



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования

## Центр творческого развития и гуманитарного образования

РАССМОТРЕНО

Методическим советом:

Протокол № 4

от «12» апреля 2023 г.

Председатель МС

М.А. Вахрунина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦТРИГО

Приказ № 33

от «12» апреля 2023 г.

Е.Ю. Шалимова



### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Зумба+stretching»**

Срок реализации программы:

8 дней

Возраст обучающихся:

7-17 лет

Автор-составитель:

Катаева Елизавета Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования

Красноярск 2023

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

Программа «Зумба+stretching» разработана с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций 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»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Лицензии МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования» на образовательную деятельность и Программы развития МБОУ ДО ЦТРИГО;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ ДО ЦТриГО.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что зумба, являясь современным танцевально-спортивным направлением, соединяет в себе как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку. В то время как stretching помогает совершенствовать гибкость, развивать качественную подвижность в суставах и эластичность мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

**Новизна программы** заключается в том, что зумба+stretching учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большее количество желающих заниматься физкультурой, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цель Программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни обучающихся.

**Задачи Программы:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы;
- развитие физических качеств (координации, гибкости, подвижности суставов);
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание у обучающихся эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Возраст обучающихся,** участвующих в реализации программы от 7 до 17 лет с формированием разновозрастных групп.

**Срок освоения программы** рассчитан на 8 календарных дней обучения, 24 учебных часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся ежедневно 3 академических часа продолжительностью 40 минут. Предусмотрена 10 минутная перемена между занятиями.

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы и формы аттестации

*Личностные результаты:*

- умение выстраивать коммуникации с партнерами по тренировке;
- умение контролировать свои эмоции и поведение;
- умение принимать решение и достигать результата.

*Метапредметные результаты:*

- умение учиться работать по определенному алгоритму;
- умение выполнять последовательность действий во время тренировки.

*Предметные результаты:*

- развиты физические качества (координация, гибкость, подвижность суставов);
- знание основ здорового образа жизни;
- сформирована мотивация сохранения и приумножения здоровья.

*Аттестация результатов освоения программы* производится посредством проведения итоговой тренировки, где обучающийся самостоятельно демонстрирует знания и правильность выполнения упражнений.

### 1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем программы	Количество академических часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1.	Вводное занятие. Основы зумбы. Инструктаж по ТБ	3	1	2	Беседа. Наблюдение
2.	Стрейчинг. Упражнения на проработку всех мышц	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
3.	Зумба. Разучивание второй комбинации.	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
4.	Стрейчинг. Активная гибкость, укрепление мышц	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
5.	Зумба. Изучение третьей комбинации. Сведение рисунков в танце	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
6.	Стрейчинг.	3	0	3	Беседа. Наблюдение
7.	Зумба.	3	0	3	Беседа. Наблюдение
8.	Итоговое занятие	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение. Зачетное занятие
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>3,5</b>	<b>20,5</b>	

## 1.5. Содержание Программы

*Тема 1. Вводное занятие. Основы зумбы. Инструктаж по ТБ.*

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Понятие зумбы и стрейчинга. Противопоказания к зумбе. Составляющие будущего номера в стилистике зумбы. Основные движения.

*Практика:* Разминка. Комбинации. Заминка. Растяжка.

*Тема 2. Стрейчинг. Упражнения на проработку всех мышц.*

*Теория:* Понятие стрейчинг. В чем преимущество активного стрейчинга. Какие группы мышц задействованы.

*Практика:* Разминка. Тренировка по стрейчингу. Заминка.

*Тема 3. Зумба. Разучивание второй комбинации.*

*Теория:* Основные движения корпуса (изоляция, полицентрия, полиметрия, drop и т.д.)

*Практика:* Разминка. Танцевальная комбинация. Формирование рисунков. Заминка.

*Тема 4. Стрейчинг. Активная гибкость, укрепление мышц.*

*Теория:* Какие группы мышц нужно прорабатывать, чтобы укрепить осанку.

*Практика:* Разминка. Активный стрейчинг.

*Тема 5. Зумба. Изучение третьей комбинации. Сведение рисунков в танце.*

*Практика:* Разминка. Танцевальные комбинации.

*Тема 6. Стрейчинг.*

*Практика:* Разминка. Стрейчинг. Заминка.

*Тема 7. Зумба.*

*Практика:* Разминка. Зумба. Растяжка.

*Тема 8. Итоговое занятие.*

*Теория:* Вспоминаем основные понятия и упражнения.

*Практика:* Разминка. Самостоятельная тренировка, с демонстрацией обучающимся знаний и правильности выполнения упражнений. Заминка.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график программы «Зумба+stretching»

Сроки реализации программы	Количество учебных недель	Всего академических часов в год	Количество часов в неделю	Режим и продолжительность занятий
1 смена	1,15 недели	24	24	ежедневно по 3 ч., продолжительность одного занятия 40 минут
2 смена				
3 смена				
4 смена				

### 2.2. Оценочные материалы и аттестация результатов освоения программы

Аттестация результатов освоения программы производится посредством проведения итоговой тренировки, с демонстрацией обучающимся знаний и правильности выполнения упражнений. По итогам педагогом выставляется оценка по трехуровневой системе:

«3» – высокий уровень. Обучающийся допустил 1-2 ошибки при проведении итоговой тренировки.

«2» – средний уровень. Обучающийся допустил 4-5 ошибок при проведении итоговой тренировки.

«1» – низкий уровень. При проведении итоговой тренировки обучающийся допустил более 6 ошибок.

### Таблица фиксации результатов освоения программы «Зумба+stretching»

№	Фамилия, имя ребенка	Количество допущенных ошибок	Итог
1			
2			
...			

### 2.3. Методические рекомендации и материалы Программы

При реализации программы «Зумба+stretching» используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых упражнений, демонстрация педагогом;
- практические: апробирование новых упражнений.

Тренировки имеют стандартную форму:

I блок – разминка, стретчинг, разогрев всех мышц (позволяет подготовить организм, чтобы избежать травм во время активных блоков с прыжками, танцами);

II блок – изучение новых элементов (разучиваются элементы, на следующей тренировке повторяются старые, а на их основе достраиваются новые);

III блок – активный танцевальный блок – составляет от 50% и более общего времени тренировки (из разученных элементов выстраивается сам танец);

IV блок – стретчинг, расслабление всех мышц тела.

В качестве основных методических приемов обучения хореографии выступают следующие:

– оперативный комментарий и пояснение. В процессе проведения занятия большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого обучающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и т.д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и тем самым применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений. Объяснять надо в доступной, понятной форме, учитывая интеллектуальный уровень обучающихся в группе;

– визуальное управление группой. Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывается направление движения с пояснением, что делать. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой должна быть четкой, уверенной. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Педагог должен подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных элементов и т.п.;

– изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности обучающихся понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может привести к раздражению, развитию комплекса неспособности к данному роду двигательной активности. Слишком затягивать выполнение

движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм обучающихся;

- самоконтроль действий. Самоконтроль действий включает в себя не только механическое повторение движений, их внешней формы, но и контроль обучающихся за своими мышцами, какие мышцы участвуют в работе, какова степень их напряжения. Педагог комментирует функциональную работу мышц.
- показ упражнений. Простые по координации движения можно показывать лицом к обучающимся с левой руки и ноги, сложные – спиной к занимающимся.

#### **2.4. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы дополнительного образования «Зумба+стрейчинг» необходим:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: гимнастические коврики, блоки для фитнеса, колонка.

#### **2.5. Список рекомендуемой и используемой литературы**

1. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Татаренко]. – М.: Изд-во «Э», 2017. – 224 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. – М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Виру, А.А. Аэробные упражнения [Текст] / А.А Виру, Г.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
4. Гимнастика и методика преподавания / Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336 с.
5. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. – 115 с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры / Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533 с.
7. Одинцова, И. Аэробика и фитнес. Современные методики [Текст] / И. Одинцова. – М.: Эксмо, 2003. - 160 с.



8. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 192 с.
9. Fitness–Zumba [Электронный ресурс]. URL: <http://www.takelink.ru/videouroki/60610-fitness-zumba-2009dvdrip.html>
10. Zumba [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
11. Zumba-фитнес – танцевальная фитнес-программа [Электронный ресурс]. URL: <https://www.zumba.com/ru-RU>