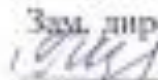


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
г. Альметьевска Республики Татарстан

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
 З.Р. Газдина
«31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗУМБА ДЛЯ ДЕВУШЕК»**

Ф.И.О. педагога: Артемяева

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Альметьевск, 2022

Пояснительная записка

Зумба представляет собой сочетание движений из самых разных направлений аэробики. Причем, речь идет как о классических, так и менее известных ее вариантах. Также в зумбе фитнесе есть движения из различных видов танцев: фламешко, сальсы, бачаты, меренги и даже хип-хопа.

Аэробика типа зумба предназначена в первую очередь для тех, кто хочет привести в тонус собственное тело. За счет того, что такой фитнес подразумевает наличие довольно серьезной аэробной нагрузки и доскональную проработку каждой группы мышц, в итоге получается прекрасно укрепить ноги, руки и корпус.

Благодаря подобному объединению довольно сильно различающихся направлений, удастся не только повысить мышечный тонус, но также получить эффект жиросжигания, увеличить выносливость, добиться улучшения настроения. Все же во время подобных занятий участвует каждая группа мышц тела. Кроме того, при подобном фитнесе их можно проработать без каких-либо серьезных усилий. Вполне понятно, что тренировки зумба получаются значительно более насыщенными и совсем не однообразными. Поэтому в итоге за счет такого фитнеса удастся стимулировать выработку серотонина и избавиться себя от желания есть вредное или сладкое.

Другим положительным эффектом зумбы можно назвать простое и эффективное снятие стресса. Все-таки фитнес этого рода выступает не просто видом аэробики, а разновидностью танцев. Женщины, посещающие занятия по зумба фитнесу, замечают, что им удается достаточно быстро избавиться от раздражительности, стать спокойнее, приобрести жизнерадостность.

Программа дает возможность работать с учащимися, имею разный уровень физической подготовки. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однообразных 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 и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы:

.

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма
2. Развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
3. Обучать навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
4. Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
5. Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
6. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
7. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа рассчитана на один год обучения для женщин от 20 до 45 лет. Количество занятий 2 раза в неделю по 1 часу. В месяц- 8 занятий, за учебный год- 72 занятия.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15 0/0 всего времени занятия. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, силовая нагрузка.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, двигательные упражнения, стретчинг.

Учебно-тематический план

	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение .Техника безопасности	1	1	
2	Упражнения для укрепления мышц	8	0,5	7,5
3	Зумба-фитнес.	25	0,5	24,5
4	Упражнения на растяжку и гибкость	6	0,5	5,5
5	Упражнения для тренировки (фитнес упражнения)	20	1	19
6	Силовая тренировка	12	0,5	11,5
	Итого:	72	4	68

Содержание занятий:

1 Введение . Техника безопасности.

Знакомство. Общие сведения о зубе, фитнесе и аэробике. Техника безопасности на занятиях. Требования к занимающимся (спортивная форма, спортивная обувь).

2.Упражнения для укрепления мышц

Базовые элементы и усложнение движений, варианты с движениями рук. Подготовка к элементам, демонстрирующим силу (статическую, динамическую). Разучивание, закрепление и совершенствование базовых элементов. Разучивание и выполнение комплексов. Повороты, махи, равновесие.

3 Зумба-фитнес.

Кардиотрекировка. Тренировки для управления собственным телом, направленные на развитие координации Разучивание базовых шагов, танцевальных движений, при которой активизируется работа всех мышечных групп.. Выработка чувства ритма, ловкости и эмоциональности.

4.Упрюжнения на растяжку и гибкость.

Растягивание мышц плечевого пояса, живота, спины, грудных »мышц и др. Выполните в медленном и среднем темпе в положении стоя, лежа, без использования махов и пружинящих движений.

5. Упражнения для тренировки (фитнес упражнения)

Базовые элементы; шаги, дорожка, восьмерки Бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещением в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

6. Силовая тренировка.

Упражнения на развитие силы рук, плеч, ног, мышц туловища. Упражнения с предметами, увеличивающая нагрузку. Разучивание комплексов круговой тренировки по общей и специальной физической подготовка для поддержания уровня специальной выносливости и всех сторон физической подготовки.

К концу учебного года обучающиеся должны:

-знать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

-уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку, пульс и дыхание. Соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки.

-выполнять танцевальные комбинации музыкально, эмоционально и уверенно.

Календарно — тематический план

	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	6.09 01.02	
2.	Упражнения для укрепления мышц	08.09 06.02	
3.	Упражнения на растяжку и гибкость	13.09 08.02	
4.	Azykita. Fitness dance. Разучивание связки	15.09 13.02	
5.	Упражнения для укрепления мышц	20.09 15.02	
6.	Упражнения на растяжку и гибкость	22.09 20.02	
7.	Azykita . Fitness dance. Разучивание СВЯЗКИ	27.09 22.02	

8.	Упражнения для укрепления мышц	29.09	27.02	
9.	Упражнения на растяжку и гибкость	4.10	01.03	
10.	Azykita . Fitness dance. Разучивание связки	6.10	06.03	
11.	Упражнения для укрепления мышц	11.10	08.03	
12.	Упражнения на растяжку и гибкость	13.10	13.03	
13.	Azykita. Fitness (±апсе.Разучивание связки	18.10	15.03	
14.	Упражнения для укрепления мышц	20.10	20.03	
15.	1 2 3. Fitness dance. Pa3Y'4L.1Bal-wae связки	25.10	22.03	
16.	1 2 3. Fitness dance. Разучивание связки	27.10	27.03	
17.	1 2 3. Fitness dance. Разучивание связки	1.11.....	29.03	
18.	1 2 3. Fitness dance. Разучивание связки	3.11	03.04	
19.	1 2 3. Fitness dance. Разучивание связки	8.11	05.04	
20.	Swalla. связки	Fitness dance. Разучивание	10.11	10.04

21.	Swalla. связки	Fitness dance. Разучивание	15.11	12.04	
22.	Swalla. связки	Fitness dance. Разучивание	17.11	17.04	
23.	Swalla.	Fitness dance. Разучивание связки	22.11	19.04	
24.	Wiggle wop.	Fitness dance. Разучивание связки	24.11	24.04	
25.	Wiggle wop.	Fitness dance. Разучивание связки	29.11	26.04	
26.	Wiggle wop.	Fitness dance. Разучивание связки	1.12	01.05	
27.	Wiggle wop.	fitness dance. Разучивание связки	6.12	03.05	
28.	Wiggle wop.	Fitness dance. Разучивание связки	6.12	08.05	
29.	'falla,	Fitness dance. Разучивание связки	13.12	10.05	
30.	Yalla.	Fitness dance. Разучивание связки	15.12	15.05	
31.	Yalla.	Fitness dance. Разучивание связки	20.12	17.05	
32.	Yalla.	Fitness dance. Разучивание связки	22.12	22.05	

33.	Yalla. Fitness dance. Разучивание связки	27.12	24.05	
34.	Amor . Fitness dance. Разучивание связки	10.01	29.05	
35.	Amor. Fitness dance. Разучивание связки	12.01	31.05	

