

Частное Учреждение  
Общеобразовательная Организация  
«Новая школа «Юна»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Фролова М.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР Лановая Н.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Смелянская Л.В.

Приказ № 79/О  
от 20.08.2023

Приказ № 79/О  
от 20.08.2023

Приказ № 79/О  
от 20.08.2023



**Программа внеурочной деятельности  
(учение с увлечением)  
(спортивно-оздоровительная деятельность)**

**«Спорт»  
(Zumba kids)**

**3 класс  
2023-2024 учебный год**

**количество часов на изучение – 34  
в неделю – 1 час**

Составитель:  
Смелянская Л.В.,  
учитель начальной школы

Дубна 2023

## Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Что такое программа Zumba® Kids + Zumba® Kids Jr.?

Zumba® Kids and Zumba® Kids Jr. являются товарными знаками компании Zumba Fitness, LLC.

Инструкторы, которые проходят курс обучения по программам Zumba® Kids and Zumba® Kids Jr., получают лицензию на использование названия Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. и проведение занятий для детей по Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr.

Классы Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. предназначены исключительно для детей

(в возрасте 4-6 и 7-11 лет соответственно) для того, чтобы объединить движения, музыку и работу в коллективе на занятии. Эти два класса — зажигательные, энергичные танцевальные направления со специально подобранной хореографией, движениями и разными видами музыки, как например, хип-хоп, реггетон, кумбия и многое другое, что так нравится детям.

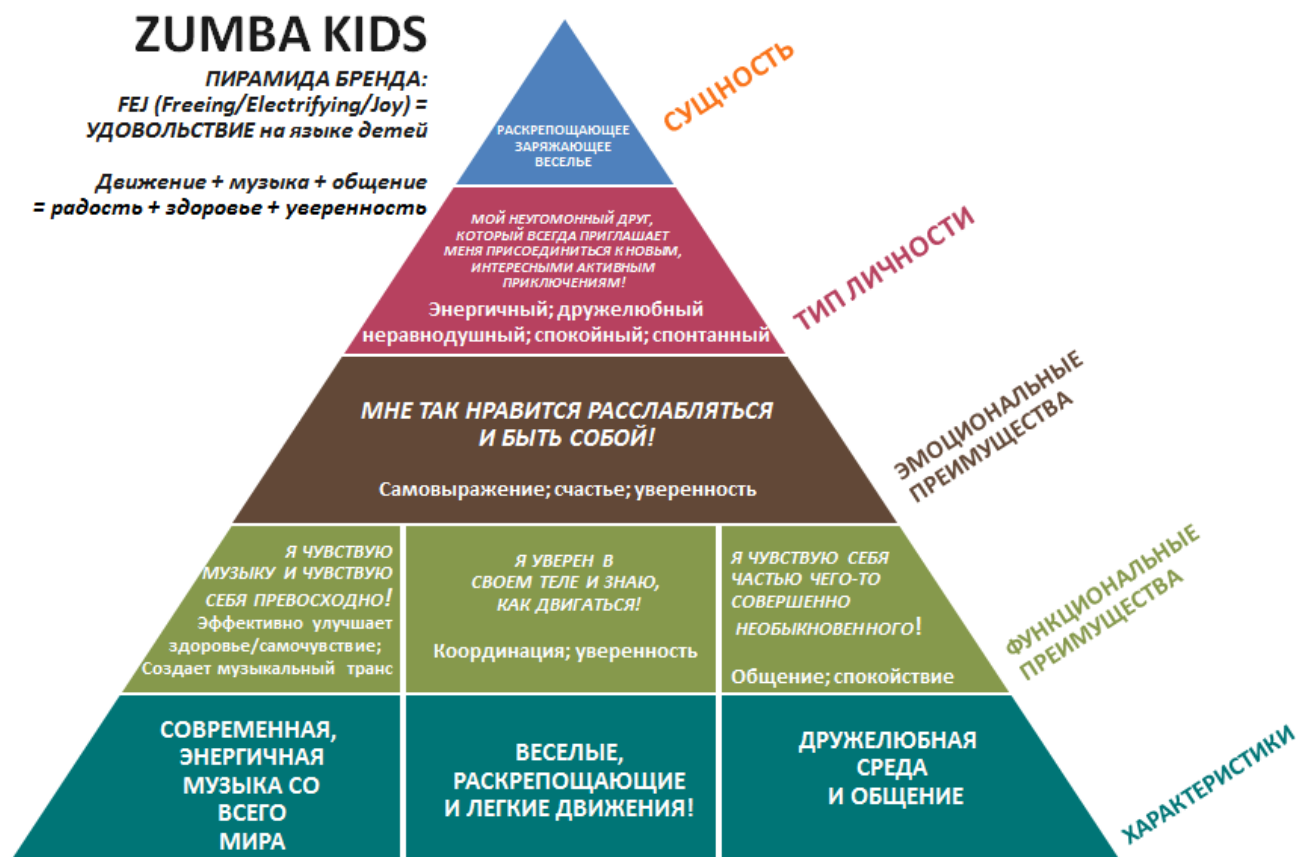
### **Актуальность программы:**

Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. вдохновляют детей, помогают им выразить себя через движения и игры, и в то же время положительно сказываются на их здоровье и самочувствии.

Дети любят эти программы, потому что они современные и веселые, направлены на активность, веселье и оказывают большое влияние на детей, повышая их уверенность в себе, улучшая обмен веществ и координацию. Программы Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. предназначены для ВСЕХ детей: девочек/мальчиков, активных/неактивных, с нормальным/ избыточным весом. Кроме того, Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. привлекательны для детей, которые не любят заниматься традиционной физической деятельностью.

