

**Комитет по делам образования города Челябинска**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 37 г. Челябинска»**

---

Принято  
Педагогическим советом  
МАОУ «Лицей № 37 г. Челябинска»  
протокол от 21.05.2021 № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ  
«Лицей № 37 г. Челябинска»  
*С.В. Киселева* В.В. Киселева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Физкультурно - спортивной направленности**

*«Танцевальная зумба»*

Возраст обучающихся: учащиеся 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: К.О. Дедкова

Педагог, реализующий программу: К.О. Дедкова

## Содержание

|  |  |
|--|--|
| 1. Пояснительная записка .....   |  |
| 1.1. Педагогическая целесообразность .....                               |  |
| 1.2. Актуальность, практическая значимость .....                         |  |
| 1.3. Цель дополнительной образовательной общеразвивающей программы ..... |  |
| 1.4. Новизна программы.....  |  |
| 1.5. Основные задачи программы.....                                      |  |
| 1.6. Сроки реализации программы. Режим занятий .....                     |  |
| 1.7. Планируемые результаты освоения программы                           |  |
| 2. Учебно-тематический план .....  |  |
| 2.1. Содержание учебного плана .....                                     |  |
| 2.2. Система отслеживания результатов.....                               |  |
| 2.3. Календарный учебный график .....                                    |  |
| 3. Методическое обеспечение программы .....                              |  |
| 4.Список литературы.....   |  |
| 5.Оценочные материалы .....  |  |

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная зумба» имеет «физкультурно-спортивную» направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Закон Челябинской области от 11.06.1998 г. № 46 - ЗО «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений в Челябинской области»(с изменениями на: 19.12.2013);
- Приказ МОиН Челябинской области от 18.04.2012 г. № 301-885 «Об утверждении областной концепции сопровождения и поддержки одаренных и талантливых детей Челябинской области»;
- Устав МАОУ «Лицей № 37 г. Челябинска»;
- ПОЛОЖЕНИЕ о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МАОУ «Лицей № 37 г. Челябинска»

### **1.1. Педагогическая целесообразность**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью.

### **1.2. Актуальность, практическая значимость**

Актуальность, практическая значимость выражается в том, что занятия зумбой отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес - упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы.

### **1.3. Цель дополнительной образовательной общеразвивающей программы**

Цель дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Танцевальная Зумба» - формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

### **1.4. Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

### **1.5. Основные задачи программы**

Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;

Развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

Обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги;

Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;

Научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;

Знакомство с возможностями тела, освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Отличительной особенностью данной программы является её практическая значимость. Занятия зумбой строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка, уровню подготовленности.

### **1.6. Сроки реализации программы. Режим занятий**

Срок реализации программы-1 год.

Форма и режим занятий: ведущей формой организации обучения является групповая.

Занятия организуются на базе лицея и имеют следующую временную структуру: 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов–52 часа.

### **1.7. Планируемые результаты освоения программы**

*Познавательные УУД:*

сформировать интерес к процессу движения под музыку

развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности

развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов

сформировать точность и правильность в выполнении упражнений

сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции

*Регулятивные УУД:*

различать допустимые и недопустимые формы поведения  
бережное отношение к спортивному инвентарю  
соблюдение правил по технике безопасности  
уважительное отношение к другим людям

*Коммуникативные УУД:*

понимание ценности человеческой жизни  
осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах  
взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности  
проявлять положительные качества личности

*Личностные УУД:*

стремление к физическому само совершенству  
формировать потребность к ЗОЖ  
стремление к физическому развитию

## 2. Учебно-тематический план

### 2.1. Содержание учебного плана

| №<br>п/п      | Тема занятия  | Всего<br>часов | В том числе |             | Формы<br>промежут<br>очной<br>аттестаци<br>и |
|---------------|---|----------------|-------------|-------------|--|
|               |   |                | теория      | практика    |  |
| 1             | Введение. Техника безопасности  | 1              | 1           | -           | Устный<br>опрос                              |
| 2             | Дыхательная гимнастика в игровой<br>форме                                 | 8              | 0,5         | 7,5         | Игра   |
| 3             | Гимнастика с элементами хатха-йоги<br>(упражнения на растяжку и гибкость) | 8              | 0,5         | 7,5         | Трениров<br>очные<br>тесты                   |
| 4             | Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)                                     | 31             | 0,5         | 31,5        | Творческ<br>ие<br>выступле<br>ния            |
| 5             | Релаксация<br>Игры- тренинги.   | 4              | -           | 4           | Игра   |
| <b>Итого:</b> |   | <b>52</b>      | <b>2,5</b>  | <b>49,5</b> |  |

