МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования городского округа Первоуральск

МАОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНА

педагогическим советом

Приказ №_____
от «____» _____ ____ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №_____
от «____» _____ ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Зумба»

для обучающихся 5-11 классов классов

МО Первоуральск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Зумба» разработана для обучающихся 5-11-х классов МАОУ СОШ №3. Учитывая высокую учебную и внеурочную нагрузку, занятия зумбой станут для подростков эффективным способом снятия психоэмоционального напряжения и физической усталости.

Программа имеет физкультурно-спортивную и социально-гуманитарную направленность.

Актуальность: зумба не требует специальной хореографической подготовки, что важно для подростков, которые могут стесняться своего тела. Динамичная музыка и простые движения позволяют снять психологические зажимы, характерные для возраста 11–18 лет.

Объем программы: 136 часов (4 часа в неделю).

Срок реализации: 1 учебный год (34 учебные недели).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) с перерывом 10 минут.

Нормативно-правовая база: ФЗ № 273 «Об образовании в РФ», СП 2.4.3648-20, Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629.

ЦЕЛИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЗУМБА»

Цель: Формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и развитие навыков командного взаимодействия средствами танцевального фитнеса.

Задачи:

- Обучающие: научить базовым шагам латиноамериканских танцев (сальса, меренге, реггетон, кумбия) и аэробики; обучить правилам техники безопасности при интенсивных кардионагрузках.
- Развивающие: развить координацию, выносливость, чувство ритма, пластику; укрепить мышечный корсет и сформировать правильную осанку.
- Воспитательные: воспитать дисциплинированность, ответственность за результат команды, навыки бесконфликтного общения.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение.

Знакомство с историей Зумбы (Альберто Перес). Понятие пульсовой зоны. Инструктаж. Игра на знакомство «Ритмическое эхо».

Раздел 2. Сальса и Меренге.

Изучение базовых шагов (Basic Step, Cross Body Lead). Характерные движения рук и корпуса. Построение линейных связок.

Раздел 3. Реггетон.

Изоляция корпуса, работа бедрами, шаги (Bounce, Step Touch). Элементы хип-хопа для верхней части тела. Разучивание энергичных комбинаций.

Раздел 4. Кумбия.

Плавные шаги, работа в парах (в линиях), элементы южноамериканского фольклора. Развитие пластики.

Раздел 5. Фитнес-блоки.

Включение классических упражнений (приседания, выпады, планка, прыжки «Jumping Jacks») в танцевальные связки для повышения ЧСС (частоты сердечных сокращений).

Раздел 6. Медиа-зумба.

Практические занятия: правила съемки танца (ракурсы, свет), монтаж коротких роликов для школьного сайта или соцсетей, разработка сценария танцевального флешмоба.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Снижение уровня школьной тревожности, повышение самооценки, умение работать в коллективе (важно для сплочения).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Навыки планирования (составление плейлиста для тренировки), самоконтроль физического состояния, умение давать и принимать конструктивную обратную связь.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Владение связкой из 32 счетов в трех разных танцевальных стилях; умение составить и провести 5-минутную разминку; создание 1–2 коротких видеороликов с танцевальным номером.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы ритмики.	4	2	2
2	Базовая латина: Сальса и Меренге.	28	4	24
3	Энергия улиц: Реггетон и Хип-хоп элементы.	28	4	24
4	Грация и фольклор: Кумбия и народные мотивы.	28	4	24
5	Комбинированные связки и фитнес-блоки.	20	2	18
6	Медиа-Зумба: создание танцевального контента (интеграция с пресс-центром).	12	4	8
7	Постановка группового танца. Генеральные прогоны.	12	0	12
8	Итоговое мероприятие (Школьный танцевальный баттл / Открытый урок).	4	0	4
	Итого:	136	20	116

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание и виды деятельности
РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ОСНОВЫ РИТМИКИ (8 часов)				
1	04.09.2026 (Пт)	Вводный инструктаж. Что такое Зумба?	2	Правила ТБ в зале. История фитнеса. Игра «Ритмическое эхо». Дыхательная гимнастика.
2	07.09.2026 (Пн)	Базовая координация и музыкальность	2	Понятия «сильная доля», «бит», «такт». Марш на месте, приставные шаги. Разминка шеи и плеч.
3	11.09.2026 (Пт)	Игровая разминка и заминка	2	Разучивание комплекса ОРУ в игровой форме. Упражнения на расслабление «Ленивая кошечка».
4	14.09.2026 (Пн)	Уровни и направления движения	2	Движения в низких, средних и высоких уровнях. Шаги вперед-назад, влево-вправо.
5	18.09.2026 (Пт)	Пульс и дыхание при нагрузке	2	Как проверить пульс. Дыхание через нос и рот. Упражнение «Шарик».
6	21.09.2026 (Пн)	Контрольная разминка (самостоятельная)	2	Ученики по очереди проводят 5-минутную разминку для группы.
7	25.09.2026 (Пт)	Повторение и закрепление ритмики	2	Музыкальные игры на скорость реакции.

