

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра**  
**Комитет образования администрации Березовского района**  
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)**

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании методического совета  
от «21» мая 2025 г.  
Протокол № 24

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МАУ ДО  
«Центр «Поиск»  
В.П.Рокин  
Приказ № 87-ОД  
«21» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**  
**«ЗУМБА КИДС»**

Возраст детей: 7-12 лет  
Срок реализации: 2 года.

Составитель:  
Бадма – Церенова  
Марина Александровна.  
педагог дополнительного образования

с. Саранпауль 2025 г.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей

«Zumba kids» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ZumbaKids» физкультурно-спортивной направленности, адресована детям 7-12 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Форма реализации - групповая.

ZumbaKids или детская зумба - это разновидность фитнеса, представляющая собой удачное сочетание танцев под зажигательные мелодии и аэробики. Танец близок всем детям, делать это любят и мальчики, и девочки, подвижную и веселую музыку тоже любят все. А аэробная часть нагрузки заключается в дозированных упражнениях в танце на определенные группы мышц.

Тренировки проводятся в игровой форме, что делает зумбу для детей настоящим приключением, в котором ребенок может побыть и крутым танцором, и сказочным персонажем, и любым даже самым экзотическим животным. Во время занятия ребенок выполняет несколько задач одновременно, что тренирует его внимание, он переключается с одной задачи на другую, и это прекрасная зарядка для ума. В то же время группы - коллектив, и определенная дисциплина, формируют у воспитанников командный дух и умение доводить начатое дело до конца.

Дети очень энергичны. Им жизненно необходимо находить шлюз, через который они смогут выбрасывать избыток своей энергии. И зумба - именно такой шлюз.

Тренировки помогают развивать творческое мышление и воображение, фантазию и артистизм, у ребенка постепенно развивается хорошая координация движений, он лучше удерживает равновесие, более отчетливо осознает себя в пространстве. Тренируется крупная и мелкая моторика.

Ребенок приобретает коммуникативные способности, общаясь в кругу сверстников, повышается самооценка.

При этом усталости, тяжелой мышечной нагрузки на занятиях зумбой нет, а

потому дети с радостью идут на очередную тренировку.

Латиноамериканские ритмы способствуют развитию ритмичности и музыкального слуха.

Большое преимущество тренировок кроется в том, что заниматься ею могут все, даже те, кто не имеет никакого представления о танцах.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных образовательных программ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) (действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.). Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)

Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».
---------------------------------------	---

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы.

Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Поэтому было решено разработать программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к занятиям детской Зумбой.

Отличительные особенности программы.

Особенность программы в том, что она универсально подходит для работы детьми, имеющими различный уровень физической подготовки.

Занятия аэробикой и йогой 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 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, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

Работа по программе проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г.Алямовской, Л.И.Пензулаевой, Ж.Е.Фирилевой.

Новизна.

Занятия Зумба отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес -упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные латиноамериканские и популярные мировые ритмы.

Занятия Зумба 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 тренировки 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 занятий Зумба во многом обеспечен тем, что они доступны каждому,

отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение

упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса.

#### Педагогическая целесообразность.

Обучение по данной программе способствует разностороннему воздействию на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Кроме того, занятия зумбой – это ещё и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими ребятами.

Категория обучающихся.

Настоящая программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования. Программа разработана для обучающихся от 7 до 12 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

При формировании групп обучения учитываются возрастные и психолого-педагогические особенности детей. Занятия проводятся группами и коллективно

Срок реализации программы и общее количество часов.

Срок реализации со 01.09.2025 по 30.05.2026. Количество часов программы – 72 час. В объединении две группы.

Цель программы:

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии. Для достижения поставленной цели выделяются следующие задачи:

Обучающие:

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

-обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;

-совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в суставах, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;

Развивающие:

-развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

-развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;

-формирование творческих качеств личности, творческое воображение.

