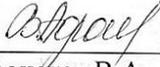


«Согласовано»  
Заведующей отделом  
Дополнительного образования  
МАОУ «Лицей №121 имени  
Героя Советского Союза  
С.А.Ахтямова» Советского района  
г.Казани  
Каримова Д.Ф.   
«29» августа 2023г.

«Утверждено»  
Директора МАОУ «Лицей  
№121 имени Героя Советского  
Союза С.А.Ахтямова»  
Советского района  
г.Казани

  
Афонская В.А.  
Приказ № 307  
«29» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Зумба»  
на 2023-2024 учебный год.  
Педагог: Буланкина Анна Сергеевна

МАОУ «Лицей №121 имени Героя Советского Союза  
С.А.Ахтямова» Советского района г.Казани

Возраст обучающихся: от 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 года

Казань  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по направлению «Зумба-фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует гармоничному развитию детей и взрослых, учит их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей и возрастных. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.). Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р. Письмом Министерства образования и науки Республики Татарстан №1068/22 от 28.01.2022 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В первый год обучения закладываются основы «зумбы-фитнеса», «степ-аэробики», «кик-аэробики», развитие и прокачка мышечной силы.

Сроки реализации программы с 12.09.2023 по 31.05.2026.

Возраст обучающихся – от 14 лет.

Уровень программы – базовый.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год – 72 часа

Форма проведения занятий – Групповая. Предусмотрены теоретические, практические занятия и самостоятельная работа.

### Цели и задачи программы:

#### Цели:

- мотивация к здоровому образу жизни посредством освоения основ «аэробики» и «зумбы»;
- содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических качеств личности;
- снимать утомление, вызванное учебной деятельностью.

#### Задачи:

Образовательные:

- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости,

выразительности движений, чувства динамического равновесия.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие интереса детей и взрослых к спортивному образу жизни;
- обучение детей и взрослых приемам самостоятельной и коллективной работы,

самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия. Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту;
- формирование потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья;
- формирование у учащихся собственной системы нравственных и эстетических ценностей, общей культуры личности.

### **Условия набора в группы**

Стартовый набор учащихся осуществляется на конкурсной основе. Его цель – выявление детей и взрослых, наиболее способных к занятиям фитнеса и выявление психологических и профессиональных (медицинских) противопоказаний. Набор в коллектив проводится с учетом следующих требований: спортивность и мышечное телосложение. По итогам первичной диагностики, в зависимости от специальной подготовки, дети и взрослые могут быть приняты в группы второго и третьего годов обучения. Также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации.

### **Методы обучения**

Основными методами обучения являются:

- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

### **Планируемые результаты**

В результате обучения по программе обучающиеся будут

**Знать:** основные направления фитнеса; специальную терминологию; иметь представление: об основных направлениях и этапах развития фитнеса; о тенденциях развития направлений фитнеса.

**Уметь:** выполнять предусмотренные упражнения следующих направлений: «фитнес», «зумба-фитнес», «кик-аэробика», «степ-аэробика».

**Владеть:** выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы; создавать самостоятельную программу тренировки для занятий дома; владеть навыками фитнес упражнений.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать основные направления фитнеса. Такие как: «фитнес», «зумба-фитнес», «кик-аэробика», «степ-аэробика», основы китайского фитнеса, «кардио-тренировка», «основы силовой прокачки мышц». А также смогут самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения фитнеса.

### **Формы аттестации:**

I полугодие: открытое занятие.

II полугодие: творческое выступление.

## УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Элементарные упражнения.	7,5	0,5	7
2	Изучение направления «зумба-фитнес»	7		7
3	Изучение направления «степ-аэробика»	7		7
4	Изучение направления «кик-аэробика»	7		7
5	Изучение направления «китайский фитнес»	7,5	0,5	7
6	Основные элементы фитнеса. Прокачка отдельных групп мышц.	7,5	0,5	7
7	Основы гимнастики и растяжки	7		7
8	Основы релаксации и стретчинга	7,5	0,5	7
9	Постановка и отработка полноценной тренировки	14		14
	Итоговый контроль – открытый урок			
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- Методическая литература по фитнесу: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, музыкальный материал, книги по основным направлениям фитнеса.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной формы;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие профессиональной атрибутики.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEС, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.