn in Circle
- ##### Fitness Variations

- Lower with Hamstring

4. 2 Steps Bounce

Arm/ Body Variations

- Swing Arms
- Push Arms

Arm/ Body Variations

- Single Single Double
Fitness Variations
- Pull Elbow
- Hip Twist
- Low with Knees

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования – «Открытое образование».
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждённый главным государственным врачом РФ 4 июля 2014 г. №41)
7. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г.Ишимбай от 31.01.2020г.

Список дополнительной литературы

Список литературы для педагогов

1. Zumbafitness– методическое пособие для лицензированных инструкторов.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2014 г.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2017. – 64с.
5. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2015 г.
6. Юсупова Л.А., Миронов В.М., Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2015. – 100 с.

7. Список литературы для учащихся

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
3. Прокопов К.М. Клубные танцы – М. Аст. – 2015 г.