Воспитательные:

-создавать условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

-создавать условия для благотворного влияния музыки на психическую сферу ребёнка;

-воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;

-привить основы здорового образа жизни

Программа построена на следующих принципах и подходах:

- принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;
- принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;
- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип сотрудничества с семьями воспитанников.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

« Zumba kids »

на 2025 – 2026 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2025	30.05.2026	36	72 ч.	1 раз в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных движений).
- развитие музыкально-ритмических способностей.

По прохождении программы обучающиеся будут знать:



комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию, основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений, правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов.

Уметь:

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции виды танцев, соответствующие программе, ставить ногу на носок и пятку, работать с реквизитом на занятии, выполнять законы исполнительского мастерства, внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации работать коллективно, слаженно,

-выразительно самостоятельно двигаться под музыку, передавать несложный ритмический рисунок хлопками и притопами, точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, правильно выполнять упражнения на растягивание мышц и связок, импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений, самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

Аттестация обучающихся и формы ее проведения

Виды аттестации:

промежуточная – проводится в конце каждого полугодия;

итоговая – проводится по результатам освоения всей программы. Методы оценивания и выявления освоения обучающимися содержания программы

педагогическое наблюдение

устный опрос по теме, разделу программы

контрольное выполнение практического упражнения Эффективность занятий определяется показателем общего состояния,

трудности ребенка в конце года, его адаптации к нагрузке, успеваемости.

Учебно- тематический план.

№ п/п Наименование разделов, тем занятий	Количество часов			Формы аттестации (контроля)  по темам
	Теори	Практи	Всего	
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом. Знакомство.	1	0	1	Устный опрос
2. Дыхательная гимнастика.	1	7	8	Контрольн ый
3. Развитие гибкости и амплитуды движения	1	7	8	Контрольн ый
4.Силовая гимнастика	1	9	10	Контрольн ый
5.Музыкальная грамота	3	0	3	Устный
6. Зумба-фитнес (танцевальная аэробика)	0	35	35	Танцеваль ная аэробика
7. Релаксация. Игры-тренинги	0	5	5	Игры
8.Правила дорожного движения.	1	0	1	Устный опрос
9. Итоговое занятие.	0	1	1	Открытое занятие
ИТОГО:	8	64	72	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом.

Знакомство. Теория.

Правила поведения на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Определение понятия «фитнес».

Практика.

Практикум «Я и мое тело». Знакомство обучающихся.

Дыхательная гимнастика.

Теория.

Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание во время фитнес занятия.

Значение правильного дыхания для органов и систем организма.

Практика.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

положительно влияет на обменные процессы;

улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

способствует рассасыванию воспалительных

образований, расправлению воспалительных образований;

восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;

налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; Дыхательная

гимнастика обладает преимуществом:

Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег.

Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.

Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чистодыхательная - в работу включаются все мышцы.

Упражнения «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Собачка», «Ветер», «Еж», «Самолет», «Шары» и др.

### 3. Развитие гибкости и амплитуды движения.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Примечания: Упражнения включаются в каждое занятие.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для детей усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии.

«Силовая гимнастика».

Теория.

Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство с мячом, гантелями. Методика развития двигательных качеств. Мониторинг.

Практика.

Упражнения: «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин», «Медуза», «Стрела», «Самолет», «Подъемный кран», «Броски мяча», «Циркач», «Лодочка», «Удар по мячу», «Футбол», «Ровная спина». Силовая гимнастика без предмета.

«Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька». «Веселый козлик», «Прогнись», «Отжимания», «Достань носочки», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись»,

«Веселые ножки», «Ровные ножки», «Колобок», «Подними себя сам».

Музыкальная грамота

Теория.

Понятие о содержании и характере музыки. Музыкальный квадрат. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в ритмике.

Практика.

Начало и конец музыкальной фразы. Структура музыкальной композиции. Выразительность, настроение музыки. «Восьмерка», «квадрат». Ритм, такт. Сильная и слабая доля.

Игровые упражнения «Кот и мыши», «Гаф-мяу», «У ребят порядок строгий», «Бусинки», «Веселый шаг» и др.

Зумба-фитнес (танцевальная аэробика)

Знакомство с базовыми движениями.

