

Рассмотрена на Экспертном  
совете МБОУ СОШ № 1  
Невьянского ГО  
Протокол № 1 от 26.08.2020

Приложение к Основной образовательной  
программе среднего общего образования  
(Утверждена приказом № 146 от 28.08.2020г.)

Директор МБОУ СОШ № 1 Невьянского ГО  
Л.В. Каюмова



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
Невьянского городского округа

Среднее общее образование

Рабочая программа внеурочной  
деятельности физкультурно-оздоровительного  
направления по курсу «Зумба- Фитнес»  
для обучающихся 10-го класса  
срок реализации: 1 год

г. Невьянск

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По данным многочисленных обследований, физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю, согласно школьной программе, для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа внеурочной деятельности «Зумба-Фитнес» включает различные виды двигательной активности. В первую очередь зумба – это тренировка на выносливость и, как кардио-нагрузка, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Фитнес нагрузка ниже, чем в интенсивной кардио-тренировке, она безопасна, но находится в нужных пределах развития физического тела. Кроме того, зумба способствует развитию координации движений. Танцевально-ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, устраняют проблемы, связанные с гиподинамией. Формируется правильная осанка, что очень актуально в современном информационно-компьютерном мире. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект спортивных занятий и мероприятий стандартных обучающих школьных программ. Зумба-Фитнес – это коллективная форма обучения, укрепляет и развивает коммуникативные навыки обучающихся.

В России зумба становится все более популярной. Эта фитнес-программа основана на латино-американских и мировых ритмах, это комбинация танца и аэробики, что само по себе привлекательно для детей и вызывает естественный интерес. Зумба-фитнес – это занятие эмоционально сбалансированное, радость души и мышечная радость создают комфортную атмосферу для обучения. Зумба содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширяет их кругозор через знакомство с новыми современными мировыми тенденциями оздоровительной направленности.

## 1.1 Нормативно-правовые документы

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Зумба-Фитнес» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 (ред. от 10.06.2019г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

3. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.,) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности».

5. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ

7. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р. Стратегия развития и воспитания в РФ на период до 2025г.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции ( COVID-19)».

9. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

10. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

11. Авторская комплексная программа Физического воспитания учащихся, 1-11 классы, В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г.

12. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО.

13. Правоустанавливающие документы и локальные нормативные акты МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО.

14. Устав МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО.

15. Учебный план МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО

16. Календарный учебный график МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО

17. «Положение о рабочей программе по ФГОС СОО»

## **1.2 Количество часов**

Курс внеурочной деятельности по программе «Зумба-Фитнес» рассчитан на 1 год. Общее количество часов, на которое рассчитана рабочая программа составляет 17 (1 час в две недели).

### 1.3 Цель и задачи программы

**Цель:** внеурочной программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств Зумба-Фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи:**

Обучающие:

1. Сформировать навыки выразительности, пластичности, танцевальных движений и танцев.

2. Совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость; развивать силовую и координационную способность.

3. Ознакомить обучающихся с возможностями своего тела.

4. Ознакомить обучающихся с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями.

Развивающие:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопии).

2. Развивать и совершенствовать функционирование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма.

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

4. Развивать желание заниматься спортом.

Воспитательные:

1. Оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка.

2. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения и творчества в движении.

3. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью.

4. Научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие.

### 1.4 Виды и формы промежуточного и итогового контроля

Оценка результатов освоения ООП СОО по внеурочной деятельности «Зумба-Фитнес» проводится в соответствии с разделом «Система оценки» ООП СОО и «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточного контроля, обучающихся в МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО и предусматривает проведение промежуточной и итоговой аттестации».

В начале учебного года проводится педагогический мониторинг обучающегося с целью выявления уровня обучения и развития,

формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь).

Промежуточная аттестация - достижение планируемых результатов.

Определяет степень освоения программы (декабрь, март).

Текущий контроль – осуществляется с помощью наблюдения.

Итоговая аттестация - позволяет определить степень и уровень освоения обучающимися программы по внеурочной деятельности (май).

Оценочные материалы в Приложении № 2.