**Программа Zumba® Fitness разделяет возрастные категории на две основные группы:**

Zumba® Kids Jr. — возраст 4–6 лет Zumba® Kids — возраст 7-11 лет



**Программы Zumba® Kids + Zumba® Kids Jr разработаны совместно с Zumba® Fitness, LLC:**

-Бето Пересом (Beto Perez), соучредителем и креативным директором Zumba Fitness, LLC;

-Джессикой Уитт (Jessica Witt), специалистом по обучению Zumba® для Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. в компании Zumba Fitness, LLC, международным фитнес-представителем и преподавателем;

Стефани Маскери (Stephanie Masceri), магистром начального образования, специалистом по обучению Zumba® в компании Zumba Fitness, LLC, международным фитнес-представителем и преподавателем;

Линдси Тэйлор (Lindsey Taylor), специалистом по обучению Zumba® в компании Zumba Fitness, LLC, международным фитнес-представителем и преподавателем;

Ко Херлонгом (Koh Herlong), магистром образования, советником по обучению Zumba в компании Zumba Fitness, LLC, международным фитнес-представителем и преподавателем.

На уроках Zumba kids постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия Zumba kids тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно эти уроки наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия Zumba kids положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки Zumba kids оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки Zumba kids в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку

### **Не просто физическая активность**

**Целью** классов Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. является привитие здорового образа жизни, превращение фитнеса в естественную часть жизни детей.

**В то время как физическая активность действительно является очень важным элементом детского развития, программы Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. также рассматривают другие аспекты развития ребенка, в том числе:**

- Лидерство
- Уважение
- Работа в команде
- Гордость, уверенность и самоуважение
- Память и последовательность
- Творчество и воображение
- Координация и равновесие
- Пространственное ориентирование

### **Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Содержанием работы на уроках Zumba kids является музыкально-ритмическая деятельность детей.** Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения.

## Разделы программы: I. Технологии: Ум и тело ребенка

**1. Концентрация внимания:** Младшие дети имеют менее продолжительную концентрацию внимания.

**Применение** (особенно для Zumba® Kids Jr.):

- Формат класса Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. будет отличаться от взрослых классов. Вместо одного часа непрерывного танца и движений, класс будет включать в себя танцы, игры, тематические мероприятия, цели и перерывы.
- Предложенное учебное время составляет один час, но класс может работать только в течение 45 минут, если на занятии присутствует много маленьких детей.
- Лучше всего использовать песни длиной 4 минуты или меньше. Песни дольше 4 минут можно использовать в следующих случаях:
  - Сыграть во что-то или повеселиться в середине песни.
  - Вставить в танец танцевальный элемент в свободном стиле.

**2. Когнитивное развитие:** Младшие дети в возрасте от 4 до 7 лет еще не разработали конкретных или формальных когнитивных навыков работы. Это означает, что они не в полной мере понимают, что такие тренировки могут помочь им на протяжении всей их жизни.

**3. Моторика:**

- Одной из теорий развития моторики является развитие от головы до кончиков пальцев ног, от туловища к конечностям.
- Дети достигают основных этапов развития с разной скоростью. Они должны иметь возможность приобретать моторные навыки с удобной для себя скоростью.
- Детям требуется практика и повторения для развития навыка.
- Нельзя заставлять ребенка выполнять невозможную для него задачу, так как это вызывает у него расстройство и разочарование.

**4. Базовые знания:**

Среди детей младшего возраста может быть разнообразный опыт с точки зрения базовых знаний, таких как круг и квадрат, право и лево. Большинство из детей будет знать, что такое вверх и вниз, но, конечно, некоторые, если не все, не будут знать, что такое параллельные линии.

**5. Гендерные различия:**

Программы Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. созданы как для мальчиков, так и для девочек. С возрастом половые различия у детей, в физическом и эмоциональном плане, становятся более очевидными. Мальчики и девочки будут развиваться физически по-разному и с разной скоростью. В предподростковом возрасте гормоны начинают быть основным фактором.

**6. Безопасная и благоприятная обстановка.**

Важно создать безопасную, веселую, радушную и дружелюбную обстановку, чтобы дети хотели возвращаться снова и снова. Необходимо место, где все дети будут чувствовать себя наравне, независимо от их формы, размера или физических способностей.

Главная цель для класса Zumba kids — научить детей вести здоровый образ жизни с помощью увлекательных физических занятий и получения положительного опыта. Для этого в классе мы:

- Обеспечиваем безопасные движения.
- Обеспечиваем безопасность в пределах личного пространства и в пределах пространства других.
- Проверяем безопасность помещения (оборудование, шесты, температура и т. д.).
- Поощряем перерывы для питья воды.
- Следим за уровнем интенсивности.
- Знаем все о травмах, болезнях или других особенностях наших участников.
- Имеем соответствующее согласие родителей.

## **II. Основная информация**

### **Достижение моторных навыков**

**Время достижения навыка варьируется, однако вот некоторые общие рекомендации:**

#### **Четырехлетние дети могут:**

- Ходить по линии.
- Держать равновесие или прыгать на одной ноге.
- Перепрыгивать вперед и назад через объекты.
- Подниматься и спускаться по лестнице, чередуя ноги.
- Прыгать и, возможно, ловить мяч.

#### **Пятилетние дети могут:**

- Скакать, чередуя ноги.
- Начинают прыгать через скакалку.
- Ловить мяч.
- Ходить на цыпочках.
- Держать равновесие на одной ноге в течение восьми секунд.
- Кататься на небольшом двухколесном велосипеде (примечание: при умении держать равновесие).

#### **Восьми- и девятилетние дети могут:**

- Держать равновесие с большей стабильностью (обычно они могут ездить на велосипеде).
- Плавать, кататься на роликах, кататься на коньках, прыгать через скакалку (следовательно, движения и равновесие улучшаются).
- Приступают к разработке решений по расстояниям и зрительно-моторной координации, а также имеют более быструю реакцию.

#### **У подростков есть:**

- Хорошая координация и моторные способности.
- Повышенная физическая сила и длительная выносливость.
- Лучшие суждения о расстоянии и хорошая зрительно-моторная координация по сравнению с младшими детьми.
- Возможность осваивать, при условии практики, навыки для взрослого спорта, других мероприятий.

### III. Zumba® Kids Jr. (возраст 4-6 лет) Особенности данной возрастной группы

Дети в возрасте от 4 до 6 лет различаются своим физическим, психологическим и эмоциональным развитием. Они стремятся понравиться вам, как инструктору, а также своим родителям, и им очень нравится учиться. Они лучше всего реагируют на положительные акценты и взаимодействие в форме игры, а не постановки заданий.

