



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1367»

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 7



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Zumba-фитнес»

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Евстифеева Ольга Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Пояснительная записка

Данная образовательная программа относится к **физкультурно-спортивной** направленности. Данное направление фитнеса создано на основе движений на координацию, мышечное развитие, сочетание элементы танца и аэробики под латиноамериканскую музыку. Разработаны комплексы движений и танцевальных элементов для занимающихся детей школьного возраста.

Данная программа предусматривает освоение направления Zumba-фитнес на двух уровнях:

- 1) на уровне умения, так как демонстрируемое действие выполняется в стандартных условиях;
- 2) на уровне двигательного навыка

Программа ориентирована на то, чтобы дети приобрели определённые основополагающие практические умения по данному направлению, в группе со своими одноклассниками дети развиваются легко и с удовольствием.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества 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.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод об **актуальности и педагогической целесообразности** данной программы.

Необходимо разбудить в каждом ребенке стремления к спортивному самосовершенствованию. Добиться того, чтобы занятия вызвали чувство радости и удовлетворения. Это касается всех обучающихся, ведь в группу принимаются дети с разной степенью подготовки и различными личностными качествами, что обязывает педагога учитывать индивидуальные особенности детей, обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Новизна 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.

Отличительной чертой программы является относительно большая двигательная активность, интегративность направления и непрерывность общения и взаимодействия занимающихся.

Это создаёт благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат, способствующий высокому уровню сплочённости и работоспособности на различных этапах подготовки. Положительная морально-психологическая атмосфера в группе зависит от социально-психологических особенностей занимающихся. Программу также отличает преемственность изучаемого материала.

Цель данной программы — приобщение детей к культуре и традициям Zumba-фитнеса, как средству сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Повышение уровня разносторонней физической подготовки;
2. Овладение основами движений Zumba-фитнеса;
3. Приобретение двигательного опыта;
4. Приобщение к истории и культуре данного направления.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – с 10 лет

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Формы и режим занятий

Программа предполагает практические групповые занятия Zumba-фитнесом. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию (1 академический 45 минут плюс 15 минут перерыв), количество занятий в год – 76.

Количество детей в группе от 6 человек.

Практические занятия включают в себя контроль за сохранением здоровья, овладение теоретическим и практическим материалом, двигательной культурой Zumba-фитнеса, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров), овладение навыками подачи изучаемого материала - учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, итоговые, модельные.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

1. Укрепляется здоровье детей, повышается их физическая подготовленность;
2. Изучается теория и практика движений в стиле Zumba;
3. Вырабатывается навык технически грамотного выполнения элементов;
4. Осваивается комплекс общеразвивающих физических упражнений;
5. Развиваются нравственные и психологические качества детей;
6. Формируется представление о культуре Zumba;

Степень овладения предметом учащихся проверяется и оценивается в процессе обучения, на контрольных занятиях, открытых уроках, показательных выступлениях и фестивалях.

Формы подведения итогов

Предполагается участие детей в школьных, районных, городских спортивных мероприятиях, а также турнирах и

соревнованиях между учреждениями.

Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Кол-во занятий
		Практика
1	Вводное занятие	1
2	Выполнение танцевальных связок и элементов	73
3	Итоговые занятия	2
	ИТОГО	76

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Ознакомление с курсом. Техника безопасности.

Раздел 2. Выполнение танцевальных связок и элементов.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Раздел 3. Итоговые занятия.

Подведение итогов.

Примечание: Особенностью тренировок Zumba-фитнес является систематическое выполнение танцевальных связок и элементов на каждом занятии. Педагог варьирует сложность и количество элементов, темп музыки в зависимости от уровня физической подготовки группы и каждого обучающегося. Занятия по своей сути аналогичны друг другу по структуре.

Методическое обеспечение программы

Формирование знаний по освоению Zumba-фитнеса и формирование здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки занимающихся различного возврата.

Работа с детьми в рамках программы Zumba-фитнес предполагает последовательное выполнение танцевальных элементов и движений, повторение их за тренером в различном темпе и под различную музыку.

Методы проведения занятий:

1. наглядно-иллюстративный,
2. практический,

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал для занятий
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- магнитофон

Список использованной литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:ФиС, 1988
2. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. - М.: Академия, 2002.
3. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.: Владос, 2003.
4. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1986.
5. Специальная выносливость спортсмена, /общ. ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 1972.
6. Спортивная борьба: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 1987.