

Управление образования администрации Ачинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано  
методическим советом  
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»  
Протокол № 4  
от «21» ноября 2022 г.

Утверждаю  
директор МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского  
района»  
  
Н.Н. Василькова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЗУМБА-kids»

Направленность физкультурно - спортивная  
уровень стартовый  
Вид программы модифицированная  
Возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок реализации 6 месяцев

Составитель и реализует программу:  
Барбукова Маргарита Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

Ачинский район,  
2022 г.

## Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание программы.....	6
Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы.....	8
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы....	8
Список литературы.....	10
<i>Приложение №1</i> Календарный учебный график.....	11
<i>Приложение №2</i> Материалы для проведения итогового занятия.....	17
<i>Приложение №3</i> Методические материалы для занятий .....	18

## Раздел 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «ЗУМБА-kids» физкультурно-спортивной направленности. Программа *модифицированная*, разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта. Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет *стартовый уровень*.

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 дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

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 итальянские, латиноамериканские и африканские 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.

Занятия Зумбой 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.

**Актуальность** предлагаемой программы «ЗУМБА-kids» во многом обеспечена тем, что она доступна 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.

**Новизна** заключается в том, что занятия строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка, уровню подготовленности. У детей развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие.

**Особенность** данной программы заключается в том, что занятие начинается с растяжки и разминки, которые базируются на самых простых асанах детской йоги 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.

**Цель программы:** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

**Задачи программы:**

- создать условия для развития спортивной активности, нацеленной на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.
- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги;
- создать условия для формирования личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;
- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- познакомить с возможностями тела;
- освоить простые дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет включительно. Рекомендуемый состав групп 10-15 человек.

**Форма обучения** – групповая.

**Формы организации занятия.**

Программа предусматривает:

- групповые занятия;
- совместную работу педагога, родителей и детей.

При обучении применяются следующие методы обучения:

- Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.
- Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.
- Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.
- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.
- Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении

ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

- Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.
- Метод музыкальной интерпретации - связанный с характером движений и музыки.
- Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
- Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
- Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоке по мере их усвоения.
- Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

### **Режим проведения занятий, количество часов:**

Срок реализации программы – 6 месяцев. Полный курс по программе составляет 40 часов. Летний модуль к программе составляет 8 часов.

	5 месяцев обучения	Летний модуль
количество часов в неделю	2	2
количество учебных часов по программе	40	8

Форма обучения - очная.

Режим занятий составляет в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия, которые проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу продолжительностью 25-30 минут. Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем.

### **Особенности организации образовательного процесса**

	5 месяцев обучения	Летний модуль
Количество часов в неделю по годам обучения	2	2
Количество учебных недель	20	4
Количество учебных часов по программе	40	8
Количество учебных часов согласно расписанию	40	8

**Планируемые результаты** сформулированы с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Целенаправленная работа с использованием самых простых асан детской йоги и интенсивной части зумба-тренировки позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности обучающихся;
- приобретение навыков правильной осанки;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформирован интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебно-тематический план

№п/п	Название разделов и тем программы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	1 раздел Введение. Техника безопасности	1	0	1	Опрос, входной контроль.
2.	2 раздел «Дыхательная гимнастика в игровой форме»	2	6	8	Наблюдение, анализ.
3.	3 раздел «Гимнастика с элементами хатха-йоги»	2	6	8	Наблюдение, анализ, промежуточная аттестация.
4.	4 раздел «Зумба- фитнес»	0	13	13	Наблюдение, анализ.
5.	5 раздел «Игры- тренировки»	0	10	10	Наблюдение, анализ, итоговый контроль.
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	

### Летний модуль

	Летний модуль	-	8	8	Наблюдение, анализ.
<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение.

Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием. Содержание нового материала / историческая справка, рассказ о характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре.

Раздел 2. «Дыхательная гимнастика в игровой форме».

Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения.

Раздел 3. «Гимнастика с элементами хатха-йоги».

Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения. Основная часть занятия — ритмика, партерная гимнастика. Сначала даётся общее представление о цели, приступая к разбору и разучиванию движений и упражнений, прослушивается музыка, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения и лишь затем вся композиция. Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности. Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности, данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. На выявление и развитие индивидуальности учащихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент.