#### **Применение:**

- **Правило 7 секунд:**

Убедитесь в том, что вы не оставляете своих учеников без внимания на более, чем 7 секунд. Например: Если вам необходимо сменить музыку, делайте это быстро, чтобы они не успели потерять сосредоточенность. Если вы делаете это слишком долго, то это может изменить настроение в классе, и вам необходимо будет снова собрать детей. Специальный совет—попросите их застыть в позе во время замены музыки.

- Если вы чувствуете, что их внимание иссякло во время какого-нибудь задания, не бойтесь и переходите к чему-то другому, даже если вы не завершили начатое.

- Эта возрастная группа хочет быть похожей на своего инструктора.

Так что будьте осторожны с используемыми словами, следите за тем, как вы обращаетесь с другими и как одеваетесь. Носите вашу одежду Zumba® в сочетании с консервативным стилем.

- Сделайте так, чтобы весь класс воспринимал все как игру при переходе от одного вида деятельности к другому. Все в классах Zumba® Kids Jr. должно быть ВЕСЕЛО, ВЕСЕЛО и еще раз ВЕСЕЛО.

### Предлагаемый формат урока для Zumba® Kids Jr.

Приветствие

Приветствие, правила урока.

Разминка

Простые и веселые движения могут включать в себя подпрыгивания, подсакивания и легкие прыжки.

#### **Цель разминки с детьми:**

- Постепенное увеличение частоты сердечных сокращений
- Выполнение ритмической разминки
- Подготовка суставов и мышц
- Показ движений, которые будут выполняться позже

Анализ ритма

Выбор базовых движений.

Первый танец

Помните, что данное занятие не является исключительно танцевальным. Главным здесь является практика и повторение.

Необходимо разбить мелодию на «восьмёрки»

Перерыв для питья воды  
Игра  
Второй танец  
*Выполнение второго танца зависит от оставшегося времени и внимания. Посмотрите на состояние детей. Посмотрите на оставшееся время. Вы можете просто повторить первый танец.*

Перерыв для питья воды  
Работа в группах  
  
Заминка  
  
Окончание урока

Питьевая пауза.  
Выбор и проведение игры.  
Формат «повторяйте за мной»  
*Вариант 1:* Выберите простую и веселую песню для выполнения танца от ее начала до конца, с вербальными и невербальными командами.  
Хореография и движения должны быть достаточно простыми, чтобы не разбивать их на отдельные части.  
*Вариант 2:* Выберите песню, которая уже была разбита на «восьмёрки» на предыдущем занятии.  
Питьевая пауза.  
Для выполнения заданий можно разбить класс на группы.  
Заминка может состоять из упражнений по растяжке  
Поощрение учеников.

#### **IV. Zumba® Kids (возраст 7-11 лет)**

##### **Особенности данной возрастной группы**

Дети в возрасте 7-11 лет отличаются в физическом, психологическом и эмоциональном развитии. Дети 7-9 лет могут очень сильно отличаться от 10-11-летних. Дети последней группы уже начинают испытывать гормональные изменения подростковой стадии. Наряду с гормональными изменениями также происходят эмоциональные.

Например:

- 7-9-летние дети, в общем, стараются порадовать взрослых.
- 10-11-летние дети очень чувствительны к давлению со стороны сверстников и тому, как сверстники их воспринимают.

**Применение:**

- Необходимо учитывать разницу между детьми 7-9 лет и 10-11 лет.
- Следует избегать ситуаций, когда ребенок смущается от того, как его выступление воспринимается сверстниками, особенно если в классе есть как мальчики, так и девочки.

**Предполагаемый формат класса для Zumba® Kids**



Приветствие	Приветствие. <b>Правила урока.</b>
Разминка	Простые и веселые движения могут включать в себя подпрыгивания, подскакивания и легкие прыжки. Цель разминки с детьми: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постепенное увеличение частоты сердечных сокращений</li> <li>• Выполнение ритмической разминки</li> <li>• Подготовка суставов и мышц</li> <li>• Показ движений, которые будут выполняться позже</li> </ul>
Повторяйте за мной	После разминки на занятии Zumba®Kids переход к разделу «повторяйте за мной» под музыку двух песен. Необходимо: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование музыки, подходящей для Zumba® Kids</li> <li>• Движения и хореография должны быть простыми, ВЕСЕЛЫМИ и легкими для запоминания, чтобы не возникало необходимости их разбивать.</li> </ul>
Перерыв для питья воды Анализ ритма	Питьевая пауза Выбор базовых движений.
Танец	Танец в этот момент необходимо разбить на «восьмёрки»
Игра Перерыв для питья воды Работа в группах	Выбор игры. Питьевая пауза. Работа в группах.
Заминка Окончание урока	Выполнение упражнений на растяжку. Поощрение учеников.

### **Ключевые отличия формата занятий**

Формат занятий Zumba® Kids такой же, как и у занятий Zumba® Kids Jr., но со следующими различиями:

- На занятиях Zumba® Kids Jr. вы можете выполнять только 2-3 танца, на занятиях Zumba® Kids вы можете выполнять 3-4 танца.
- Разбивка движений для Zumba® Kids Jr. может быть более детальной.

- Необходимо следить за выбором способа поощрений, применяемых для различных возрастных групп.

## **V. Игры и другие виды деятельности**

### **Изучение культур и обзор ритма**

Анализ ритма дает возможность рассказать о культурных фактах во время занятий Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr. Необходимо использовать эту возможность для того, чтобы изучить с детьми новые народные ритмы и танцы. Можно использовать эту возможность, включив изучение какой-либо темы в расписание занятий. Например, с детьми можно «посетить» различные страны в течение каждого класса, блока занятий.

#### **Форматы этапа урока:**

- Показ фотографий и предметов из других стран и беседа о культуре страны;
- Демонстрация карты мира и показ на карте страны, имеющую отношение к занятию;
- Прослушивание музыки с ритмами изучаемой страны и демонстрация одного или нескольких танцевальных шагов;
- Демонстрация движений под музыку из выбранной вами страны, региона;
- Разучивание традиционных игр выбранной страны, региона;
  - Изготовление игрушечных паспортов для «путешествия» по странам.