Усвоение главного правила - танцуем весело и непринуждённо.

Разучивание базовых движений.

Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.

Шаги с разворотом и выпадом ноги.

Шаги с хлопками в ладоши.

Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук

Прыжки вперёд-назад и с фиксацией и круговыми движениями рук

Прыжки вперёд-назад и в бок

Шаги вперёд-назад

Шаг с выпадами и движениями рук

Приставные шаги с хлопками

Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.

Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»

Базовые шаги и фигуры сальса, казино Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Релаксация. Игры-тренинги.

Знакомство и выполнение упражнений на расслабление мышц. Воспитанникам

предлагается выполнение следующих упражнений:

«Ленивая кошечка»

«Задууй свечу»

«Злюка успокоилась»

«Рот

на замочке»

«Любопытная Варвара»

«Лимон»

«Пара»

Теория.

Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство с мячом, гантелями.

Методика развития двигательных качеств. Мониторинг.

Практика.

Упражнения: «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин», «Медуза», «Стрела», «Самолет», «Подъемный кран», «Броски мяча»,

«Циркач», «Лодочка», «Удар по мячу», «Футбол», «Ровная спина».

Силовая гимнастика без предмета.

«Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька». «Веселый козлик»,

«Прогнись»,

«Отжимания», «Достань носочки», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись»,

«Веселые ножки», «Ровные ножки», «Колобок», «Подними себя сам».

Правила дорожного движения.

Итоговое занятие.

Итоговое занятие в середине и конце учебного года. Открытые занятия.

Оценочные и методические материалы.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30



3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

## II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6		6-7
Мальчики	Высокий		7см	6см
	Средний	2-4см		3-5см
	Низкий	Менее2см		Менее 3см
Девочки	Высокий		8см	8см
	Средний	4-7см		4-7см
	Низкий	Менее 4см		Менее 4см

## III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

## IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Воспитательный план к программе «Zumba kids».

Дата	Название мероприятия	Направление
------	----------------------	-------------

Сентябрь	Беседа: Правила дорожного движения	Социальное
Октябрь	Беседа: «Польза утренней зарядки».	Здоровьесберегающее
Январь	Беседа: «Зимние виды спорта»	Спортивное
Май	Беседа. «Я помню! Я горжусь!»	Гражданско-патриотическое воспитание

Дистанционное обучение к программе «Zumba kids».

№	Тема занятий	Месяц
1.	История направления « Zumba kids ».	Сентябрь
2.	Просмотр видеоролика « Базовые движения»	Октябрь
3.	Просмотр видеоролика « Кумбия»	Ноябрь
4.	Просмотр видеоролика «Ленто»	Декабрь
5.	Просмотр видеоролика « Реггетон»	Январь
6.	Просмотр видеоролика « Арам зам зам»	Февраль
7.	Просмотр видеоролика« Макарена»	Март
8.	Просмотр видеоролика« Меренге»	Апрель
9.	Просмотр видеоролика« Сальса»	Май

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Методы и приемы организации УВП	Формы подведения итогов по теме или разделу	Дидактическ ий материал, техническое оснащение занятия
1.	Введение. Инструкция по технике безопасности. Знакомство	Беседа	Словесный	Беседа	Наглядный материал
2.	Дыхательная гимнастика игровой форме	Беседа	Словесный	Беседа	Наглядный материал
3	Развитие гибкости и амплитуды движений	Тренировка	Словесный, Наглядный	Наблюдение	Наглядный пример
4.	Силовая гимнастика	Тренировка	Словесный, Наглядный	Наблюдение	Наглядный пример
5.	Музыкальная грамота	Тренировка	Словесный, Наглядный	Наблюдение	Наглядный пример
6.	Зумба-фитнес (танцевальная аэробика)	Тренировка	Словесный, Наглядный	Наблюдение	Наглядный пример
7.	Релаксация Игры- тренинги.	Тренировка	Словесный, Наглядный	Наблюдение	Наглядный пример

8.	Итоговое занятие	Тренировка	Словесный, Наглядный	Наблюдение	Наглядный пример
----	------------------	------------	-------------------------	------------	---------------------

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Музыкальный центр;

Спортивное оборудование и инвентарь:

гимнастические коврики на каждого ребёнка;

скакалки;

обручи;

мячи различного размера;

ленточки;

гантели.

