

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 29 сентября 2023г. №3

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о.директора  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 29 сентября 2023г. № 612

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Танец в стиле «Зумба»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Составитель программы:  
Усова И.Е.  
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск  
2023

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Танец в стиле «Зумба» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

- Устав образовательного учреждения,

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

-формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень программы:** стартовый

**Актуальность и педагогическая целесообразность** в том, что для овладения техникой «Зумба» не обязательно быть профессиональным танцором. Любой желающий, независимо от танцевальной подготовки, может легко освоить данную программу, которая способствует гармоничному духовному и физическому развитию, учит красоте и выразительности движений, развивает образное мышление и фантазию, помогает формировать фигуру, развивать физическую силу, выносливость

**Новизной** программы «Танец в стиле «Зумба» является эффективное сочетание танцевальных движений и упражнений фитнеса и аэробики. В процессе занятий

учащийся танцуя, тренирует свое тело, выполняет целые комплексы полезных упражнений, заряжается энергией и позитивом.

**Отличительной особенностью программы** является большая двигательная активность в процессе занятия. Сочетание элементов аэробики, фитнеса и танца дают нагрузку на все части тела. Элементы составлены с использованием танцевальных стилей меренга, сальса, самбо, мамбо, ча-ча-ча, восточных танцев, хип-хопа и др. Такое разнообразие стилей в сочетании быстрых и медленных ритмов делает занятие не только интересным, но и полезным, позволяет совершенствовать тело и быть в хорошей физической форме.

**Адресат программы:** учащиеся 9-12 лет.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объём программы:** 65 часов.

**Срок освоения программы:** 8 месяцев.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю – по 1 час.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые.

**Вид занятий по программе.** Могут предусматривать: практическое и теоретическое занятие, репетиция, тестирование, фестиваль, конкурс, праздник, концерт, экскурсия, выполнение творческих заданий.

***Условия набора:*** Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для творческой самореализации личности, развитие творческих способностей через знакомство учащихся с танцевальным направлением «Зумба».

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить базовым движениям, шагам отдельно и в связках;
- сформировать навыки исполнения танцевальных движений и упражнений.
- познакомить с историей развития уличных направлений танца,
- формировать здоровый образ жизни.

**Развивающие:**

- развивать художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия;
- расширить представления учащихся о танцевальных стилях и направлениях,
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию художественного вкуса, общей культуры поведения учащегося в обществе, интереса к творческой и концертной деятельности;
- воспитывать уважение к результатам личного и коллективного труда;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной.

### 1.3. Ожидаемые результаты

#### ***Предметные результаты***

- смогут исполнять хореографические комбинации поставленные педагогом; овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами
- будут владеть базовыми элементами танцевального направления «Зумба»;
- будут уметь двигаться в соответствии с различными темпами, характером, настроением музыкального сопровождения;

#### ***Метапредметные результаты***

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- смогут развить музыкальный слух, чувство ритма, память, внимание;
- овладеют основами принятия решений и общения в коллективе;
- смогут применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач вместе с другими учащимися.

#### ***Личностные результаты***

- будут осознавать значимость занятий хореографией для развития и укрепления здоровья;
- научатся позитивно, оценивать свои танцевальные способности и навыки.

### 1.4. Формы аттестации / контроля

В процессе обучения в соответствии с пройденным материалом программы, осуществляется текущий контроль над уровнем усвоения учащимися знаний и овладение ими определенными умениями и навыками:

- вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированных компетенций у учащихся перед началом образовательного процесса;
- тематический контроль - определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, раздела программы или изученной темы.

Промежуточная аттестация учащихся проводится как оценка результатов обучения за первое полугодие. Итоговая аттестация учащихся проводится в апреле-мае по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Результаты фиксируются в протокол аттестации и позволяют отслеживать степень усвоения знаний, умений и навыков каждого учащегося.

**Формы диагностики результатов обучения:** Тестирование, прослушивание, беседа, викторина, наблюдение, опрос, самоконтроль, самоанализ, взаимоконтроль.