#### **Возможные темы:**

- Посетите Колумбию и изучите ритмы кумбии;
- Посетите Доминиканскую Республику и изучите движения меренги;
- Посетите Испанию и изучите движения фламенко;
- Посетите Мексику, сделайте маракас и изучите движения кебрадиты;
- Изучите танцы американских индейцев и придумайте свой танец дождя или сделайте дождевой жезл;
- Посетите Гавайи и изучите танец хула.

### **Игры**

В процессе игры не обязательно следовать куплету и припеву. Вместо этого нужно дать детям возможность «играть» в такт музыке. В качестве игры можно использовать простой реквизит (шарфы, помпоны, шляпы и т. д.) и выполнять в них танец с более сложными движениями/правилами.

#### **Цель игры:**

- Обеспечить изменение темпа занятия.
- Научить детей лидерству.
- Научить уважению друг к другу — как хорошо играть и чередоваться со своими сверстниками.
- Научить детей становиться в линию или в круг, следовать направлению и т. д.
- Сделать занятие фитнесом веселым и интересным, чтобы дети хотели заниматься снова.
- Позволить детям развивать их творческие способности.

### **Танец «Замри»**

## Обзор и цели:

Двигаться, играть, быть внимательным.

## Руководство для инструктора:

Цели (уточните навыки/информацию, которые будут изучены)

- Поощрить творчество в движениях
- Заставить детей двигаться
- Развить навыки равновесия
- Развить чувство пространства

## Необходимые пространство/ материалы/ время:

- Открытое пространство
- Звуковая система
- Музыка

**Необходимое время:**  
10 минут

Базовые инструкции

Включите музыку. Пусть ваши ученики свободно танцуют или двигаются под музыку. Похвалите их за движения по комнате, а не только на одном месте. Выключайте музыку с неравномерными интервалами. Повторите два вышеуказанных этапа несколько раз.

Выполнение упражнения:

*Скажите детям: «Время для танца «Замри»! Я включаю музыку, а вы, ребята, должны танцевать по всей комнате, двигаясь под музыку. Когда музыка остановится, вы должны замереть. Необязательно: Если при остановке музыки вы не остановитесь, то вы выбываете из игры. Кто останется последним, тот и победит!»*

**Возраст детей:**  
4-10

Дополнительные примечания:

Некоторые люди играют в игру «Выбывание», которая означает, что если человек не замер, он садится. Этот вариант не обязательно самый лучший, но все зависит от вашей группы. Возможно, неплохим вариантом будет вербально похвалить тех, кто замер вовремя и/или тех, кто хорошо танцевал. Вы также можете вдохновить детей на новые движения, предложив новые

идеи или направления.

Например:

- Сделайте движение с хлопком/притопом/ встряской/прыжком в движении.
- Насколько низко/высоко вы можете пройти или подпрыгнуть?
- Выполните счастливый/испуганный/грустный/взволнованный танец.
- Выполните танец зомби.
- Двигайтесь так, будто вы — детеныш вашего любимого животного.
- Двигайтесь в замедленном/ускоренном движении.

### Танец «Сияющая звезда»

#### Обзор и цели:

Научить навыкам лидерства и уважения к сверстникам, координации, обеспечить изменение темпа занятия в классе

#### Руководство для инструктора

Цели (уточните навыки/информацию, которые будут изучены)

- Поощрять творческие движения и воображение
- Заставить детей двигаться
- Научить лидерству и уважению к сверстникам
- Повысить уверенность
- Развить координацию

#### Необходимые

**пространство/ материалы/время:**

- Открытое пространство
- Звуковая система
- Музыка

#### Необходимое время:

Зависит от количества учеников в классе. Минимальное время, необходимое для этого, 5-10 минут (1-2 песни)

#### Базовые инструкции

Постройте детей в линию, параллельно стене. Все обращены лицом вперед. Попросите каждого выйти вперед и продемонстрировать движение на их выбор. Все остальные повторяют. Вызовите каждого ребенка по имени или по очередности построения. Убедитесь, что КАЖДЫЙ ребенок побывал в роли лидера. Если класс очень большой, то

постройте детей в две линии и позвольте им выполнять движения одновременно. В этом случае вызывайте детей по очереди построения каждой линии.

Выполнение упражнения:

*«Дети,стройтесь в прямую линию поперек комнаты. Один из вас будет лидером и будет показывать движения, а остальные будут повторять за ним. Помните, что движения должны быть простыми, чтобы ваши друзья могли их повторить! По моей команде возвращайтесь в начало линии и «дайте пять» своему соседу, после чего он занимает ваше место и начинает показывать новое движение.»*

### Танцевальная битва-батл

#### Обзор и цели:

Обеспечить изменение темпа в классе и дать детям возможность выразить себя в танце и повеселиться.

#### Руководство для инструктора

Цели (уточните навыки/информацию, которые будут изучены)

- Поощрить креатив в движениях
- Заставить детей двигаться
- Научить играть с другими детьми и делать это по очереди
- Повысить уверенность
- Научить уважению к другим

#### Необходимые пространство/ материалы/ время:

- Открытое пространство
- Звуковая система
- Музыка
- Разметка на полу

#### Необходимое время:

Зависит от количества учеников в классе. Минимальное время, необходимое для этого, 5-10 минут (1-2 песни)

Базовые инструкции

Разделить класс на две части. Постройте детей лицом друг к другу. Один ребенок из группы (лидер) вместе со своей группой выполняет движение в направлении к другой группе. Подойдя к группе на заданное расстояние (не более чем на

1,5 м), дети поворачиваются и возвращаются на свои места. Повторите то же самое, с другой стороны.

Повторяйте движения вперед и назад, меняя лидеров. Примечание: в начале вы можете показать детям движения, чтобы они их выучили, а уже затем придумывали свои движения самостоятельно.