Дидактический материал:

аудиоматериалы;

игрушки;

модели человека;

иллюстрации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007.

Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.

Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/>

Хореографу в помощь <http://dancehelp.ru/>

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

1,2 группа.

	№ группы	Дата проведения	Форма занятия	Тема учебного занятия	Количество часов	Вид контроля
1	1,2	2.09	беседа/ тренировка	Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности.  Разминка. Изучение базовых движений под музыку. Заминка.	1	наблюдение
2	1,2	5.09	беседа/ тренировка	Разминка. Ходьба по кругу. Что такое зумба. Изучение базовых движений Зумба. Знакомство детей между собой с помощью игры «Зум-зум». Игра «Заморожу». Заминка.	1	наблюдение
3	1,2	09.09	тренировка	Разминка. Виртуальный перелет в страну Колумбия. Изучение основных движений танца Кумбия. Упражнения на развитие музыкальности, координации. Игра «Звезда танцпола». Заминка.	1	наблюдение
4	1,2	12.09	тренировка	Разминка. Изучение движений танца Кумбия в быстром темпе. Упражнения на развитие музыкальности, координации. Игра «Звезда танцпола». Изучение	1	наблюдение

				базовых движений танца «Ленто». Заминка.		
5	1,2	16.09	тренировка	Разминка. Ходьба по кругу. Игра «Слушай команду». Перелет в страну Доминикана. Рассказ о стране, танцевальной культуре. Знакомство с танцем Сальса. Изучение базовых движений танца Сальса. Повторение движений танца	1	наблюдение
6	1,2	19.09	тренировка	Разминка. Бег по кругу, бег по кругу с заданиями. Игра «Найди пару, найди тройку». Изучение движений танца Сальса под быструю музыку. Повторение танца «Ленто». Игра «Я в домике». Заминка.	1	наблюдение
7	1,2	23.09	тренировка	Разминка. Ходьба по кругу. Шаги на носочках, на пяточках, подскоки, бег галопом, шаг спиной. Изучение новых движений, изучение танца «Танец мартышек». Игра «Осень», игра «Светофор». Выступление командами друг перед другом.	1	наблюдение

				Заминка.		
8	1,2	26.09	тренировка	Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала. Танец «Сальса». Игра «Я в домике». Заминка.	1	наблюдение
9	1,2	30.09	тренировка	Разминка. Разминка по кругу. Повторение и закрепление танца «Танец мартышек», «Ленто». Упражнения на сохранение равновесия. Игра «Змейка». Заминка.	1	наблюдение
10	1,2	03.10	тренировка	Разминка. Упражнения по кругу. Шаги на носочках, на пяточках, подскоки, бег галопом, шаг спиной. Изучение новых движений, изучение танца «Искорки». Игра «Осень», игра «Я в домике». Выступление командам и друг перед другом. Заминка.	1	наблюдение



11	1,2	07.10	Тренировка	Разминка. Упражнения по кругу. Игра «Футболисты». Укрепление ног, спины путем выполнения наклонов, махи ногами. Изучение движений танца «Тока-тока». Заминка.	1	наблюдение
12	1,2	10.10	Тренировка	Разминка. Упражнения по кругу. Игра «Футболисты». Укрепление ног, спины путем выполнения наклонов, махи ногами. Изучение движений танца «Тока-тока». Заминка.	1	наблюдение
13	1,2	14.10	Тренировка	. Занятие в стиле «День наоборот». Разминка. Игра «Второй лишний» .Повторение пройденного материала. Танец «Ленто», танец «Тока-тока».. Базовая аэробика. Игра «Светофор». Заминка	1	наблюдение
14	1,2	17.10	Тренировка	Разминка. Ходьба по кругу. Игра «Слушай команду». Перелет в страну Доминикана. Рассказ о стране, танцевальной культуре. Знакомство с танцем Меренге. Изучение базовых движений танца Меренге. Повторение движений танца «Тока-тока». Игра	1	наблюдение