#### Раздел 4. «Зумба-фитнес».

Знакомство с базовыми движениями с помощью видео-уроков. Усвоение главного правила-танцуем весело и непринуждённо. Знакомство с упражнениями на расслабление мышц. На занятиях особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку. Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений, используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими учащимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение. Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Программа «ЗУМБА-kids» включает в себя несколько основных шагов, которые комбинируются друг с другом и постоянно повторяются:

- Шаги в сторону с хлопками. Шаг влево левой ногой – хлопок, приставляем правую ногу – хлопок. Затем те же движения в другую сторону.
- Шаги в сторону с разворотом корпуса на носках и пятках. Ноги на ширине плеч, разворот корпуса вправо на пятках – опускаемся на носки, разворот корпуса влево на носочках – опускаемся на пятки, разворот вправо на пятках – опускаемся на носки, разворот влево на носочках – снова опускаемся на пятки. Затем те же движения, но в обратную сторону. В результате вы должны вернуться в исходную позицию.
- Шаги-переходы. Ноги на ширине плеч, правой ногой шаг назад влево (в результате правая нога становится за левой), притоп левой ноги – правая возвращается в исходное положение. Затем то же самое проделываем с левой ногой. Движения руками могут быть самыми разнообразными – взмахи, вскидывания, хлопки, сгибы рук в локтях, круговые движения.

#### Раздел 5. Игры- тренинги

Знакомство с правилами поведения в социуме. Игры – тренинги используются с целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства. Вся работа, по индивидуализации процесса обучения, строится в тесной взаимосвязи с родителями, т.к. многое в характере того или иного ребёнка открывается в беседах с членами семьи ребёнка.

#### Летний модуль.

В раздел включены оздоровительные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

### **Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы.**

Формы подведения итогов реализации программы. Программой предусматриваются следующие виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Входной контроль: при зачислении на обучение, в начале учебного года.

Текущий контроль: в течение учебного года после прохождения темы или раздела.

Промежуточная (итоговая) аттестация: в конце учебного года, при завершении изучения программы.

Текущий контроль и промежуточная аттестации служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между педагогом и учащимся, необходимой для стимулирования их работы и совершенствования методики преподавания.

Текущий контроль и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений, а также степень сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов. Формы текущего контроля определяются календарно-тематическим планом, форма промежуточной (итоговой) аттестации - и промежуточного контроля определяются учебным планом настоящей программой. К формам текущего контроля относятся: собеседование, выполнение упражнений, творческий показ, концерт, др. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность.

Форма промежуточной (итоговой) аттестации – открытое занятие. В качестве промежуточной (итоговой) аттестации могут быть засчитаны результаты конкурсов, фестивалей, показательных выступлений.

Структура фонда оценочных средств, как правило, включает:

- перечень предметных, метапредметных, личностных результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения программы;
- описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

Критериями оценки является определенный набор умений, знаний и навыков, которые должен получить каждый учащийся в процессе образования, зависит от возрастной группы и этапа освоения программы. Критерии определяются исходя из планируемых результатов.

### **Методика выявления планируемых результатов.**

Результаты оцениваются педагогом с помощью метода наблюдения. В ходе занятия педагог оценивает, насколько понятен материал и вносит соответствующие изменения. С помощью дополнительных пояснений, повторного показа упражнения, комментирования ведется работа над ошибками.

На протяжении всего периода обучения ведется диагностика темпа освоения программы, методом наблюдения, опроса и контрольного выполнения практического упражнения.

Диагностика осуществляется:

- На начальном этапе (входная диагностика)
- На заключительном (итоговая аттестация)

Оценку эффективности осуществляет педагог.

### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Организационные:**

Программа предусматривает групповые занятия с детьми, т.к. образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.



В группе может заниматься до 15 человек. Занятия проводятся в специально оборудованном для занятий музыкальном зале.

#### **Психолого-педагогические:**

- педагог организывает и стимулирует стремление личности ребенка к познанию через создание благоприятного микроклимата в коллективе, ситуации успеха для каждого воспитанника - независимо от его способностей, уровня развития и усвоения материала;
- педагог всегда предоставляет возможность ребенку свободно выбирать в рамках принятых правил и нести ответственность за свой выбор;
- педагог умеет слушать и слышать ребенка, давая ему возможность самостоятельно принимать решения;
- умение согласовывать с ребенком свои действия, чтобы он понимал, почему ему надо делать то или иное;
- готовность педагога к изменению содержания программы в зависимости от познавательных потребностей детей.

#### **Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

Методическая литература;

Картотека игр-тренингов;

Картотека упражнений для релаксации;

Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»;

Авторский фильм «Путешествие в зоопарк»;

Видео «Зумба для начинающих».