**Формы демонстрации результатов учащихся:**

-концерты, творческие отчёты, открытые занятия, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Учащиеся успешно и в полном объёме, освоившие данную программу получают удостоверение об окончании обучения.

### 1.5. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
	Вводное занятие. - Правила поведения и техники безопасности на занятии - Ознакомление с различными танцевальными стилями				<b>опрос</b>
<b>2. Элементы современного танцевального направления «Зумба»</b>		<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
	- Основные разминочные упражнения на все группы мышц - Базовые шаги аэробики - Базовые шаги латино-американских танцев.				<b>наблюдение</b>
<b>3. Постановочная работа</b>		<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	
	- Выбор музыкального сопровождения - Разучивание танцевальных связок из ранее изученных элементов латино-американских танцев - Составление танцевальной комбинации «Зумба»				<b>наблюдение</b>
<b>4. Фитнес-подготовка</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>наблюдение</b>
	- Упражнения на укрепление основных групп мышц				
<b>5. Стретчинг</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
	- Упражнения для развития гибкости и амплитуды движения				
<b>6. Аттестация</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>тестирование</b>
<b>7. Итоговое занятие</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
	Показательное выступление				<b>наблюдение</b>
<b>Всего:</b>		<b>65</b>	<b>6</b>	<b>59</b>	

Ожидаемые результаты.

**Знать:**

- о правилах поведения на занятиях;

- основные гигиенические правила;
- понятия танцевального рисунка;
- названия изученных движений в соответствии с программным содержанием;
- базовые техники выполнения разминочных упражнений на все группы мышц, аэробных шагов и исполнения простейших элементов латино-американских танцев.

#### **Уметь:**

- исполнить музыкально-постановочные комбинации , танцевальные связки;
- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок,
- выполнить определённые движения постановочной комбинации;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости, силы, координации;
- исполнять базовую технику латино-американских танцев

#### **Владеть:**

- навыками технически грамотного выполнения танцевальных элементов и композиций;
- навыками работы в коллективе;
- навыками коммуникативных и социальных отношений
- навыками здорового образа жизни.

### **1.6.Содержание учебного плана**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

-Вводное занятие. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра.

-Правила поведения и техника безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения с инвентарем.

#### **2. Элементы современного танцевального направления «Зумба»**

Тема 1. Основные разминочные упражнения на все группы мышц

Практика: ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах.

Тема 2. Базовые шаги аэробики

Теория:

1. Все базовые шаги в аэробике выполняются на 4 счета;
2. Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
3. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Тема 3. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги)

Практика:

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Тема 4. Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)

Практика:

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Knee-up* (Ни ап, подъем колена вверх) – шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. Колено опорной ноги мягкое

3. *Curl* (Кёрл, захлест) – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.

Тема 5. Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)

Практика:

1. *Grapevine* (Грейп вайн) – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Тема 6. Базовые шаги латино-американских танцев.

Теория:

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

Все шаги изучаются отдельно, затем соединяются и выполняются в комбинациях. Используются простые последовательные движения и популярная, знакомая музыка.

Тема 7. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги)

Практика:

1. *Mambo* (Мамбо) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

2. *Pivot* (Пивот) - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

3. *Chasse mambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

Тема 8. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги)

Практика:

1. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

2. *Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое.

3. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

4. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

Тема 9. Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)

Практика:

1. *Pivot+cha-cha-cha* (Пивот ча-ча-ча) - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

2. *Pivot+lift* (Пивот лифт) - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

3. *Box step+cha-cha-cha* (Бокс степ ча-ча-ча)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

4. *Box step+lift* (Бокс степ лифт)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

5. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

### **3. Постановочная и репетиционная деятельность**

Тема 1. Постановка хореографического номера



Теория: Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений.