				«Один воин». Заминка.		
--	--	--	--	-----------------------	--	--

15	1,2	21.10	Тренировка	<p>Разминка. Ходьба по кругу. Игра «Слушай команду». Перелет в страну Доминикана.</p> <p>Рассказ о стране, танцевальной культуре. Знакомство с танцем Меренге.</p> <p>Изучение базовых движений танца Меренге. Повторение движений танца «Тока-тока». Игра «Один воин». Заминка.</p>	1	наблюдение
16	1,2	24.10	Тренировка	<p>Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>Танец «Меренге». Игра «Я в домике». Упражнения в парах.</p> <p>Повторение танца «Тока-тока»..</p> <p>Эмоциональная окраска танца. Игра «Пародии». Заминка.</p>	1	наблюдение
17	1,2	28.10	Тренировка	<p>Разминка. Упражнения на координацию движений руками в разные стороны, координация рук и ног вместе.</p> <p>Игра «Танец животных». Упражнения на развитие музыкального слуха, координация музыки и движений. Игра «Ленивая кошечка». Заминка.</p>	1	наблюдение

18	1,2	29.10	Тренировка	Разминка .Ходьба по кругу. Упражнения для развития координации движений. Подготовка танца для выступления, отработка движений. Игра «Найди пару». Разминка .Ходьба по кругу. Упражнения «Эстафета». Подготовка танца для выступления, отработка синхронности. Игра «Лошадки». Заминка.	1	наблюдение
19	1,2	31.10	Тренировка	Разминка. Ходьба по кругу. Подготовка танца для выступления, развитие артистичности. Игра «Задуй свечу».. Игра «Покажи животное» .Закрепление и отработка материала. Заминка	1	наблюдение
20	1,2	07.11	Тренировка	Разминка. Игра «Покажи животное» .Закрепление и отработка материала. .Основное шаги танца «Сальса» с движениями рук. Игра «Мало места». Заминка.	1	наблюдение

21	1,2	11.11	Тренировка	Разминка. Основное шаги танца «Кумбия» с движениями рук. Игра «Паучок». Заминка. Постановка корпуса, повторение пройденного материала	1	наблюдение
22	1,2	14.11	Тренировка	Разминка, легкий бег на полупальцах. Перелет в Африку. Рассказ о материке, обычаях, танцах. Изучение базовых движений танца «Хип-хоп». Заминка	1	наблюдение
23	1,2	18.11	Тренировка	Разминка, легкий бег на полупальцах, бег спиной. Изучение базовых движений танца «Хип-хоп». Игра «Нади пару». Ходьба по кругу. Упражнения на верхнюю часть туловища. Подготовка танца для выступления, развитие артистичности. Игра «Ветер». Заминка	1	наблюдение

24	1,2	21.11	Тренировка	Разминка, легкий бег на полупальцах, бег спиной. Изучение базовых движений танца «Хип-хоп». Игра «Нади пару».	1	наблюдение
25	1,2	25.11	Тренировка	Разминка. Шаги и движения по кругу. Игра «Мои интересные выходные». Изучение танца в стиле «Хип-хоп».	1	наблюдение
26	1,2	27.11	Тренировка	Разминка. Шаги и движения по кругу. Игра «Все наоборот». Изучение, закрепление танца в стиле «Хип-хоп». Заминка.	1	наблюдение
27	1,2	28.11	Тренировка	Ходьба по кругу. Упражнения на верхнюю часть туловища. Подготовка танца для выступления, развитие артистичности. Игра «Ветер». Заминка	1	наблюдение

28	1,2	02.12	Тренировка	Повторение изученных движений	1	наблюдение
29	1,2	05.12	Тренировка	Разминка, разминка по парам. Шаг по кругу: бег захлест, бег с высоким подниманием ног, бег змейкой. Повторение танцев под быструю музыку. Заминка.	1	наблюдение
30	1,2	09.12	Тренировка	Разминка .Игра «Я капитан». Повторение и отработка материала. Повторение танцев под быструю музыку. Заминка.	1	наблюдение
31	1,2	12.12	Тренировка	Разминка. Перелет в страну Пуэрто-Рико. Рассказ о стране и танцах. Изучение базовых движений танца Реггетон. Игра «Кошечка в домике».	1	наблюдение