8	28.09.2026 (Пн)	Зумба-викторина	2	Теоретический зачет по ТБ и истории танца.
РАЗДЕЛ 2. БАЗОВАЯ ЛАТИНА: САЛЬСА И МЕРЕНГЕ (32 часа)				
9	02.10.2026 (Пт)	Сальса: шаг Basic (фронтальный)	2	Разучивание основного шага сальсы. Положение рук.
10	05.10.2026 (Пн)	Сальса: шаг Back Break	2	Движение назад. Координация рук и ног.
11	09.10.2026 (Пт)	Сальса: боковые шаги	2	Перемещение в пространстве.
12	12.10.2026 (Пн)	Сальса: связка №1	2	Соединение Basic, Back Break и боковых шагов в 32 счета.
13	16.10.2026 (Пт)	Меренге: марш и приставной шаг	2	Характерные движения бедрами в меренге.
14	19.10.2026 (Пн)	Меренге: 2 Step и повороты	2	Работа в парах (лицом друг к другу).
15	23.10.2026 (Пт)	Меренге: связка №1	2	Отработка связки из марша и 2 Step.
16	26.10.2026 (Пн)	Комбо: Сальса + Меренге	2	Переход из одного стиля в другой без остановки музыки.

17	30.10.2026 (Пт)	Повторение и отработка	2	Работа над ошибками, чистота исполнения.
18	02.11.2026 (Пн)	Сальса: повороты (Cross Body Lead)	2	Базовый поворот для партнерши.
19	06.11.2026 (Пт)	Меренге: Zumba Shuffle	2	Скользящие шаги, характерные для фитнес-зумбы.
20	09.11.2026 (Пн)	Сальса: связка №2 (с поворотом)	2	Добавление поворотов в основную связку.
21	13.11.2026 (Пт)	Меренге: работа рук	2	Пластика кистей и предплечий.
22	16.11.2026 (Пн)	Комбо: усложненная связка	2	Соединение всех изученных элементов в одну длинную комбинацию.
23	20.11.2026 (Пт)	Фитнес-блок в стиле Латина	2	Приседания и выпады под ритм сальсы.
24	23.11.2026 (Пн)	Генеральная репетиция блока «Латина»	2	Отработка синхронности 7Б и 7В классов.
25	27.11.2026 (Пт)	Съемка учебного ролика (СММ)	2	Практикум: выставление света, выбор ракурса для съемки танца.
26	30.11.2026 (Пн)	Монтаж ролика (СММ)	2	Просмотр отснятого материала, обсуждение.

РАЗДЕЛ 3. ЭНЕРГИЯ УЛИЦ: РЕГГЕТОН И ХИП-ХОП (32 часа)				
27	04.12.2026 (Пт)	Реггетон: Bounce (пружинка)	2	Работа коленями, расслабление корпуса.
28	07.12.2026 (Пн)	Реггетон: Step Touch	2	Базовые шаги в стороны.
29	11.12.2026 (Пт)	Реггетон: Knee Up	2	Подъемы колен, кардио-нагрузка.
30	14.12.2026 (Пн)	Реггетон: связка №1	2	Соединение Bounce и Step Touch.
31	18.12.2026 (Пт)	Хип-хоп элементы: кач и точки	2	Изоляция головы и грудной клетки.
32	21.12.2026 (Пн)	Реггетон: волна руками	2	Пластика верхней части тела.
33	25.12.2026 (Пт)	Комбо: Реггетон + Хип-хоп	2	Резкие переходы, смена динамики.
КАНИКУЛЫ (ЗИМНИЕ)				
34	11.01.2027 (Пн)	Восстановление после каникул	2	Легкая суставная разминка, повторение Латины.

35	15.01.2027 (Пт)	Реггетон: Shake (тряска)	2	Работа бедрами, расслабленные колени.
36	18.01.2027 (Пн)	Реггетон: связка №2	2	Добавление Knee Up и Shake.
37	22.01.2027 (Пт)	Фитнес-блок: интенсив	2	Берпи, Jumping Jacks под быструю музыку.
38	25.01.2027 (Пн)	Уличная связка (Full Combo)	2	Длинная комбинация в стиле Реггетон.
39	29.01.2027 (Пт)	Работа над синхронностью	2	Деление на 7Б и 7В, соревнование на чистоту.
40	01.02.2027 (Пн)	Сценарий флешмоба	2	Планирование «Танцевальной перемены» (профориентация: организатор мероприятий).
41	05.02.2027 (Пт)	Генеральная репетиция блока «Реггетон»	2	Отработка под итоговый плейлист.
42	08.02.2027 (Пн)	Съемка флешмоба	2	Запись танца в коридоре школы или на улице (если позволяет погода).
43	12.02.2027 (Пт)	Просмотр и анализ видео	2	Разбор ошибок, обсуждение монтажа.
44	15.02.2027 (Пн)	Сальса и Реггетон: микс	2	Как плавно перейти от плавной сальсы к жесткому реггетону.