Практика: Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

Тема 2. Репетиционная работа над номером

Практика: Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Работа над образностью. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

#### **4. Фитнес-подготовка**

Тема 1. Упражнения для развития силы

Практика: Упражнения на пресс: «лесорубы» (подъем туловища лежа), «подъемный кран» (подъем прямых ног лежа), «большие ножницы» (лежа скрестные махи ногами, поясница прижата к полу), выпрыгивания из полуприседа вверх, «скамеечка», дорожка «русалочка» (передвижение только на руках, туловище оторвано от пола, касание пола только натянутыми стопами и ладонями), «паучок» (передвижения на руках и ногах одновременно, из и.п. сидя на полу ладони и стопы прижаты к полу, при передвижении касание только ладонями и стопами, туловище оторвано), «червячок» на гимнастической скамейке (лежа на скамейке, передвигаться вперед только за счет перехвата по скамейке руками), подъемы на полупальцах.

Тема 2. Упражнения для развития выносливости

Практика: Бег по кругу (с увеличением времени от 30 секунд до 3 минут по мере развития выносливости). Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростных качеств

Практика: полоса препятствий, прыжки через скакалку

#### **5. Стретчинг**

Тема 1. Развитие гибкости спины

Практика:

Прогибы назад, из положения лёжа на животе, «Сфинкс», «Кобра», «Змейка», «Кошечка», мост на коленях, мост из положения лёжа на спине.

Тема 2. Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов

Практика: Шпагат на правую и левую ногу, маховый тренаж: махи вперед, назад, в стороны.

#### **6. Аттестация**

Теория: Опрос по пройденному материалу. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности учащихся.

Теория (1 час): повторение основных правил исполнения упражнений, изученных на первом году обучения (по всем программным разделам)

Практика (1 час): исполнение основных упражнений всех программных разделов в соответствии с методическими правилами

## **7. Итоговое занятие.**

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов: теоретическое тестирование (приложение 3) положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей.

## **1. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Материально-техническое обеспечение**

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14;

Хореографический станок

оборудование	Количество штук
Музыкальный центр	1
Гимнастическая скамья	4
Офтальмотренажёр	1
Утяжелители, гантели 05-1 кг	8
Бодибар	2
Секундомер	1
Гимнастическая палка	4
Скакалка	8
Малый мяч	8
Батут	1
Степ-платформы	8
Гимнастический коврик	8

### **2.3. Методическое обеспечение**

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, конкурс, наблюдение, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, эстафета.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

#### **Критерии оценки результативности обучения**

Теоретическая подготовка: тестирование (зачёт/не зачёт) (Приложение 1)

Физическая подготовка: оценочный материал (высокий, средний, низкий уровень) (Приложение 2)

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Конкурсы, фестивали, спортивные праздники, соревнования, концерт, годовой отчёт, диагностические карты.

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

#### *3.1 Список литературы для педагогов:*

1. «Детская энциклопедия балета», 2001.
2. Агоси Смит, «Танцы. Начальный курс», Москва, 2001.
3. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва 2000.
4. Бобков Л.М. «Вращение в танце как специфическое ощущение тела танцовщика в пространстве». Учебное пособие. Пермь 1999.
5. Боголюбская М.С., «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания», Москва, 1986.
6. Богомолова Л.В., «Основы танцевальной культуры», Москва, 1993.
7. Ваганова А.Л., «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2001.
8. Васильева Т., «Балетная осанка», Москва, 1988.
9. Журнал «Балет», Москва, 2000 – 2004 гг.
10. Левин М.В., «Гимнастика в хореографической школе», Москва, 2000.
11. Мингалева Т.А. «Некоторые особенности комбинирования аллегро» (Учебно-методическое пособие, Пермь, 2000).
12. Никитин В.Ю., «Джаз-модерн», I часть, Москва, 1998.
13. Никитин В.Ю., «Джаз-модерн», II часть, Москва 2001.
14. Серебренников Н.Н. «Поддержка в дуэтом танце» «Искусство», Ленинградское отделение, 1985.
15. Сидорова С.И. «Уроки классического танца» (Учебное пособие. Пермь. 2001).