32	1,2	16.12	Тренировка	Разминка. Движения по кругу, спиной, по парам. Изучение и закрепление базовых движений танца Реггетон. Игра «Сам могу». Заминка.	1	наблюдение
33	1,2	19.12	Тренировка	Перелет в страну Пуэрто-Рико. Рассказ о стране и танцах. Изучение базовых движений танца Реггетон. Игра «Кошечка в домике». Заминка	1	наблюдение
34	1,2	23.12	Тренировка	Разминка. Разминка по кругу, шаги с заданиями, бег. Изучение танца в стиле Реггетон. .	1	наблюдение
35	1,2	24.12	Тренировка	Разминка. Разминка по кругу, шаги с заданиями, бег. Изучение танца в стиле Реггетон. Игра «Качель». Разминка по кругу, шаги с заданиями, бег. Изучение танца в стиле Реггетон. Игра «Качель». Заминка	1	наблюдение



36	1,2	26.12	Тренировка	Разминка. Работа в парах на внимательность. Закрепление и отработка пройденного материала. Повторение танцев. Заминка.	1	наблюде ние
37	1,2	13.01	Тренировка	Игра «Качель». Разминка по кругу, шаги с заданиями, бег. Изучение танца в стиле Реггетон. Игра «Качель». Заминка	1	наблюде ние
38	1,2	16.01	Тренировка	Закрепление изученных танцев.	1	наблюде ние
39	1,2	20.01	Тренировка	Закрепление изученных танцев.	1	наблюде ние

40	1,2	23.01	Тренировка	Подскоки по кругу. Упражнения на импровизацию. Игра «Покажи сам»	1	наблюдение
41	1,2	27.01	Тренировка	Разминка. Развитие артистичности в танце. Характер танца. Игра «Покажи мне». Повторение танцев. Соблюдение синхронности в танце. Повторение танцев. Отработка движений. Заминка.	1	наблюдение
42	1,2	29.01	Тренировка	Разминка. Развитие артистичности в танце. Характер танца. Игра «Покажи мне».	1	наблюдение
43	1,2	30.01	Тренировка	Разминка. Изучение настроения танца, хлопки в ритм. Подготовка к выступлению. Игра «Зеркало».	1	наблюдение

44	1,2	03.02	Тренировка	Ходьба по кругу с заданиями в парах. Ходьба спиной. Ориентирование в пространстве.	1	наблюдение
45	1,2	06.02	Тренировка	Танец Арам зам зам. Танец рук. Как соединить руки в ноги в танце. Игра «Кто тут показывает?»	1	наблюдение
46	1,2	10.02	Тренировка	Танец Арам зам зам. Танец рук. Как соединить руки в ноги в танце. Игра «Кто тут показывает?»	1	наблюдение
47	1,2	13.02	Тренировка	. Разминка танец Макарена. Изучение базовых движений Повторение всех изученных танцев. Выступления по командам перед друг другом.	1	наблюдение

48	1,2	17.02	Тренировка	Разминка. Танцы животных. Движения «наоборот». Сохранение баланса. Заминка. Кардио нагрузка, упражнения на выносливость. Работа в парах. Актерское мастерство	1	наблюдение
49	1,2	20.02	Тренировка	Разминка. Танцы животных. Движения «наоборот». Сохранение баланса. Заминка. Кардио нагрузка, упражнения на выносливость. Работа в парах. Актерское мастерство	1	наблюдение
50	1,2	24. 02	Тренировка	Изучение разных настроений в танце. Как отличаются эмоции. Игра «Найди цвет в пространстве	1	наблюдение
51	1,2	26.02	Тренировка	Разминка. Перелет в страну Пуэрто-Рико. Рассказ стране, обычаях. Базовые движения танца Реггетон	1	наблюдение