45	19.02.2027 (Пт)	Прыжковые элементы	2	Прыжки на 1 и 2 ногах, приземление.
46	22.02.2027 (Пн)	Силовая выносливость	2	Планки и отжимания в ритме музыки.
47	26.02.2027 (Пт)	Танцевальный баттл (микро)	2	Битва мальчиков против девочек / 7Б против 7В.
48	01.03.2027 (Пн)	Заминка и восстановление	2	Глубокий стретчинг, дыхание «Паровоз».
РАЗДЕЛ 4. ГРАЦИЯ И ФОЛЬКЛОР: КУМБИЯ (16 часов)				
49	05.03.2027 (Пт)	Кумбия: шаг Hip-swing	2	Плавные перенос веса, «рисование» восьмерки бедрами.
50	09.03.2027 (Пн)	Кумбия: шаг Cut cane	2	Имитация работы с мачете, работа стоп.
51	12.03.2027 (Пт)	Кумбия: работа в линиях	2	Движение вперед-назад шеренгой (важно для классного коллектива).
52	15.03.2027 (Пн)	Кумбия: связка	2	Соединение плавных шагов.
53	19.03.2027 (Пт)	Народные мотивы в Зумбе	2	Элементы русского народного танца вплетенные в зумбу (ковырялочка, моталочка).

54	22.03.2027 (Пн)	Комбо: Кумбия + Русский стиль	2	Создание уникального номера для школьного концерта.
55	26.03.2027 (Пт)	Генеральная репетиция блока «Кумбия»	2	
56	29.03.2027 (Пн)	Музыкальность: замедление и ускорение	2	Как танцевать под смену темпа (Adagio — Allegro).
РАЗДЕЛ 5. КОМБИНИРОВАННЫЕ СВЯЗКИ И ФИТНЕС-БЛОКИ (16 часов)				
57	02.04.2027 (Пт)	Сборка финального номера (Часть 1)	2	Сальса + Меренге (начало выступления).
58	05.04.2027 (Пн)	Сборка финального номера (Часть 2)	2	Реггетон (середина выступления).
59	09.04.2027 (Пт)	Сборка финального номера (Часть 3)	2	Кумбия и финал.
60	12.04.2027 (Пн)	Отработка стыковок	2	Переходы между треками, смена костюмов (репетиция).
61	16.04.2027 (Пт)	Полный прогон (с музыкой)	2	Первая попытка станцевать номер от начала до конца.
62	19.04.2027 (Пн)	Полный прогон (с видео)	2	Запись на видео для самоанализа.

63	23.04.2027 (Пт)	Работа над ошибками	2	Исправление расхождений в линиях.
64	26.04.2027 (Пн)	Эмоциональная подача	2	Артистизм, работа лицом, энергетика.
65	30.04.2027 (Пт)	Костюмированный прогон	2	Репетиция в футболках/форме для выступления.
66	03.05.2027 (Пн)	Полный прогон (финальный)	2	
67	07.05.2027 (Пт)	Полный прогон (резервный)	2	
68	11.05.2027 (Пн)	Организационное собрание	2	Распределение ролей на концерте (кто выносит инвентарь, кто включает музыку).
РАЗДЕЛ 6. ИТОГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (8 часов)				
69	14.05.2027 (Пт)	Выступление на школьном концерте	2	Публичный показ номера (День Семьи или концерт к окончанию года).
70	17.05.2027 (Пн)	Разбор выступления	2	Просмотр видео с концерта, похвала, анализ.
71	21.05.2027 (Пт)	Танцевальный марафон	2	Свободная зумба: ученики сами ставят треки и ведут разминку.

72	24.05.2027 (Пн)	Подведение итогов года	2	Вручение шуточных грамот («Самый техничный», «Душа компании»).
73	25.05.2027 (Пт)	Экскурсия	2	Посещение фитнес-клуба Первоуральска или мастер-класс от приглашенного тренера (профориентация).
ИТОГО:			**152**	

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- Открытое занятие для родителей в рамках «Недели дополнительного образования».
- Выступление на школьном Дне здоровья или новогоднем/весеннем концерте.
- Организация общешкольного танцевального флешмоба (интеграция с задачами пресс-центра).
- Видеопортфолио лучших номеров (для соцсетей школы). 7 КЛАСС

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- **Оборудование:** музыкальная колонка (мощность от 50 Вт), ноутбук/планшет, микрофон.
- **Помещение**: танцевальный зал, зеркало во всю стену, хорошая вентиляция.
- **Спортивный инвентарь**: гимнастические коврики (по количеству детей).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990681

Владелец Кайдуллина Екатерина Викторовна

Действителен С 03.04.2026 по 03.04.2027