Выполнение упражнения:

*«Мы разделимся на две группы (разделите класс по центру на две группы). Станьте друг против друга на расстоянии. Мне нужны лидеры в каждой из групп, чтобы начать! Первой начинает эта сторона (укажите на сторону или лидера, которые начинают). Я хочу, чтобы вы показали танцевальное движение и двигались к противоположной группе. Когда вы дойдете до линии, развернитесь и идите обратно на свое место. Разворачиваясь и глядя в другую сторону, выберите следующего лидера. Теперь другая группа выбирает лидера и показывает движение (покажите в сторону другой группы)»*

## **VI.Руководство по обучению инструкторов —Zumba® Kids + Zumba® Kids Jr.**

### **Постановка танцевального номера**

#### **Обзор и цели:**

Вселить уверенность, выполнять задания по очереди, поощрять творчество, обеспечить изменение темпа занятия в классе и позволить детям выразить себя в движении.

#### **Руководство для инструктора**

Цели (уточните навыки/информацию, которые будут изучены)

- Поощрять творческие движения и воображение
- Научить музыкальной структуре
- Заставить детей двигаться
- Повысить уверенность и развить координацию

**Необходимые пространство/ материалы/время:**

- Открытое пространство
- Звуковая система
- Музыка

**Необходимое время:**  
30 минут

- Научить уважению к другим

Базовые инструкции

Прослушать песню и выучить ее основные части.

Разбить детей на группы в соответствии с номером частей песни.

Закрепите за каждой группой детей определенную часть песни.

Включите песню, пока каждая группа детей разучивает хореографию или движения для каждой части песни.

Каждая группа объясняет движения и хореографию своим друзьям.

Проиграйте песню и поставьте танцевальный номер для этой песни со всеми.

Выполнение упражнения:

*«Эта песня состоит из 5 частей, и я хочу, чтобы вы разбились на группы по 2-3 человека (в зависимости от того, сколько детей в классе и частей в песне). Сейчас я включу песню и закреплю за каждой группой определенную часть. Я хочу, чтобы вы придумали одно или два движения для своей части. Вы покажите свои движения вашим друзьям и придумаете свой номер Zumba® Kids или Zumba® Kids Jr.!»*

**Возраст детей:**  
8-11

### Танец по памяти

#### Обзор и цели:

Вселить уверенность, выполнять задания по очереди, поощрять творчество, обеспечить изменение темпа занятия в классе и позволить детям выразить себя в движении.

#### Руководство для инструктора

---

Цели (уточните навыки/информацию, которые будут изучены)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрить креатив в движениях</li> <li>• Заставить детей двигаться</li> <li>• Научить лидерству и уважению к сверстникам</li> <li>• Повысить уверенность</li> <li>• Развить навыки памяти</li> </ul>	<p><b>Необходимые пространство/ материалы/ время:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Открытое пространство</li> <li>- Звуковая система</li> <li>- Музыка</li> </ul> <p><b>Необходимое время:</b> 5 минут</p>
Базовые инструкции	<p>Встаньте в круг. Один ребенок делает одно простое движение. Следующий ребенок повторяет первое движение и добавляет второе движение. Следующий ребенок повторяет первые 2 движения и добавляет третье движение. Наблюдайте, как долго могут дети делать это по кругу, прежде чем кто-то пропустит ход. <i>«Сегодня мы будем играть в игру «танец по памяти». Все становятся в круг. Один человек делает одно простое движение. Человек рядом с ним повторяет это движение и добавляет свое. Следующий человек будет повторять первые два движения и добавлять свое. Мы увидим, как много движений мы можем запомнить по порядку. Кто хочет начать?»</i></p>	
Выполнение упражнения:		

## VII. Основные понятия формулы Zumba® Движение

<b>Движение</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Удар/Ритмичные/ Направленные вариации</b>	<b>Фитнес/Атлетические вариации</b>
-----------------	---------------------	--	-------------------------------------



Для любого  
основного  
движения, которое  
вы выбираете

Вначале вы  
вообще не должны  
пользоваться  
руками. Добавьте  
движение руками  
после того, как они  
полностью  
овладеют  
движениями  
ног/тела. Не  
ожидайте слишком  
многого от  
координации,  
чтобы не  
разочароваться.  
Вариации  
движений рук  
должны  
начинаться с  
простых, больших  
мышечных  
движений.  
Постепенно вы  
сможете  
подключать руки,  
когда они хорошо  
овладеют базовым  
движением.

Научить пониманию ударов и  
ритмическим вариациям — это  
прекрасно. Убедитесь, что используете  
повторения, чтобы они могли в полной  
мере понять концепцию.

**Удары: Раз, раз, раз, раз**  
**Раз, раз, раз-два**

**Ритмичность:**

4 шага вперед, 4 шага назад

4 шага вперед, триплет, триплет, назад

Дети младшего возраста могут быть не  
в состоянии следовать темпу, его  
изменениям или синкопированным  
движениям.

**Направление:** Четкие команды и  
плавные переходы. Будьте уверены, что  
они обладают достаточным балансом и  
координацией, чтобы внести изменения  
успешно

### **VIII. Применение модификаций к базовым шагам**

- DVD для закрепления материала продемонстрирует вам:
- Модификации каждого шага на уровнях 1, 2 и 3
- Постепенное изменение шагов от уровня 1 до уровня 3 — как ваши дети могут

достичь прогресса со временем.

**ОСНОВНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ В  
МЕРЕНГЕ  
БАЗОВЫЙ ШАГ  
МАРШ  
МЕРЕНГЕ**

**УРОВЕНЬ 1**

**УРОВЕНЬ 2**

**УРОВЕНЬ 3**

½ темпа, марш на  
месте, держите  
руки на бедрах

½ темпа  
Раскачивайте  
плечи из стороны  
в сторону  
Руки на бедрах

Быстрый темп  
Легкие  
покачивающие  
движения  
постепенно  
переходят в

			естественные движения бедер
			<b>Добавьте основные движения рук меренге</b>
<b>2 ШАГА</b>	½ темпа Руки на бедрах Не поворачивайте колени внутрь. Держите колени и пальцы ног в направлении вперед	½ темпа Руки на бедрах — хлопок на счет 4 Добавьте покачивание, шагая в каждом направлении	Быстрый темп Руки могут оставаться на бедрах хлопок на счет 4 Бедра начинают раскачиваться естественно
<b>НА СЧЕТ 6 или «Вперед, назад» для Kids Jr.</b> <i>Помните: дети младшего возраста только начали изучать ритм и музыку, так что на счет 6 при 8 ударах может их запутать)</i>	½ темпа Руки на бедрах Добавить хлопок на счет 4	½ темпа Незначительное покачивание бедрами при каждом шаге Хлопок на счет 4	Быстрый темп Руки на бедрах/или руки меренге Бедра начинают естественно раскачиваться с большей пикантностью
<b>ВЕТО SHUFFLE</b>	½ темпа Только руки (Раз, раз, два) Ноги просто стоят на земле, сосредоточьтесь на руках	½ темпа Руки (Раз, раз, два) Постепенно добавляйте движение ногами	Быстрый темп <b>У детей младшего возраста может лучше получаться такой шаг, по два с каждой стороны, в отличие от «раз, раз, два»</b>

## IX. Базовые шаги танцев БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ САЛЬСЫ

**БАЗОВЫЙ ШАГ    УРОВЕНЬ 1                      УРОВЕНЬ 2                      УРОВЕНЬ 3**

<b>САЛЬСА ВПРАВО И ВЛЕВО</b>	<p>½ темпа Руки на бедрах Отставьте, притопывая, носок правой ноги в сторону, затем верните в центр Отставьте, притопывая, носок левой ноги в сторону, затем верните в центр</p>	<p>½ темпа Руки на бедрах Делайте шаг в сторону, притопывая ногой Отставьте правую ногу в сторону, затем верните в центр Отставьте левую ногу в сторону, затем верните в центр</p>	<p>½ темпа сначала Руки на бедрах Добавьте рок- степ Бедра слегка покачиваются Затем быстрый темп В конце добавьте руки и стиль сальсы</p>
<b>САЛЬСА ВПЕРЕД И НАЗАД</b>	<p>½ темпа Руки на бедрах Отставьте носок правой ноги вперед, затем верните на место Отставьте носок левой ноги вперед, затем верните в центр Соблюдайте четность, повторите с другой стороны</p>	<p>½ темпа Руки на бедрах Делайте шаг в сторону, притопывая ногой Сделайте шаг правой ногой вперед, затем верните в центр Сделайте шаг левой ногой назад, затем верните в центр Повторите с другой стороны</p>	<p>½ темпа сначала Руки на бедрах Добавьте рок- степ Бедра слегка покачиваются Затем быстрый темп В конце добавьте руки и стиль сальсы</p>
<b>БОКОВОЙ ШАГ</b>	<p>½ темпа Руки на бедрах</p>	<p>½ темпа Добавьте толкающие движения рук в сторону</p>	<p>Быстрый темп без бедер/ рук Потом добавьте движение руками Постепенно добавьте движение бедрами и стиль сальсы</p>
<b>РОК-БЭК</b>	<p>½ темпа Руки на бедрах Отставьте носок правой ноги назад, затем верните в центр Отставьте носок левой ноги назад,</p>	<p>½ темпа Руки на бедрах Делайте шаг в сторону, притопывая ногой Сделайте шаг правой ногой назад, затем</p>	<p>½ темпа сначала Руки на бедрах Добавьте рок- степ Бедра слегка покачиваются Затем быстрый темп</p>

затем верните в центр

верните в центр  
Сделайте шаг  
левой ногой  
назад, затем  
верните в центр

В конце добавьте  
руки и стиль  
сальсы

### Базовые движения для КУМБИИ

#### БАЗОВЫЙ ШАГ 2 ШАГА

##### УРОВЕНЬ 1

½ темпа  
Руки на бедрах  
Левая нога  
остаётся  
неподвижной  
Правая нога  
притопывает на  
полу  
Добавьте немного  
упругих движений  
коленями

##### УРОВЕНЬ 2

½ темпа  
Добавьте  
двухшаговые  
движения. Дети  
считают 1, 2, 1,  
2.... Руки на  
бедрах

##### УРОВЕНЬ 3

Быстрый темп  
Бедра могут  
слегка вращаться  
Руки на бедрах  
или руки в  
стороны

#### ОДНА НОГА ВПЕРЕД И НАЗАД

½ темпа  
Руки на бедрах  
Правая нога  
только  
притопывает  
вперед и назад. Не  
двигайте ногой, на  
которой стоите  
Повторите с  
другой стороны

½ темпа Руки на  
бедрах Добавьте  
рок-степ

Быстрый темп  
Руки на бедрах  
Добавьте рок-степ  
Бедра слегка  
вращаются  
В конце руки  
естественно  
раскачиваются в  
сторону

#### СОННАЯ НОГА

½ темпа  
Руки на бедрах  
Сосредоточьтесь  
на ногах, а не  
бедрах  
Дети помладше,  
возможно, тоже  
смогут освоить  
быстрый темп,  
но им нужно  
почувствовать  
себя наравне с  
остальными, так  
что начните с ½  
темпа.

½ темпа  
Одна рука на  
бедре, другая рука  
в сторону  
Добавьте  
немного  
покачивания в  
движениях

Быстрый темп  
Одна рука на  
бедре, другая рука  
в сторону  
Бедра начинают  
слегка  
покачиваться  
Старайтесь  
двигаться по полу  
плавно, не  
подпрыгивая  
вверх и вниз

**МАЧЕТЕ  
(САХАРНЫЙ  
ТРОСТНИК)**

½ темпа  
Руки на бедрах  
Выставьте правую  
ногу вперед, в  
центр, назад, в  
центр  
**Просто**  
**показываем руки**  
**1/2**

½ темпа  
Руки и ноги  
вместе  
**Все тело**  
**вращается с**  
**каждым шагом.**  
**Добавьте**  
**поворот и**  
**сделайте шаг**  
**после этого**