## Содержание учебного плана

### **1. Введение.**

Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием (муз. центр, СД-диски, флешки, зеркала)

### **2. Дыхательная гимнастика**

Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

### **3. «Детская йога»**

Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения

### **4. Зумба-фитнес**

Знакомство с базовыми движениями с помощью видео-уроков.

Усвоение главного правила - танцуем весело и непринуждённо.

### **5.Релаксация. Игры- тренинги**

Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

Знакомство с правилами поведения в социуме.

## **2.2. Система отслеживания результатов**

Подведение итогов реализации данной программы является выступление учащихся на открытом уроке для родителей.

## **2.3 Календарный учебный график**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Продолжительность освоения программы                           | в течение учебного года   |
| 2. | Начало освоения программы                                      | октябрь   |
| 3. | Окончание освоения программы                                   | апрель  |
| 4. | Выходные и праздничные дни                                     | по графику  |
| 5. | Праздничные дни  | праздничные дни, установленные Правительством РФ:<br>4 ноября – День народного единства<br>1,2,3,4,5 и 8 января – Новогодние каникулы<br>7 января – Рождество Христово<br>23 февраля – День защитника Отечества<br>8 марта – Международный женский день |
| 6. | Каникулы   | по графику учебного учреждения  |
| 7. | Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала | Занятие № 9, 18, 49   |
| 8. | Дата итогового занятия   | Занятие № 50 - 52   |

## **3.Методическое обеспечение программы**

Основные методы и формы организации учебно-воспитательного процесса

Методы обучения:

- Словесный: название упражнения, описание, объяснение
- Наглядный: показ, звуковые сигналы, зрительные ориентиры

- Практический: повторение упражнений

Формы работы с обучающимися:

- Групповая

Дидактический материал представлен:

- Методическая литература
- Картотека игр-тренингов
- Картотека упражнений для релаксации
- Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»
- Видео «Зумба для начинающих»

*Алгоритм организации занятия:*

Занятие состоит из 4 частей:

1. Дыхательная гимнастика-3 минуты
2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-7 минут
3. Зумба- фитнес-25 минут
4. Релаксация или игра-тренинг-10 минут

*Материально-техническое обеспечение*

- зал;
- музыкальный центр - 1 штука;
- вайфай подключение к интернету;
- ноутбук- 1 штука;
- фотоаппарат- 1 штука;
- акустические колонки- 2 штуки.

#### **4.Список литературы**

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у школьников. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Иванова Т.А. Йога для детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
3. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 144 с.
4. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М. Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (школьное воспитание и развитие).
5. Сулим Е. В Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 7-9 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014 г.

#### **5.Оценочные материалы**

Учитывая специфику и уникальность данной программы, необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

1. Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела);
2. Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела);
3. Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям);

4. Безопасность – (движения безопасные, разминка и аэробная часть, хорошо контролируемая, заминка безопасная, напоминание о безопасной технике во время занятий);
5. Дополнительные меры безопасности – (пятки касаются пола, амплитуда движений руками, следить за переразгибанием, колени располагаются на одной линии с носками, не слишком прогибаться, не нагибаться в сторону с прямыми ногами);
6. Построение занятия – (разминка, аэробная часть, заминка, измерения пульса, хореография, подбор музыки, соответствие темпа);
7. Взаимодействие с занимающимися – (положительные эмоции, контакт глазами с занимающимися, хороший преподаватель, настроение).

Критериями оценивания по танцевальной зумбе являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность. Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений:

- сложность хореографии, отсутствие повторов;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстрота и чёткость перемещений;
- уровень интенсивности программы;
- артистизм;
- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонизировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся.