

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лесогорская средняя школа»
Лагерь с дневным пребыванием детей «Радуга»



Утверждаю
директор МОУ «Лесогорская СШ»
Назарова С. И. Назарова
« » 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Zumba»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6,6-12 лет

Срок реализации программы: в течение
одной смены ЛДП

Автор-составитель:

Грибанова Евгения Вадимовна

р.п. Лесогорск, 2025 г.

Пояснительная записка.

Каникулярное время - благоприятный период для развития творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, вхождение в систему социальных связей, удовлетворение индивидуальных интересов в значимых для ребёнка сферах деятельности.

Для работы с детьми, посещающими оздоровительный лагерь дневного пребывания, разработана данная краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального направления «ЗУМБА».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса. Так как направление «Зумба» доступно каждому, она отлично вписывается в концепцию здорового образа жизни и дарит массу положительных эмоций детям, способствует раскрепощению и являются отличной психологической разгрузкой и разрядкой. Это модный и популярный тренд молодежной культуры. Занятия по данной программе позволяют учащимся развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

Отличительные особенности. Танцевальное направление «Зумба» сочетает в себе простые элементы латино-американских танцев, хип-хоп культуры, шагов из классической аэробики и базовую хореографию. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задаёт темп и ритм для выполняемых танцевальных комбинаций.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Форма организации образовательного процесса: группа

Виды занятий по программе: практическое занятие.

Цель программы: Создание условий для активного отдыха учащихся и привитие навыков здорового образа жизни через вовлечение в танцевальное направления фитнеса «ЗУМБА».

Задачи:

Образовательная:

-Познакомить с элементами танцевального фитнес направления «ЗУМБА»

Воспитательная:

-Сформировать потребность к двигательной активности и ведению здорового и активного образа жизни

Развивающая:

-Способствовать развитию коммуникативных способностей и учить взаимодействовать с другими людьми.

Учебно- тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.Теоретическая подготовка		1	0.5	0.5	
	Вводное занятие. -Правила поведения и техники безопасности на занятии -Ознакомление с различными танцевальными стилями				опрос
2. Элементы современного танцевального направления «Зумба»		1	0.5	0.5	
	-Основные разминочные упражнения на все группы мышц - Аэробная разминка. - Разучивание базовых движений латино- американских танцев.				наблюдение
3. Постановочная работа		3		3	
	-Выбор музыкального сопровождения -Разучивание танцевальных связок из ранее изученных элементов латино- американских танцев -Составление танцевальной комбинации «Зумба»				наблюдение
4. Итоговое занятие		1		1	
	Показательное выступление				наблюдение
	Всего:	6	1	5	

Ожидаемые результаты

Предметные:

-будут сформированы элементарные знания и умения у учащихся основ танцевального направления «ЗУМБА»;

- овладеют навыками музыкально-ритмической координации; - будут знать технику выполнения упражнений аэробной разминки и элементов латино-американских танцев;

Метапредметные:

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.

Личностные:

-смогут положительно относиться к социально значимой деятельности, и потребности работать в коллективе.

Формы диагностики результатов обучения:

-наблюдение за выполнением танцевальных движений, упражнений;

Формы демонстрации результатов:

участие в закрытие лагерной смены, итоговое выступление.

Знать:

- названия изученных движений в соответствии с программным содержанием;
- технику выполнения разминочных упражнений на все группы мышц, аэробных шагов и простейших элементов латино-американских танцев.

Уметь:

- исполнить музыкально-постановочные комбинации зумбы;
- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок,
- выполнить определённые движения постановочной комбинации;

Владеть:

- простейшими навыками координации движений;
- простейшими навыками построения танцевальной комбинации.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

Вводное занятие.

Теория

Правила и техника безопасности во время занятий.

Роль разминки и заминки в занятиях. В конце занятия, необходимо делать заминку, упражнения на расслабление, растяжку и восстановление дыхания. Принцип последовательности и постепенности наращивании нагрузок. Рискованные упражнения. Гигиена при занятиях.

Просмотр видеоматериала танцевальных комбинаций ЗУМБА

2. Элементы современного танцевального направления «Зумба»

Элементы латино-американских танцев

Практика

-Основные разминочные упражнения на все группы мышц

Круговые вращения головой, плечами, локтями, кистями, бёдрами, коленями, стопой.
Наклоны туловища вперёд, назад в стороны.

-Аэробная разминка.

Базовые шаги аэробики:

-March (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

-Basic step (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

-V-step (Ви-сеп) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

-Step touch (Степ тач, приставной шаг) – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

-Knee-up (Ни ап, подъем колена вверх) – шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. Колено опорной ноги мягкое

-Curl (Кёрл, захлест) – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.

Элементы латино-американских танцев.

-Mambo (Мамбо) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

-Pivot (Пивот) - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

-Box step (Бокс степ)– по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

-Step cross (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

-Zorba (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

-Kick ball change: kick cha-cha (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено

3. Постановочная работа

Практика

Выбор музыкального сопровождения для итоговой танцевальной композиции

Разучивание танцевальных связок и постановка показательного выступления по направлению «Зумба» из ранее изученных шагов в различной последовательности

-Step touch

-V-step

-Knee-up

-Curl

Составление танцевальной комбинации ЗУМБА из ранее изученных элементов латино-американских танцев

-Mambo

-Zorba

-Kick ball change

- cha-cha-cha

4. Итоговое занятие.

Демонстрация постановочной комбинации «ЗУМБа» под музыкальное сопровождение на закрытии лагерной смены.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

-танцевальный класс;

-музыкальная аппаратура;

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации учебного занятия:

беседа, наблюдение, праздник, практическое занятие.

Педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Список литературы

1. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. -216с.
3. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку» Издательство: Попурри 2008г. Минск 160с.
2. Пегрум Джульетт «Детская йога. Радость движения» Издательство: Диля 2006г. Санкт-Петербург 128с.
3. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. «Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы)» Издательство: Илекса 2009г. Москва 432с.
4. Штейнбах Валерий «Оборотная сторона медалей» Издательство: Олимпия – Пресс, 2008г. Москва 416с.
5. Юрмин Г., Манакер А. «Спортивная энциклопедия почемушки. Записки и зарисовки Рыжего колпачка» Издательство: Олма-Пресс, 2003г. Москва

Перечень интернет ресурсов

1. Здоровый образ жизни. [электронный ресурс] режим доступа:
<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fzozhmania.ru%2Fozdorovlenie%2Fzdorovyj-obraz-zhizni>
2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания. [электронный ресурс] режим доступа:
<https://scibook.net/jiznedejatelnosti-bjd-bezopasnost/zdoroviy-obraz-jizni-sostavlyayuschie-kultura-64729.html>
3. Польза аэробики [электронный ресурс] режим доступа:
<https://www.cosmo.ru/health/sport/idealnoe-telo-cto-takoe-aerobika-i-kakie-vidy-aerobiki-sushchestvuyut/> 4. Видеоролики You Tube Red Crew - Jump | Zumba Fitness | Mega Mix 5. Видеоролики You Tube Free DeeJays – Leyla | Zumba Fitness 6. Видеоролики You Tube Fleur East – Sax | Zumba Fitness