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

1. «Ритмика и танец» программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. М. 1980.
2. «Са-Фи-Денс» танцевально-игровая гимнастика для детей. С.-П. 2001.
3. Юрмин Г., Манакер А. «Спортивная энциклопедия почемучки. Записки и зарисовки Рыжего колпачка» Издательство: Олма-Пресс, 2003г. Москва
4. Детская энциклопедия «Балет», Москва, Астрель, 2001.
5. Журнал «Антре», С-Петербург, 2000 – 2004 гг.
6. Журнал «Балет», Москва, 2000 – 2004 гг.
7. Журнал «Звезды над паркетом», Москва, 2000 – 2004 гг.
8. Люси Смит «Танцы. Начальный курс». Москва, Астрель, 2001.
9. Мессерер А. М «Танец. Мысль. Время.», Искусство 1990

#### *3.3. Перечень интернет ресурсов*

Интернет ресурс: [Млечный путь ДООП Куракина ТВ Контакт МБУ ДО ДЮЦ.pdf](#)

Викторина Современные танцы - пройти тест онлайн - игра - вопросы с ответами - скачать бесплатно (cupidonia.r

**Приложение 1**

**Календарный учебный график на месяц на 20..-20.. учебный год**

Объединение: Танец в стиле Зумба

Группа № ... 1 года обучения    Время проведения занятий: среда – пятница – 2 раза по 1 часу. Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3. Форма занятия - групповая

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Октябрь	4	Беседа Дидактические игры	1	Вводное занятие	Опрос
2.	Октябрь	6	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
3.	Октябрь	11	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
4.	Октябрь	13	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение
5.	Октябрь	18	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение
6.	Октябрь	20	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
7.	Октябрь	25	Практическое занятие	1	Элементы классического танца Партерная гимнастика и элементы акробатики	Наблюдение опрос
8.	Октябрь	27	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение
9.	Ноябрь	1	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
10.	Ноябрь	3	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному	Наблюдение Опрос

					номеру.	
11.	Ноябрь	8	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
12.	Ноябрь	10	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
13.	Ноябрь	15	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
14.	Ноябрь	17	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
15.	Ноябрь	22	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
16.	Ноябрь	24	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
17.	Ноябрь	29	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
18.	Декабрь	1	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
19.	Декабрь	6	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
20.	Декабрь	8	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
21.	Декабрь	13	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
22.	Декабрь	15	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
23.	Декабрь	20	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
24.	Декабрь	22	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
25.	Декабрь	27	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и	Наблюдение

					отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Опрос
26.	Декабрь	29	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
27.	Январь	10	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
28.	Январь	12	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
29.	Январь	17	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
30.	Январь	19	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
31.	Январь	24	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
32.	Январь	26	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
33.	Январь	31	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
34.	Февраль	2	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Тестирование
35.	Февраль	7	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
36.	Февраль	9	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
37.	Февраль	14	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
38.	Февраль	16	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
39.	Февраль	21	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

40.	Февраль	28	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
41.	Март	1	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
42.	Март	6	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
43.	Март	13	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
44.	Март	15	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
45.	Март	20	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
46.	Март	22	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
47.	Март	27	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
48.	Март	29	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
49.	Апрель	3	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
50.	Апрель	5	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
51.	Апрель	10	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
52.	Апрель	12	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
53.	Апрель	17	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
54.	Апрель	19	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

					номеру.	
55.	Апрель	24	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
56.	Апрель	26	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
57.	Май	3	Практическое занятие	1	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
58.	Май	8	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос
59.	Май	10	Практическое занятие	1	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос
60.	Май	15	Практическое занятие	1	Итоговая аттестация	Наблюдение Опрос
61.	Май	17	Практическое занятие	1	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Тестирование Опрос
62.	Май	22	Практическое занятие	1	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Опрос
63.	Май	24	Практическое занятие	1	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с	Наблюдение Опрос



					репертуарным планом.	
<b>64.</b>	<b>Май</b>	<b>29</b>	Практическое занятие	1	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Опрос
<b>65.</b>	<b>Май</b>	<b>31</b>	Практическое занятие	1	Итоговое занятие	Наблюдение Опрос

## Приложение 2

### **Диагностический инструментарий для оценки результативности программы**

Данный диагностический инструментарий позволяет оценить динамику уровня проявления активности и творчества, мотивация к занятиям, эмоциональный настрой, проявление самостоятельности, способность к творчеству, способность к адекватной самооценке. Для этого в середине и конце учебного года заполняется Протокол.