52	1,2	27.02	Тренировка	Разминка. Базовые движения танца Реггетон	1	наблюдение
53	1,2	03.03	Тренировка	Разминка. Растяжка на ковриках. Счет в танце. Как сохранять ритм. Игра «Угадай танец». Повторение всех танцев.	1	наблюдение
54	1,2	06.03	Тренировка	Разминка. Растяжка на ковриках. Счет в танце. Как сохранять ритм. Игра «Угадай танец». Повторение всех танцев.	1	наблюдение
55	1,2	10.03	Тренировка	Изучение разных настроений в танце. Как отличаются эмоции. Игра «Найди цвет в пространстве» Закрепление	1	наблюдение

56	1,2	13.03	Тренировка	Разминка по кругу. Быстрое реагирование на команды. Повторение танца I like . Игра «Лимон» .Работа над передачей эмоций в танце.	1	наблюдение
57	1,2	17.03	Тренировка	Разминка по кругу. Быстрое реагирование на команды. Повторение танца I like . Игра «Лимон» .Работа над передачей эмоций в танце	1	наблюдение
58	1,2	20.03	Тренировка	Разминка. Упражнения в парах на равновесие. Игра «Второй лишний» Изучение танца I like	1	наблюдение
59	1,2	24.03	Тренировка	Культура африканских танцев, костюмы. Мягкое наступание ноги. Игра «Чай-чай».	1	наблюдение

60	1,2	27.03	Тренировка	Культура африканских танцев, костюмы. Мягкое наступание ноги. Игра «Чай-чай».	1	
61	1,2	28.03	Тренировка	Культура африканских танцев, костюмы. Мягкое наступание ноги. Игра «Чай-чай»	1	наблюдение
62	1,2	31.03	Тренировка	Культура африканских танцев, костюмы. Мягкое наступание ноги. Игра «Чай-чай»	1	наблюдение
63	1,2	03.04	Тренировка	Движения спиной, боком, сидя. Ориентация в пространстве по диагонали. Танец Бублики. Соблюдение ритма в танце. Сильные и слабые доли, акценты в движении	1	наблюдение

64	1,2	07.04	Тренировка	Разминка. Танец «шиворот навыворот»	1	наблюдение
65	1,2	10.04	Тренировка	Подскоки по кругу. Упражнения на импровизацию. Игра «Покажи сам»	1	наблюдение
66	1,2	14.04	Тренировка	Разминка. Повторение Сальса и кумбия.	1	наблюдение
67	1,2	17.04	Тренировка	Закрепление пройденного	1	наблюдение



68	1,2	21.04	Тренировка	Отработка движений в команде, в парах, в тройках	1	наблюдение
69	1,2	23.04	Тренировка	Отработка движений в команде, в парах, в тройках	1	наблюдение
70	1,2	25.04	Тренировка	Повторение Сальса и кумбия	1	наблюдение
71	2	28.04	Тренировка	Повторение Сальса и кумбия	1	наблюдение

72	1,2	02.05	Тренировка	Повторение Реггетон	Меренге,1	наблюдени е
73	1,2	05.05	Тренировка	Повторение Реггетон	Меренге,1	наблюдени е
74	1,2	08.05	Тренировка	Повторение Арам зам-зам, Макарена	1	наблюдени е
75	1,2	12.05	Тренировка	Повторение Ленто, Тока Тока, и др.	1	наблюдени е

76	1,2	15.05	Тренировка	Повторение Ленто, Тока Тока, и др.	1	наблюдени е
77	1,2	19.05	Тренировка	Повторение Ленто, Тока Тока, и др.	1	наблюдени е
78	1,2	22.05	Тренировка	Повторение Арам зам-зам, Макарена	1	наблюдени е
79	1,2	26.05	Тренировка	Повторение Арам зам-зам, Макарена	1	наблюдени е

80	1,2	27.05	Тренировка	Повторение Арам зам-зам, Макарена	1	наблюдени е
81	1,2	29.05	Открытый урок	Выпускное занятие.	1	наблюдени е
72						





