муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
_____ М.А. Шульман
Приказ № от 01.09.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48B371452A86EA8BD90AE973486FB39F
Владелец: Шульман Мария Анатольевна
Действителен: с 06.10.2025 до 30.12.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся ГОЦ

«Зумба - дети»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начальное обучение
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Репина Марина Андреевна-
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Зумба – дети»** рассчитана на 1 учебный год.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы – 144 час.

Программа рассчитана на 4 часа в неделю, (2 занятия по 2 академическому часу).

Возраст детей - 7-11 лет.

Состав группы: обучающиеся МАОУДО «ЦДТ».

Программа «Зумба - дети» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 144 часа из расчёта 4 академический час в неделю и представляет собой вариант программы дополнительного образования для детей 7-11 лет.

Программа разработана на основе Зумба (англ. Zumba) — танцевальной фитнес-программы. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

Программа даёт возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Нормативно-правовая база данной программы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», приказ от 23.03.2022г. № 50/3-2;

Федеральный Закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. № 220н «Об утверждении порядка оказания первой помощи».

Актуальность программы: 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 ритмы.

Занятия Зумбой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Зумба доступны для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех Зумбы во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

Именно благодаря этому танцевальная фитнес-аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

Отличительной особенностью программы «Зумба дети» является то, занятия аэробикой строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка, уровню подготовленности.

У детей в этом возрасте развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие. Основные достижения этого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции, развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, совершенствования восприятия, формированием потребности в уважении со стороны взрослого. Всё это позволяет проводить занятия ярко, весело и с огромной пользой для физического и психического здоровья.

Каждое занятие начинается с растяжки и разминки, которые строятся в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть зумба-тренировки.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задаёт ритм и темп выполняемых упражнений.

Цель программы: привить ребёнку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, культуру общения между собой и окружающими.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.
- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики;
- знакомство с возможностями тела;
- через игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Воспитательные:

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

Требования к уровню подготовки обучающихся

***Формирование представлений**:*

- познакомятся с основными
- познакомятся с основами движениями и упражнениями в зумба.

***Формирование навыков**:*

- научатся следовать универсальному алгоритму танца
- овладеют основными приёмами работы с перевязочным материалом;
- научатся выполнять несложные бинтовые повязки.

Психологическое обеспечение программы

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- формирование умений, учащихся по данному виду обучения;
- применение индивидуальных и групповых форм обучения.

Методические указания

Каждое занятие начинается с разминка и растяжки. Особое внимание уделяется эмоциональному фону занятие и дружескому взаимодействию между ребятами.

Формы проведения занятий:

Традиционные, комбинированные, практические.

Формы работы обучающихся на занятии:

- групповая;
- фронтальная;
- индивидуальная.

Методы проведения занятий

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

• словесный (устное изложение, беседа, рассказ, и т.д.);
• наглядный (показ иллюстраций, показ (выполнение) педагогом);
• практический.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

• объяснительно-иллюстративный
• репродуктивный
• поисково-исследовательский

Ожидаемые результаты

Личностными результатами является формирование следующих умений:

• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

• Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

• Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Предметными результатами является сформированность следующих умений.

• Планирование занятий Зумба в режиме дня;

• Представления Зумба как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;

• Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их;

• Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделение отличительных признаков и элементов;

• Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Введение в зумбу и основы сальсы.	20	3	17
2.	Меренге – основы и техника.	20	3	17
3.	Реггитон – энергия и движение.	20	3	17
4.	Кумбия – грация и плавность.	20	3	17
5.	Смешение ритмов – сальса, меренге, реггитон, кумбия.	19	3	15
6.	Практика и повторение.	19	1	18
7.	Практика и подготовка выступления перед группой.	24	1	23
8.	Выступление перед группой и заключительное занятие.	2	0	2
9.	**Всего:**	**144**	**17**	**126**

Содержание программы:

I. Введение в зумбу и основы сальсы.

1. Введение в программу зумба:
- Дыхательная гимнастика «Большой-маленький».
- Разминка в игровой форме.
- Знакомство с миром зумба.
- Заминка «Ленивая кошечка».

2. Основы сальсы: шаги, движения, ритм.
- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов сальсы: Шаг Basic.

- Заминка «Вибрация».