Быстрый темп  
В конце добавьте  
движение бедрами

---

**БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ РЕГГЕТОНА**

**БАЗОВЫЙ ШАГ  
ТОПОТ**

**УРОВЕНЬ 1**  
½ темпа  
Руки на бедрах  
Правой ногой  
топните вперед  
Левой ногой  
топните вперед

**УРОВЕНЬ 2**  
½ темпа  
Добавьте  
движение руками  
будто  
надеваете сапоги  
Противоположное  
движение:  
вытянуть руки  
вверх и топнуть  
будет особенно  
трудно для детей  
программы Kids  
Jr. Так что  
предложение  
движения типа  
«надевать сапоги»  
может быть более  
эффективным

**УРОВЕНЬ 3**  
Быстрый темп  
**Можно**  
**наращивать**  
**темп, делая**  
**двойной шаг, а**  
**затем переходя к**  
**«раз, раз, два»**

**ПОДЪЕМ  
КОЛЕНА**

½ темпа  
Руки на бедрах  
Правое колено  
поднимается и  
опускается  
обратно  
Левое колено  
поднимается и  
опускается  
обратно

½ темпа  
Добавьте  
движение руками,  
пальцами  
пытайтесь  
дотронуться под  
коленями

Быстрый темп  
Начните с  
двойных шагов,  
затем переходите  
к «раз, раз, два»  
Добавьте стиль  
реггетон

<b>ДЕСТРОЗА</b>	Ноги врозь Правой ногой топните в такт Повторите то же самое левой ногой	Правой ногой топните в такт <b>Добавьте</b> <b>толкающие</b> <b>движения</b> <b>руками. Вперед,</b> <b>назад...</b>	Добавьте повороты в кругу для дополнительных вариантов движения
<b>ДВА</b> <b>ШАГА/СКАЧОК</b>	½ темпа Руки на бедрах 2 шага правой ногой, 2 шага левой ногой	½ темпа Рука двигается В СТОРОНУ от тела 2 шага правой ногой, 2 шага левой ногой	Быстрый темп С руками Добавьте стиль реггетон

## X. Предлагаемый формат проведения занятия

Приветствие	Здравствуйте, когда ученики приходят — называйте их по именам! Расскажите о классе — убедитесь, что родители и дети понимают, для чего был создан этот класс, и что вы будете делать во время занятий.
Разминка	Простые и веселые движения. Могут включать в себя подпрыгивания, подскакивания и легкие прыжки. Вы можете выполнять эти движения вместе с партнером, или образовав круг, чтобы и родители и дети могли участвовать.
Анализ ритма	Выберите базовое движение: например, сонная нога <b>См. ИЗУЧЕНИЕ НОВОЙ КУЛЬТУРЫ/АНАЛИЗ РИТМА НИЖЕ</b>
Первый танец	<i>Вариант 1: Формат «повторяйте за мной»</i> — Выберите простую, веселую мелодию, чтобы двигаться под нее от начала и до конца, используя вербальные и невербальные подсказки. Хореография и движения должны быть достаточно простыми, чтобы не разбивать их на отдельные части. <i>Вариант 2: Интерактивный танец</i> — Этот танец похож на формат танца «повторяйте за мной», но в варианте, когда дети и взрослые являются

	партнерами в течение всего танца или какой-то его части.
	<b>Вариант 3: Взрослые против детей</b> — В этом виде танца вы делите родителей и детей на две группы. Одну часть песни танцуют только родители. В другой части танцуют только дети. Другие части могут также разбиваться, или могут исполняться и взрослым, и ребенком.
Перерыв для питья воды	Создайте систему/метод утоления жажды. Не позволяйте им слишком задерживаться.
Интерактивная игра	Выберите игру из категории ИГРЫ данного раздела или придумайте свою собственную игру, чтобы задействовать взрослых и детей в качестве партнеров или противников.
Второй танец	Если время позволяет, выполните еще один танец из предложенных выше в списке «Первый танец».
Заминка	Выполните заминку — длинные, простые потягивания
Окончание урока	Поблагодарите и похвалите всех учеников.

## XI. Игры

Игры в формате класса Zumba® должны в какой-то степени способствовать построению отношений взрослых и детей. Вы можете выбрать игру, в которой родители и дети играют в парах, или игру, в которой дети и взрослые играют в разных командах друг против друга. Ниже вы найдете пример игры для построения отношений между взрослым и ребенком, но помните, что в игре не должно быть победителей и проигравших. Игры должны развивать креативность, способствовать построению отношений, командной работе, развивать лидерские качества и многое другое, как описано в разделе ИГРЫ для классов Zumba® Kids и Zumba® Kids Jr.

### **Зеркальный танец**

#### **Обзор и цели:**

Создайте взаимодействие между взрослым/ребенком. Поощряйте креативность, придумывайте веселые движения.

#### **Руководство для инструктора**

Цели (уточните навыки/информацию, которые будут изучены)

- Поощрить креатив в движениях
- Заставить детей двигаться
- Установить связи между взрослыми и детьми
- Развить чувство

**Необходимые пространство/ материалы/ время:**

- Открытое пространство
- Звуковая система
- Музыка

## Базовые инструкции

Дети и взрослые становятся парами лицом друг к другу. Выберите группу детей или взрослых, которая начнет танец. Включите музыку, и выбранная группа должна придумать танцевальные движения. Другая группа повторяет показываемые движения. После некоторого времени группы меняются ролями.

## Выполнение упражнения:

*«Зеркало, зеркало на стене, покажи танцора во мне? Встаньте в пару с родителем/воспитателем. Родители начинают с простейших движений. Выбирайте любые соответствующие музыке движения. Дети, повторяйте движения своего партнера. Старайтесь повторять за ними, как будто вы их отражение в зеркале».*

**Возраст детей:**  
4-11

## Дополнительные примечания:

Вначале вы можете просто попросить детей стоять на одном месте и упростить движения, используя только одну часть тела, например руки, ноги, или голову. Перед включением музыки напомните детям показывать движения медленно вначале, чтобы остальные успевали их повторить. После изучения простых движений переходите к упражнениям с задействованием нескольких частей тела, изобретением новых форм и перемещением по периметру комнаты. Наблюдение и копирование движений партнера— это игровой способ научиться фокусировать внимание на ком-то еще.