Для оценки знаний теоретической подготовки в конце года учащиеся проходят теоретическое тестирование.

Для оценки практической умений и навыков используются показательные выступления в конце учебного года.

Диагностическое творческое задание для промежуточной аттестации

- Придумать и продемонстрировать танцевальную комбинацию под музыкальное сопровождение;

Для фиксирования результатов успеваемости учащихся в рамках программы выбрана следующая балльная система:

Баллы / уровень	Критерии оценок
2 балла / низкий	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Чёткости в движениях не наблюдается. «Безликое» исполнение, нет характера в движениях.
3 балла / средний	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. У учащегося расслабленное лицо, не умеет выразить эмоции и улыбаться.
4 балла / выше среднего	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами. У учащегося приятное лицо, без напряжения.
5 баллов / высокий	технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. У учащегося на лице сценическая улыбка

Высокий уровень – учащийся овладел на 100% умениями и навыками;

Выше среднего – учащийся овладел на 80 % умений и навыков;

Средний уровень – учащийся овладел на 70% умениями и навыками;

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма умений и навыков;

**Протокол**  
**Результатов промежуточной / итоговой аттестации учащихся**  
**По программе «Современная хореография»**  
**МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» за 20..-20..учебный год**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теория	Всего	Уровень
	Результативность по темам диагностики (%)				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них:

высокий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

средний уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

низкий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

подпись

## Тестирование теоретической подготовки

1. Кто придумал Зумбу?

- а) Иоланта Усова
- б) Бето Перес**
- в) Антонио Бандерос

2. Что означает понятие «Фитнес»?

- а) быть в форме;**
- б) заниматься физической культурой;
- в) быть на высоте.

3. Какого направления фитнеса не существует?

- а) аквабосу;**
- б) зумба;
- в) каланетика.

4. Что такое «стретчинг»?

- а) комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани;**
- б) комплекс танцевальных упражнений;
- в) комплекс упражнений с использованием надувного мяча.

5. Результат фитнес подготовки?

- а) физическое воспитание;
- б) физическая подготовленность;**
- в) физическое образование.

6. Нога, освобождённая от тяжести тела и выполняющая движения?

- а) опорная
- б) рабочая**
- в) свободная

7. Медленное приседание, сгибание ног?

- а) Реливе
- б) Жете
- в) Плие**

8. Танец одного исполнителя?

- а) Дуэт
- б) квартет
- в) Соло**

9. Зумба - это?

- а) танец
- б) рисование
- в) музыка

10. Международный день танца?»?

- а) 29 апреля
- б) 30 декабря
- в) 28 мая

Объединение: Коллектив эстрадного танца «юность по программе «Танец в стиле «Зумба»  
 Педагог : Усова И.Е.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебных часов на учебный год  
 ГРУППЫ № ... года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия:										
1. Вводное занятие. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра.	1	1								
- Характеристики техники выполнения упражнений.	в процессе занятия									
Практические занятия:										
2. Партерная гимнастика и элементы акробатики	22	3	3	3	2	2	2	2	3	2
3. Элементы классического танца	26	3	3	3	3	3	3	3	3	2
4. Элементы современного танца	52	6	6	6	6	5	6	6	6	5
5. Постановочная и репетиционная работа	40	5	5	5	4	4	4	5	5	4
6. Аттестация	2				1				1	
7. Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	143									
Всего часов:	144	18	17	17	16	14	15	16	18	14

Методист \_\_\_\_\_ (подпись)