#### **Материально-технические условия реализации программы:**

зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками;

музыкальный центр - 1 штука;

проектор с экраном- 1 комплект;

ноутбук- 1 штука;

фотоаппарат- 1 штука;

акустическая колонка - 1 штука.

**Кадровое обеспечение:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование – не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое.

#### **Работа с родителями**

1. проведение родительских собраний
2. индивидуальные консультации родителей

### **Список используемой литературы.**

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
3. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.
4. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации)Copyright © 2001-2007
5. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
7. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
8. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
9. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
10. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
11. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6. .
12. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
13. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
14. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99

### **Список литературы для родителей и учащихся:**

1. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384
2. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.
3. Березовский.Б.Л. Методика выявления музыкальных способностей у детей. Вопросы психологии. Киев 1987г.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003г.

Приложение к дополнительной  
 общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «ЗУМБА-kids»  
**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**  
 5 месяцев обучения

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации
1.	1	10.01.2023	30.05.2023	20	40	40	вт., чт. 16.00-16.30	24.03.2023 30.05.2023

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма организации учебных занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1.	10.01	16.00-16.30	Беседа, инструктаж	1	Вводная тема: «Что такое ЗУМБА». Инструктаж по ТБ и ПБ.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Беседа.	
2.	12.01	16.00-16.30	Лекция	1	Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения. Знакомство с простыми шагами в Зумба.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Наблюдение, опрос	
3.	17.01	16.00-16.30	Лекция	1	Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Наблюдение, опрос	

					Знакомство с простыми шагами в Зумба.	й детский сад»		
4.	19.01	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
5.	24.01	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
6.	26.01	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Дыхательная гимнастика «Паровоз». Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
7.	31.01	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Дыхательная гимнастика «Паровоз». Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
8.	02.02	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Дыхательная гимнастика «Летят гуси». Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
9.	07.02	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Дыхательная гимнастика «Летят гуси». Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
10.	09.02	16.00-16.30	Лекция	1	Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Наблюдение, опрос	
11.	14.02	16.00-16.30	Лекция	1	Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Наблюдение, опрос	
12.	16.02	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Разминка хатха-йога «Лотос». Зумба- фитнес «Шаги с	МКДОУ «Преображенский	Практическая работа	

					наклонами вправо-влево»	й детский сад»		
13.	21.02	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Разминка хатха-йога «Заглянем в пруд». Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
14.	22.02	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Разминка хатха-йога «Едим в метро». Зумба- фитнес «Шаги с разворотами и наклонами».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
15.	28.02	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Разминка хатха-йога «Кошка». Зумба- фитнес «Шаги с разворотами и наклонами».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
16.	02.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Разминка хатха-йога «Бабочка». Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
17.	07.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Разминка хатха-йога «Щенок». Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
18.	10.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
19.	14.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
20.	16.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
21.	21.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
22.	23.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Промежуточная аттестация.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа, наблюдение,	

							анализ, опрос	
23.	28.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
24.	30.03	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
25.	04.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
26.	06.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
27.	11.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
28.	13.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
29.	18.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
30.	20.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
31.	25.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Магазин игрушек». Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
32.	27.04	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Мост дружбы». Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	

33.	02.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Буква по воздуху». Зумба- фитнес «Прыжки вперёд-назад».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
34.	04.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Буква-хоровод». Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
35.	11.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Эхо». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
36.	16.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Волшебная палочка». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
37.	18.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Зеркало». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
38.	23.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
39.	25.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Игра-тренинг «Летает- не летает». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений».	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
40.	30.05	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Итоговое занятие	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Мониторинг	
<b>Итого часов:</b>				<b>40</b>				

**Летний модуль к программе дополнительного образования «ЗУМБА-kids»**

1	01.06	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Повторение базовых шагов в Зумба.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
2	06.06	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Повторение базовых шагов в Зумба.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
3	08.06	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Цепочка танцевальных движений.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
4	13.06	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Цепочка танцевальных движений.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
5	15.06	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Цепочка танцевальных движений.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
6	20.06	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Цепочка танцевальных движений.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
7	22.06.	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Оздоровительные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
8	27.06	16.00-16.30	Практическое занятие	1	Оздоровительные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.	МКДОУ «Преображенский детский сад»	Практическая работа	
Всего:				8				



## Материалы для проведения итогового занятия

### Итоговые вопросы по пройденному материалу.

- Назвать несколько разминочных упражнений для подготовки тела к занятию, рассказать для чего нужны разминочные упражнения;  
Для чего нужна дыхательная гимнастика;
- Показать несколько основных шагов Зумбы.