## ХII. Формула Zumba®: 3 элемента формулы Zumba®

Формула Zumba®:

Zumba® = Музыка/Основные шаги/Хореография

Формула Zumba® делает программу Zumba® уникальной и революционной в мире фитнеса.

Существует три элемента формулы Zumba® .

Эти элементы не уникальны сами по себе, но их сочетание создает особенную, новую и динамичную форму фитнеса.

**1. Музыка** — Музыка является движущей силой и важнейшим элементом формулы Zumba® Музыка создается благодаря креативности, страсти и истории автора. Вместо использования традиционных для фитнес-индустрии монотонных ритмов на 32 счета, в формуле Zumba® используется музыка с особым вкусом, которая позволяет устроить вечеринку прямо на занятии. Наш подход заключается в том, чтобы позволить музыке диктовать движения. И именно благодаря этому подходу программа Zumba® уникальна и не имеет аналогов.

**2. Основные шаги** — У каждого из базовых ритмов есть уникальное ощущение, и для каждого есть оригинальные, вдохновленные музыкой шаги.

Для всех четырех базовых ритмов Бето создал основные движения. В формуле Zumba® применяется системный подход к каждому движению, чтобы добавить разнообразия, используя руки и варьируя скорость, ритм и направление движений, добавляя фитнес-вариации. Использование этих вариаций создает неисчислимое количество вариантов, основанных на четырех базовых движениях.

**3. Хореография** — Метод хореографии, который используется в формуле Zumba®, не имеет аналогов в мире фитнеса. Она подстраивает движения под музыку. Как было описано в Шаге 1, создатели писали музыку, чтобы рассказать историю. Все музыкальные истории разбиты на сегменты: Формула Zumba® выбирает один из четырех базовых шагов в такт конкретной песни и подстраивает их к каждому музыкальному разделу. В течение всей песни, с повторением музыкальных сегментов движения также повторяются, таким образом, каждому музыкальному сегменту соответствуют подходящее движение.

## ХIII. Анатомия песни

**Вступление** — первая часть песни, до начала куплета или припева. Может использоваться для демонстрации последующего движения.

**Куплет**—Обычно выглядит как «рассказ» или «разговорная» часть, которая проигрывается 2-3 раза за песню. Музыкальное оформление всегда одинаковое, но текст может быть разным.

**Припев** — Это повторение одинаковых слов (одинакового музыкального выражения). Обычно название песни повторяется в припеве.

**Паузы, мосты, коды и интерлюдии** — это кусочки и части песни, которые не являются частью куплета или припева. Иногда это может быть пауза (проигрыш) в песне, переход между частями в песне, музыкальный сегмент (интерлюдия) или необычное чередование ритмов (2, 4, 6). Используйте эти составляющие песни для креативности.

**Структура песни:**

Вступление Куплет Припев Пауза Куплет Припев

Интерлюдия

Припев

Концовка

**Карта музыки Zumba®** — Традиционная фитнес-хореография основана на повторяющемся ритме на 32 счета и сгруппированных сегментах или блоках. Инструкторы создают свою хореографию на основе этих сегментов. Поскольку в формуле Zumba® используется созданная музыкантом музыкальная история, а также основные шаги, соответствующие музыкальным сегментам, традиционный метод нам не подходит.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

### СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материальные средства:

- фитнес зал;
- проектор;
- музыкальный центр;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD;
- детские песни из мультфильмов, классическая музыка (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- фит-болы, гимнастические палки, спортивные ленты, стэп-платформы.

### ЛИТЕРАТУРА

- International Journal of Pediatrics. *Parental Influence on Young Children's Physical --- Activity*. 2010. Источник <http://www.hindawi.com/journals/ijped/2010/468526/>
- Cosgrove Robert G, Arroyo Cassandra, Warren Jacob, Zhang Jian. *Impaired cognitive functioning in overweight children and adolescents*. 2009
- Источник Chemistry Today <http://chemistry-today.teknoscienze.com/pdf/agro01-09%20zhang.pdf>Руководство по обучению инструкторов —Zumba® Kids + Zumba® Kids Jr. ред. 4.0 51
- Driscoll, M.: *Psychology of Learning for Instruction*. Boston: Pearson Education. 2005.
- Saettler, P.: *The Evolution of American Educational Technology*. Greenwich, CT: Information Age Publishing.

2004.

-Piaget, J., 1969, 2000. *The Psychology of the Child*. Basic Books: New York: NY. -

Mooney, C., 2000. *Theories of Childhood*. Redleaf Press: St. Paul: MN.

**Веб-сайты**

- ZUMBA.COM

## Календарно-тематическое планирование

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

## 3 класс

#### Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

#### Метапредметные результаты

- **регулятивные**

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
  - ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- **познавательные**
  - ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
  - ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
  - ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
  - ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
  - ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
  - ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
  - ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
  - ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

- **коммуникативные**

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Что такое «Zumba kids»? Основные понятия.	1
2	Разминка. Основные понятия. Вариация №1	1
3	Зумба-игра. Правила игры «Знакомство». Вариация №1	1
4-7	Зумба-путешествие «Танцующая планета-Россия». Правила путешествия. Русский народный танец (ковырялочка, верёвочка, дробь, шаги) <a href="http://iamruss.ru/learn-how-to-dance-russian-folk-dance/">http://iamruss.ru/learn-how-to-dance-russian-folk-dance/</a> Вариация №1 Зумба-игра №2.	4
8-12	Зумба-путешествие «Танцующая планета» - Казахский народный танец «Камажай», основные элементы Вариация №2	5
13-17	Зумба-путешествие «Танцующая планета» - Колумбия (Танец «Кумбия», основные элементы) Вариация №3	5
18-22	Зумба-путешествие «Танцующая планета» - Латинская Америка. Танец «Реггитон», основные элементы. Вариация №4	5
23-27	Зумба-путешествие «Танцующая планета» - Грузинский народный танец, основные элементы. Вариация №5	5

28-32	Зумба-путешествие «Танцующая планета» - Европейская программа бальных танцев, основные 5 танцев. Вариация №6	5
33	Обобщение. Урок -путешествие	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>