**Формы проведения контроля:** наблюдение, опрос, практические задания, открытые занятия, участие в концертных мероприятиях.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ЗУМБА-ФИТНЕС»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- стойкий интерес к занятиям;
- интерес к собственным достижениям;
- умение быть самокритичным;
- умение тактично выражать своё мнение по отношению к другому.
- уважительное отношение к иному мнению, культуре, музыкальным народам;
- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками, формирование доброжелательности и эмоциональной отзывчивости;
- проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- дисциплинированность и проявление упорства в достижении поставленных задач, умение работать на результат, формирование интереса к собственным достижениям;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- приобретение уверенности в себе, повышение самооценки;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- умение организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные секции и т.д.);
- способность понимать причины успеха или неуспеха и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении задач внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- развитие координации движений и быстроты реакции.
- развитие основных физических качеств;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- знание роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), положительного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), отношение к физической культуре и здоровью как факторам успешной учебы и социализации.

**Планируемые результаты в овладении танцевальной техникой:**

- знание порядка занятия (тренировка по Зумба-Фитнесу);
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- знание понятия танцевального рисунка;
- владение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- виденье красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- знание функциональных возможностях организма, способов профилактики перенапряжения средствами фитнес-программ;
- формирование понятия физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств Зумба-Фитнеса;
- подготовка собственных программ (комплексов) на базе изученных элементов классической, танцевальной, силовой аэробики и показательных выступлений.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗУМБА-ФИТНЕС»

Программа «Зумба-Фитнес» отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у обучающихся научно-обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, мета предметные результаты и личностные требования.

Название разделов тем	Содержание темы	Формы организации занятий	Виды деятельности обучающихся
1. Вводное занятие	<u>Теория.</u> Знакомство друг с другом. Правила техники безопасности в зале. Правила безопасности при физических нагрузках. Правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Знакомство с программой Зумба-Фитнес, краткая история появления зумбы. Расписание, условия занятий. Цели и задачи обучения.	Групповая	Информационно-познавательная
	<u>Практика.</u> Знакомство с направлением Зумба-Фитнес: разминка (подготовка тела к физической нагрузке), три пробных танца с простой хореографией, заминка (комплекс простых упражнений, выполняемый после тренировки с целью плавного перехода организма от напряженного к спокойному состоянию).	Групповая	Познавательная Спортивно-оздоровительная
2. Классическая аэробика	<u>Теория.</u> Терминология в аэробике. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Аэробика как часть разминки, задачи и цели при разминке на классе по Зумба-Фитнес.	Групповая	Познавательная Спортивно-оздоровительная
	<u>Практика.</u> Разминка. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в	Групповая	Познавательная Спортивно-оздоровительная

	устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами. Упражнения танцевального характера. Заминка.		
3.Танцевальная аэробика	<u>Практика</u> : Оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.	Групповая	Познавательная Спортивно-оздоровительная
	<u>Практика</u> . Разминка. Овладение широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Заминка	Групповая	Познавательная Спортивно-оздоровительная
4.Табата. Силовая аэробика	<u>Теория</u> . Знакомство с силовой интервальной тренировкой на все группы мышц. Силовая аэробика, задачи и цели при разминке на классе по Зумба-Фитнес	Групповая	Познавательная
	<u>Практика</u> . Разминка. Исполнение силовой тренировки под протокол табата (под танцевальную музыку). Заминка.	Групповая	Спортивно-оздоровительная
5.Гимнастика	<u>Теория</u> . Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, растяжку, последовательность выполнения. Влияние растяжки на здоровье человека	Групповая	Познавательная Спортивно-оздоровительная
	<u>Практика</u> . Исполнение упражнений без ковриков, под специальную спокойную музыку, которая создаёт определённое настроение	Групповая	Спортивно-оздоровительная
6.Зумба-Фитнес	<u>Теория</u> : Программа, состоящая из танцевальных движений под мотивы в стиле латино. Она включает в себя микс из элементов таких активных танцев как: хип-хоп, сальса, меренге, бачата, кумбия и некоторых других. Особенности питания при физ. нагрузках. Эмоциональная составляющая Зумбы	Групповая	Познавательная Спортивно-оздоровительная
	<u>Практика</u> . Разминка. Разучивание танцевальных композиций в разных стилях, исполнение в группе. Заминка.	Групповая	Спортивно-оздоровительная
7.Диагностика	В течении учебного года будет проводиться: входная диагностика(сентябрь), диагностика промежуточная (декабрь, март.)	Групповая	Спортивно-оздоровительная Художественно-творческая



