

[illegible]

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ДД(Ю)Т

Л.В. Богданова

Приказ №

» 08 20 24 Г.

«Zumba»

Уровень программы: базовый
 возраст обучающихся: 8-11 лет, 12-15 лет, 16 лет
 срок реализации: 3 года (504 часа)
 состав группы: до 15 человек
 форма обучения: очная
 IDномер в Навигаторе: 1730

Автор-составитель:
Банникова Анжелика
Владимировна,
педагог дополнительного
образования,
высшей квалификационной
категории

г.Ишимбай - 2024г.

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:

– 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);

– 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);

– 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, приносящая 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, базовый 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.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 432 часа.

Адресат программы

Программа объединения «Современная хореография» рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста разного уровня подготовки.

Программа ориентирована на детей 8-15 лет. В объединение принимаются все желающие, с предоставленной справкой о допуске к занятиям танцами и акробатикой.

Условия формирования групп разновозрастные; допускается дополнительный набор на 2 и 3 год обучения, с предварительным просмотром физических данных.

Форма организации деятельности: на занятиях используются вариативные формы обучения: индивидуальная, групповая работа и коллективная работа.

Режим занятий

Для учащихся первого и второго года обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутной переменой.

Для учащихся года обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутной переменой.

Один академический час для учащихся 8-15 лет - 45 минут, (на основании СанПиН).

Особенности реализации образовательного процесса – в период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

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), предполагающую 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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель данной программы - обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме, освоение азов современных танцевальных направлений, развитие физических данных обучающихся для более успешного освоения того или иного вида танца.

Задачи:

Предметные:

- обучить воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- обучить основным направлениям современной хореографии, а так же соответствующей ей базовой лексики; техники исполнения танцевальных элементов и комбинаций

Личностные:

- формировать уважительное отношения к иному мнению, навыкам сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- освоить способы решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

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

1.3. Содержание программы

Учебно 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>Общefизическая 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
	3.4Упражнения 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. Общефизическая 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 план
2 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов	
---	------------------------	------------------	--

		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
	Первый блок (70 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>	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	<i>Специальная физическая подготовка</i>	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	<i>Оздоровление.</i>	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 зумба-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 план
3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый блок (106 часа)				
1	Теоретическая подготовка	3	3		
	1.1 Вводное занятие.	3	3		Опрос
	Специальная физическая подготовка	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	Хореографическая подготовка.	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	Итоговое занятие	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-833ч.)

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-833ч.)

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»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Zumba» на 2022/2023 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	01.09.2022	31.05.2022	36	72	144	2 часа по 2 раза
3 год обучения 2 группа	01.09.2022	31.05.2022	36	72	216	2 часа по 3 раза

Промежуточная аттестация:

1 группа 18.12.22г. в 16:25 Занятие «Zumba-пати».

2 группа 18.12.22г. в 18:15 Занятие «Zumba-пати».

3 группа 19.12.22г. в 16:25 Занятие «Zumba-пати».

Итоговое занятие:

1 группа, 2 группа, 3 группа май 2023 г. Отчетный концерт.

Календарный учебный график для каждой группы – Приложение 2

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы требуются:

2.2.1. Материально-технические условия

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса необходим кабинет из расчета 2 кв. м на каждого обучающегося с возможностью проветривания и зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Перечень оборудования в кабинете находятся зеркала, станки, гимнастические коврики, спортивные маты, стулья.

Дидактические материалы: подборка информационной и справочной литературы; наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса); диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей; новые педагогические технологии в

образовательном процессе (сотрудничество педагога с обучающимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей – активизация творческого проекта).

Технические средства: ноутбук, звуковое оборудование (звуковые колонки, музыкальный центр).

2.2.2. Информационное обеспечение: электронные образовательные ресурсы, интернет-источники, аудиозаписи, мультимедийные материалы.

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- видео материалы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- компьютер;
- проектор;
- экран;

2.2.3. Кадровое обеспечение: Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

Для успешной реализации программы нужна помощь концертмейстера и балетмейстера.

Приветствуются личные качества:

- коммуникабельность и умение находить общий язык как с детьми, так и с взрослыми, что только способствует эффективным занятиям;
- способный вовлечь в работу и сделать процесс увлекательным;
- стрессоустойчивый и трудолюбивый;
- творческий и оптимистичный подход к учебному процессу,

Методы обучения данная программа предполагает использование: словесный, практический, игровой наглядный.

Формы организации образовательного процесса рекомендуется использовать разнообразные: коллективные (групповые), индивидуальные методы, различные режимы работы в классе, дифференцированный подход и индивидуализацию в обучении.

2.3. Формы аттестации учащихся

Формы подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется определением степени усвоения учащимися учебного материала.

Формы аттестации и контроля.

- Входной контроль проводится с целью определения развитости способностей, наличия интереса к танцевальному искусству. Данный контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс.
- Текущий контроль проводится на каждом занятии в виде контроля правильности выполнения упражнений.
- Промежуточный контроль – участие в мероприятиях ДДЮТ в течение учебного года
- Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме отчетного концерта хореографического коллектива.

2.4. Оценочные материалы

Основные показатели эффективности реализации программы

Ожидаемый результат данной образовательной программы – подготовка детей к концертно-сценической деятельности. После двух лет обучения, обучающиеся приобретают статус концертной (творческой) группы и совершенствуют свои навыки. Систематические занятия современной хореографией обеспечат формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни, воспитание потребности в непрерывном совершенствовании и самообразовании, осознание ее общественной и личностной значимости, т.е. максимальное развитие личности.

2.5. Методическое обеспечение общеобразовательной программы

В основу определения содержания обучения положен анализ реальных или возможных потребностей, учащихся в процессе общения.

2.5.1. Методы обучения и воспитания

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняются правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести).

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

2.5.2. *Формы организации образовательного процесса* для оптимизации творческой деятельности учащихся на занятиях предусматриваются также различные:

- фронтальная - используется при объяснении нового материала;
- групповая – используется при проведении практических работ, где каждый учащийся выполняет тот вид работы, который ему лучше всего удастся, что наиболее полно позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся, их умения и навыки, их склонности и интересы;
- индивидуальная – работа с солистами, одаренными детьми, эта форма применяется и с обучающимися, не усвоившими материал
- коллективная - применяется для репетиций сводных, постановок танцевальных номеров.

2.5.3. *Формы организации учебного занятия*

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

2.5.4. Алгоритм учебного занятия

1. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия. Разминка.
2. Упражнения на середине зала.
3. Основная часть занятия.
4. Индивидуальные упражнения.
5. Упражнения на расслабление.

Основная часть занятия – разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели – показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений учащимися по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или обучающимися, усвоившими разучиваемое движение.

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;

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.

Список 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.

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.

Интернет-ресурсы:

- http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_q uot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми.
- Методическое пособие «От ритмики к танцу».
- <https://pandia.ru/text/78/022/8557.php> Методика комплексной хореографической подготовки акробатов парно-групповых упражнений
- Международный танцевальный журнал. – Режим доступа: www.danceinternational.org.
- Мир джазового танца. – Режим доступа: www.offjazz.com.
- Официальный сайт танцевальной компании «Каннон Данс». – Режим доступа: <https://www.kannondance.ru>.
- Центр хореографии А. Прельжокаж. – Режим доступа: <https://www.preljocaj.org>.

Приложение 2

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 формулеZumba, 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 длямеренге 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, клаве, 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