3. Основы сальсы: шаги, движения, ритм.
- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание сановных шагов сальсы: Шаг "Back Break Back"
- Заминка «На замочке».

4. Основы сальсы: шаги, движения, ритм.
- Дыхательная гимнастика «Паровоз»
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание сановных шагов сальсы: Шаг "Forward Back Step Left"
- Заминка «Тишина».

5. Основы сальсы: шаги, движения, ритм.
- Дыхательная гимнастика «Каша кипит».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание сановных шагов сальсы: Боковой шаг влево.
- Заминка «Лошадки».

6. Основы сальсы: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов сальсы: Шаг Basic.
- Заминка «Вибрация».

7. Основы сальсы: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание сановных шагов сальсы: Шаг "Back Break Back"
- Заминка «На замочке».

8. Составление и отработка связок из базовых шагов сальсы.

- Дыхательная гимнастика «Шарик».
- Разминка в игровой форме.
- Отработка пройдённого материала.
- Заминка «Злюка успокоилась».

II. Меренге – основы и техника.

1.Введение в меренге: история, стиль, особенности.

- Дыхательная гимнастика «Большой-маленький».
- Разминка в игровой форме.

- Разучивание сановных шагов меренге: Марш.
- Заминка «Ленивая кошечка».

2. Основы меренге: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: 2 Step
- Заминка «Вибрация».

3.Техника меренге: акцент на правильной постановке рук и ног.

- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: 6 Count.
- Заминка «На замочке».

4. Основы меренге: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Паровоз»
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: "Zumba Shuffle"
- Заминка «Тишина».

5. Основы меренге: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Великан-карлик»
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: " 1:1:2 Zumba Shuffle"
- Заминка «Паучки».

6.Введение в меренге: история, стиль, особенности.

- Дыхательная гимнастика «Большой-маленький».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание сановных шагов меренге: Марш.
- Заминка «Ленивая кошечка».

7. Основы меренге: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: 2 Step
- Заминка «Вибрация».

8. Составление и отработка связок из базовых шагов меренге.

- Дыхательная гимнастика «Шарик».
- Разминка в игровой форме.
- Отработка пройдённого материала.
- Заминка «Замедленное движение».

III. Реггитон – энергия и движение.

1. Введение в реггитон: история, стиль, особенности.

- Дыхательная гимнастика «Большой-маленький».
- Разминка в игровой форме.
- Знакомство со стилем реггитон.
- Заминка «Ленивая кошечка».

2. Основы реггитон: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: Step touch
- Заминка «Вибрация».

3.Техника реггитон: акцент на правильной постановке рук и ног.

- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: Шаг Shake
- Заминка «На замочке».

4. Основы реггетон: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Паровоз»
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов реггетон: Шаг Knee up
- Заминка «Тишина».

5. Основы реггетон: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Великан-карлик»
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов реггетон: Шаг Wave
- Заминка «Паучки».

6. Основы реггитон: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.

- Разучивание основных шагов меренге: Step touch
- Заминка «Вибрация».

7. Техника реггитон: акцент на правильной постановке рук и ног.

- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов меренге: Шаг Shake
- Заминка «На замочке».

8. Составление и отработка связок из базовых шагов реггетон.

- Дыхательная гимнастика «Шарик».
- Разминка в игровой форме.
- Отработка пройдённого материала.
- Заминка «Замедленное движение».

IV. Кумбия – грация и плавность.

1. Введение в кумбия: история, стиль, особенности.

- Дыхательная гимнастика «Большой-маленький».
- Разминка в игровой форме.
- Знакомство со стилем кумбия.
- Заминка «Ленивая кошечка».

2. Основы реггитон: шаги, движения, ритм.
- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов кумбии: Шаг Hip-swing
- Заминка «Вибрация».

3.Техника кумбия: акцент на правильной постановке рук и ног.

- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов кумбии: Step with one foot
- Заминка «На замочке».

4. Основы кумбии: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Паровоз»
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов кумбии: Шаг Cut cane
- Заминка «Тишина».

5. Основы реггетон: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Великан-карлик»
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов кумбии: Шаг Wash
- Заминка «Паучки».

6. Основы реггитон: шаги, движения, ритм.

- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов кумбии: Шаг Hip-swing
- Заминка «Вибрация».

7. Техника реггитон: акцент на правильной постановке рук и ног.

- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Разучивание основных шагов кумбии: Step with one foot
- Заминка «На замочке».

8. Составление и отработка связок из базовых шагов кумбии.

- Дыхательная гимнастика «Шарик».
- Разминка в игровой форме.
- Отработка пройдённого материала.
- Заминка «Замедленное движение».

V. Объединение ритмов и стилей в программу зумба.

1. Программа зумба: 4 обязательных стиля.

- Дыхательная гимнастика «Большой-маленький».
- Разминка в игровой форме.
- Четыре обязательных стиля
- Заминка «Ленивая кошечка».

2. Последовательности составление программы зумба.

- Дыхательная гимнастика «Лягушонок».
- Разминка в игровой форме.
- Меренге, сальса, реггетон, кумбия.
- Заминка «Вибрация».

3. Нарастание и снижение нагрузки.

- Дыхательная гимнастика «Пёрышко».
- Разминка в игровой форме.
- Соединение ритмов.
- Заминка «На замочке».

4. Разминка и заминка: что нужно знать.

- Дыхательная гимнастика «Паровоз»
- Разминка в игровой форме.
- Построение разминки и заминки.
- Заминка «Тишина».

5. Отдых и вода.

- Дыхательная гимнастика «Великан-карлик»
- Разминка в игровой форме.
- Разбор пауз между треками.
- Заминка «Паучки».

6. Программа зумба.

- Дыхательная гимнастика «Шарик».
- Разминка в игровой форме.
- Отработка пройдённого материала.
- Заминка «Замедленное движение».

7. Программа зумба: 4 обязательных стиля.

- Дыхательная гимнастика «Большой-маленький».
- Разминка в игровой форме.
- Четыре обязательных стиля
- Заминка «Ленивая кошечка».

8. Программа зумба.

- Дыхательная гимнастика «Шарик».
- Разминка в игровой форме.
- Отработка пройдённого материала.
- Заминка «Замедленное движение».

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Проведение учениками самостоятельного класса зумба, каждый из учеников представляет свой трек.

Учебно-дидактические и материально-технические средства обучения:

Музыкальная колонка, материалы для дыхательной гимнастики (мягкие помпоны, перья, салфетки, теннисные мячики, и пр).

Воспитательная работа.

Воспитание творческой личности - важнейшая цель как всего процесса обучения в танцевальном коллективе, так и образования в целом. Без него невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности. Совершенно очевидно, что каждый педагог посредством эстетического воспитания готовит детей к преобразовательной деятельности.

В творческой деятельности заложены огромные возможности воспитательного характера. Это и художественный педагогический уровень репертуара, и планомерный и систематические учебные занятия, взаимоотношения с педагогом, с окружающим миром. Посещение спектаклей, концертов, художественных выставок, специальные беседы, лекции на этические темы формируют человека, развивают в нем чувство прекрасного. Задача воспитывать у подрастающего поколения на традициях отечественной культуры, приобщению детей к отечественным ценностям во многом способствуют занятия на тему народного танца. Ведь именно развитие народного творчества тесно связано со своей историей народа своей малой Родине, а народный танец с помощью танцевальных образов, в специфической форме выражает и раскрывает духовную жизнь народа, его быт, вкусы и идеалы. Приобщение детей к отечественным ценностям посредством занятий народным танцем во многом способствует решению задач патриотического воспитания подрастающего поколения на традициях отечественной культуры.

Благодаря включению в программу ***этетического*** компонента, учащиеся приобщаются к эстетическим ценностям и активно участвуют в эстетической деятельности. Эстетическое воспитание способствует:

- развитию эстетических чувств обучающихся,
- воспитанию эстетической культуры,
- формированию эстетического отношения к действительности,
- формированию способности воспринимать и ценить прекрасное в окружающей действительности и искусстве,
- формированию стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках.

Список литературы:

1. Доронин А.М., Шевченко Л.Е., Доронина Н.В. «Ритмика в специальном образовании» учебно-методическое пособие, Майкоп, 2004.

2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий» Олимпия PRESS, М. 2001 г.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах М.: Федерация аэробики России. 2002 г.