### Критерии оценивания итогового занятия.

№	Раздел	Задание (показать заданное педагогом упражнение)	Критерии оценивания
1.	Разминка	Показать разминочные упражнения для подготовки тела к занятию. Разминка с элементами хатха-йоги.	- корректное исполнение упражнений; - умение слушать педагога.
2.	Дыхательная гимнастика и	Выполнение одного из предложенных педагогом упражнения на дыхательную гимнастику.	- корректное исполнение упражнений; - умение слушать педагога.
3.	Основные шаги Зумбы	Показать: - шаги в сторону с хлопками. - шаги в сторону с разворотом корпуса на носках и пятках. - шаги-переходы.	- корректное исполнение упражнений; - умение слушать педагога.

**Методические материалы для занятий.*****Игровая дыхательная гимнастика***

- |                           |                          |                                   |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| ✓ «Большой-<br>маленький» | ✓ «В лесу»               | ✓ «Самолёт»                       |
| ✓ «Паровоз»               | ✓ «Великан<br>и карлик»» | ✓ «Дом маленький,<br>дом большой» |
| ✓ «Летят гуси»            | ✓ «Трубач»               | ✓ «Подуем<br>на плечо»            |
| ✓ «Аист»                  | ✓ «Петух»                | ✓ «Косарь»                        |
| ✓ «Дровосек»              | ✓ «Каша кипит»           | ✓ «Цветы»                         |
| ✓ «Мельница»              | ✓ «Насос»                | ✓ «Ёж»                            |
| ✓ «Конькобежец»           | ✓ «Регулировщи»          | ✓ «Жук»                           |
| ✓ Сердитый ёжик»          | ✓ «Ходьба»               |                                   |
| ✓ «Лягушонок»             | ✓ «Куры»                 |                                   |

***Разминка-видео комплекс упражнений хатха-йоги «Путешествие в зоопарк»:***

- |                        |                   |                 |
|------------------------|-------------------|-----------------|
| ✓ «Лотос»              | ✓ «Попугай»       | ✓ «Корабль»     |
| ✓ «Заглянем<br>в пруд» | ✓ «Черепаша»      | ✓ «Дельфин»     |
| ✓ «Едим в метро»       | ✓ «Лягушка»       | ✓ «Волна»       |
| ✓ «Кошка»              | ✓ «Горб верблюда» | ✓ «Кормим чаек» |
| ✓ «Бабочка сидит»      | ✓ «Рык льва»      | ✓ «Звезда»      |
| ✓ «Бабочка летит»      | ✓ «Змея»          |                 |
| ✓ «Щенок»              | ✓ «Панда»         |                 |
|                        | ✓ «Морской котик» |                 |

***Зумба-фитнес.******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- упражнения на расслабление мышц***

- |                       |                        |                          |
|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| ✓ «Ленивая кошечка»   | ✓ «Любопытная Варвара» | ✓ «Слон»                 |
| ✓ «Задуй свечу»       | ✓ «Лимон»              | ✓ «Птички»               |
| ✓ «Злюка успокоилась» | ✓ «Пара»               | ✓ «Бубенчик»             |
| ✓ «Рот на замочке»    | ✓ «Вибрация»           | ✓ «Замедленное движение» |
|                       | ✓ «Палуба»             | ✓ «Летний денёк»         |
|                       | ✓ «Лошадки»            | ✓ «Тишина»               |

### ***Игры- тренинги***

- |                           |                             |                        |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| ✓ «Магазин игрушек»       | не летает»                  | заданными словами»     |
| ✓ «Мост дружбы»           | ✓ «Рассказ о том, что вижу» | ✓ «Воробьи вороны»     |
| ✓ «Буква по воздуху»      | ✓ «Руки-ноги»               | ✓ «День-ночь»          |
| ✓ «Буква-хоровод»         | ✓ «Заводные человечки»      | ✓ «Люблю-не люблю»     |
| ✓ «Эхо»                   | ✓ «На 5 органов чувств»     | ✓ «Зеркало»            |
| ✓ «Волшебная палочка»     | ✓ «Ловить зверушку»         | ✓ «Изобрази профессию» |
| ✓ «Неиспорченный телефон» | ✓ «Тело в деле»             |                        |
| ✓ «Летает-                | ✓ «Фраза с                  |                        |