8.Итоговое занятие	Подведение итогов за год. Открытое занятие. Выступления обучающихся с лучшими номерами на отчетном концерте (май)	Групповая	Спортивно-оздоровительная Художественно-творческая

#### 4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ «ЗУМБА-ФИТНЕС»

##### 10КЛАСС НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Тип занятия
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	Комбинированный
2	Классическая аэробика	2,5	1	1,5	Комбинированный
3	Танцевальная аэробика	1,5		1,5	Практика
4	Табата	1	0,5	0,5	Комбинированный
5	Зумба-Фитнес	6	2	4	Комбинированный
6	Гимнастика	1	0,5	0,5	Комбинированный
7	Диагностика	3	1,5	1,5	Контрольное занятие
8	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Контрольное занятие
9	Итого	17	6,5	10,5	

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов н./Дону: Феникс, 2004.
2. Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - т. 2. - С.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. т. 1: Теория и методика / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - М.: Федерация аэробики России, с.: ил.
4. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений = Fitball-Aerobics and Classification of fits Exercises / Сайкина Е.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - N 7. - С. 43-46.
5. Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/>
6. Хореографу в помощь <http://dancehelp.ru/>
7. Официальный сайт Зумба <https://www.zumba.com/ru-RU/dashboard>.
8. Соколов А. О. ZUMBA как эффективное средство физического воспитания студентов-2014 УДК 796.41:793 <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/32200/1/m21-2013-02-42.pdf>
9. В.И. Лях «Физическая культура//Рабочие программы Предметная линия учебников М.: Просвещение 2012 г.».
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2002 Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.
11. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.
13. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ «ЗУМБА-  
ФИТНЕС» 10-ГО КЛАССА НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ занятия	Дата проведения	Часы	Раздел	Тема занятия	Формы диагн-ки достиж-ий обуч-ся
1	08.09.20	1	1. Водное занятие	Техника безопасности на занятиях по Зумба-Фитнес. Правила поведения. Этапы занятия.	Наблюдение
2	15.09.20	1	Диагностика	Диагностика обучающихся. Опрос, практические задания (Приложение №1)	Входная диагностика
3	29.09.20	1	2. Классическая аэробика	История зумбы. Фитнес технология. Знакомство и освоение основных упражнений КЭ общего воздействия. Разучивание шагов и связок КЭ.	Наблюдение
4	06.10.20	1		Аэробная часть при разминке на Зумба-Фитнес. Основные упражнения под музыку.	Наблюдение
5	13.10.20	1	3. Танцев-ая аэробика	Развитие координации движений. Разучивание базовых танцевальных шагов связок, блоков. ТЭ в разминке.	Наблюдение
6	27.10.20	1		Техника освоения базовых шагов изученного материала К.Э. и Т.Э. Разучивание связок, блоков в танцевальном стиле.	Наблюдение
7	03.11.20	1	4. Табата, силовая аэробика	Табата, разучивание шагов и связок. Силовая аэробика. Задачи и цели при разминке	Наблюдение
8	17.11.20	1	5. Зумба-Фитнес	Высокоинтенсивные нагрузки. Бачата, сальса особенности стиля танца. Разучивание шагов и связок «Bailando», «ZIN89»	Наблюдение
9	08.12.20	1		Подготовка к Новогоднему концерту (открытому уроку). Отработка двух танцев в стиле сальса и бачата.	Наблюдение
10	23.12.20	1	Диагностика	Опрос и выступление на новогоднем концерте или открытом занятии (Приложение №1)	Промежуточная аттестация
11	19.01.21	1	6. Гимнастика	Заминка. Упражнения для головы и шеи, рук и ног, спины и живота; упражнения на гибкость и на растяжку мышц Композиция «Dame Tu Amor»	Наблюдение

12	09.02.21	1	Зумба-Фитнес	Эмоциональная составляющая. Разучивание Меренге«Muevelo-Reggaeton», Реггетон «TKN-Reggaeton», «SeteNota» основные шаги,отработка связок.	Наблюдение
13	02.03.21	1		Питание во время тренировок. ЗОЖ вместе с Зумбой. Кумбия, «YSeDio- Cumbia»особенности стиля танца. Разучивание шагов и связок. Повторение и отработка изученных танцев.	Наблюдение
14	16.03.21	1	Диагностика	Открытое занятие: опрос, выполнение заданий и исполнение танцевальной композиции.	Промеж-ая аттестация
15	06.04.21	1	Зумба-Фитнес	Постановка своей хореографии под реггетон- «Pineapple».	Наблюдение
16	20.04.21	1		Отработка и повторение изученного материала за год.	Наблюдение
17	25.05.21	1	Итоговая аттестация	Опрос Участие в Школьном концерте или Открытое занятие (Приложение №1)	Итоговое аттестация

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Первичная диагностика

**Содержание:**

**Срок проведения:** сентябрь.

**Форма проведения:** опрос, выполнение заданий.

**Теоретическая часть.** Ученику предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал заниматься танцами?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

**Практическая часть.** Ученику предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

### Критерии оценки

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — у обучающегося не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к танцам, рассеянное внимание, нет пластичности, движения угловатые. Проявляет интерес к танцам.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — у обучающегося развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Быстрое запоминание движений. Проявляет интерес к танцам.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — обучающийся показывает высокий уровень способностей к танцам, развит музыкальный и ритмический слух. Быстрое запоминание движений. Проявляет интерес к занятиям.

### Промежуточная аттестация

**Срок проведения:** декабрь, март.

**Форма проведения:** Выступление на концерте, опрос, практические задания.

**Содержание:**

**Теоретическая часть:**

- знание основных элементов аэробики, гимнастики; знание основных позиций рук, ног, головы;
- знание правил поведения в танцевальном коллективе.

**Практическая часть:**

Ученику предлагаются практические задания на:

- определение характера музыки, темпа;

- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- исполнение упражнений на умение держать осанку;
- исполнение одного или двух изучаемых танцев.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — обучающийся не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — обучающийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

### **Итоговая аттестация**

**Срок проведения:** май.

**Форма проведения:** опрос, отчетный концерт.

**Содержание.**

**Теоретическая часть:**

- знание основных частей класса Зумба-Фитнес;
- знание изученных танцевальных направлений, способность их различать;
- знание танцевальной аэробики;
- знание силовых упражнений на все группы мышц.

**Практическая часть:**

- исполнение танцевальной аэробики;
- исполнение силовых упражнений;
- исполнение танцевальной зумбы трёх разных стилей танца;
- умение правильно держать осанку.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

**Формы проведения контроля:** наблюдение, опрос, практические задания, открытые занятия, участие в концертных мероприятиях

Приложение №3

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основной формой реализации программы «Зумба-Фитнес», является внеаудиторное занятие, которое состоит из трёх частей:

1. Разминка включает в себя три части: классическую, танцевальную и силовую аэробику. Разминка разогревает тело, то есть подготавливает мышцы и суставы для физической нагрузки, для основного занятия по Зумба.
2. Основная часть урока. 5-6 танцевальных композиций (сальса, бачата, меренге, реггетон, кумбия, фанк, хип-хоп, и другие). Их последовательность определяется нагрузкой и последовательностью изучения материала по теме Зумба-Фитнес. К концу занятия менее интенсивные, более спокойные композиции.
3. Заминка - это комплекс простых упражнений, а так же упражнений на растяжку выполняемых после занятия под спокойную размеренную музыку с целью плавного перехода организма от напряженного к спокойному состоянию.

### **Условия реализации программы**

- Спортзал, оборудованный вентиляционной системой; актовый зал.
- Раздевалка;
- Музыкальная аппаратура (колонкаGBL); музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений (плей лист).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022