

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 3 от «09» 09 2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«10» 09 2026

Е.В. Худяков

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст детей: 5-10 лет

Срок реализации программы: 2 год

Уровень: базовый

Автор-составитель:

Токарева Альфия Сабитовна,
тренер-преподаватель

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ:	Номер страницы
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3.	Учебный (тематический) план	9
1.4.	Содержание программы	10
1.5.	Планируемые результаты	14
1.6.	Воспитательная работа	14
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методическое обеспечение программы	21
2.6.	Список литературы.	22
3.	Раздел 3. Приложения	24

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный и младший школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Регулярные занятия детским фитнесом являются гарантией того, что с раннего возраста дети воспринимают физкультуру, как неотъемлемую часть своей жизни, ребята получают опыт общения со сверстниками и взрослыми не из семейного круга, играют, занимаются. Здесь дети становятся самостоятельнее. Занятия закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

Правовыми основами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (далее – программа) являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения российской федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы детского фитнеса обусловлена её способностью решать комплекс задач — от оздоровления и физического развития до формирования ценностных ориентиров и успешной социализации детей. Программа отвечает социальному заказу государства на воспитание здорового, активного и гармонично развитого поколения.

Педагогическая целесообразность

Фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой

информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики, в этом качестве она обеспечивает реализацию следующих принципов:

1) **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2) **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

3) **принцип систематичности**, который предусматривает изучение учебного материала, регулярное совершенствование полученных знаний; чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

4) **принцип гуманистической направленности обучения**, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

5) **принцип личностной самооценности и опережающего обучения**, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

6) **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей и индивидуальных особенностей каждого ребенка;

7) **принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности учебной нагрузки;

8) **принцип креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка;

9) **принцип вариативности и свободы выбора** необходим для самореализации личности;

10) **принцип эмоциональной насыщенности**: занятия дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

11) **принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфических знаний на уровне общего и дополнительного образования.

Новизна

Занятия построены как увлекательное приключение: используются музыкальные композиции, красочный инвентарь (обручи, мячи, степ-

платформы), сюжетные линии и имитационные игры. Это помогает поддерживать высокий интерес детей и делает процесс обучения естественным.

Отличительные особенности программы.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов физической активности на основе игрового сюжета.

Адресаты программы

Программа рассчитана на занятия с обучающимися 5-10 лет.

Принимаются дети не на конкурсной основе, имеющие разрешение врача.

Наполняемость групп – 12- 15 человек.

Психолого-возрастные особенности обучающихся

Младший школьный возраст (от 6-7 до 9-10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

На первом уровне (младшие классы, дети до 10 лет), его можно назвать информационным, обучающиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 11-12 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках современного танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения преобладают, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Педагог должен уметь руководить приемами запоминания и воспроизведения для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса формы организации деятельности обучающихся:

1) по количеству обучающихся,

– *фронтальный способ*: упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество – большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки.

– *поточный способ*: обучающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Преимущество одного потока – в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а, следовательно, и нагрузка.

– *групповой*: обучающиеся делятся на группы, каждая из которых выполняет своё действие.

– *поочередный*: обучающиеся выполняют действие поочередно друг за другом, а остальные наблюдают за ним. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

– *индивидуальный*: обучающийся выполняет действие самостоятельно под контролем педагога.

2) по дидактической цели

вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

3) *по особенностям коммуникативного взаимодействия* педагога и детей следующие **формы проведения занятий**: беседа, викторина, занятие-игра, конкурс, концерт, праздник, сказка, соревнование, турнир, чемпионат, фестиваль, шоу, эстафета.

Занятия проводятся в сюжетно-игровой форме и имеют трехчастную структуру: разминка, основная часть и заминка. В разминку включаются упражнения с небольшой амплитудой, простой координации, шаги и передвижения, а также упражнения на растягивание основных мышечных групп. Основная часть занятия содержит комплексы ОРУ для различных мышечных групп, упражнения игрового стретчинга, танцевальные движения, подвижные игры и т.п. Заминка – дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и растягивание.

Форма обучения – очная.

В программе предусмотрена работа с применением дистанционных образовательных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательной программы в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;

В приложении размещен перечень тем дистанционного обучения в соответствии с общеобразовательной программой.

Уровень программы – базовый.

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, объем программы составляет 180 ч.

1 год обучения 72 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

2 год обучения: 108 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

Воспитательная работа

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

- успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДООП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых

мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование условий для физического развития детей средствами аэробики и детского фитнеса.

Задачи.

Предметные:

- обучить правилам техники безопасности на занятиях;
- формировать знания об аэробике, детском фитнесе, о влиянии занятий на организм, о здоровом образе жизни.
- сформировать навыки коллективного выполнения упражнений под музыкальное сопровождение;
- обучить упражнениям с различным спортивным инвентарём (фитболы, скакалки, мячи, гимнастические палки и другое).
- обучить элементам разных видов активности (аэробика, гимнастика, йога, танцевальные движения).

Метапредметные:

- развить физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту, динамическое равновесие.
- развить музыкальность, чувство ритма обучающихся.
- укрепить опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Личностные:

- развить чувства ритма, памяти, внимания, воображения.
- формировать коммуникативные умения (лидерство, чувства товарищества, взаимопомощи).
- развить волевые качества: самодисциплина, умения соблюдать правила, проявлять самостоятельность.

1.3. Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование разделов ДООП	Количество часов			
		Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	Беседа, опрос
2.	Контрольное занятие	-	4	4	Тестирование наблюдение, опрос
3.	«Мои любимые игрушки»	-	15	15	Тестирование наблюдение
4.	Фитбол-аэробика	1	20	21	Беседа тестирование
5.	«Сказочная аэробика»	-	30	30	Тестирование наблюдение
6.	Итоговое мероприятие	-	1	1	Концерт

					фестиваль
7.	«Мой выбор»	-	2		
8.	Итого	2	70	72	Тестирование наблюдение

2-й год обучения

№	Наименование разделов ДООП	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Итого	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Беседа, опрос
2.	Контрольное занятие	-	4	4	Тестирование, наблюдение, опрос
3.	«Зверобика»	-	34	34	Тестирование наблюдение
4.	Фитбол-аэробика	-	32	32	Тестирование наблюдение
5.	«Мультишки»	-	33	33	Тестирование наблюдение
6.	Итоговое мероприятие	-	2	2	Концерт фестиваль
7.	«Мой выбор»		2	2	
8.	Итого	1	107	108	Тестирование наблюдение

1.4. Содержание программы 1-й год обучения

Раздел 1.

Вводное занятие 1ч: знакомство, игротка по правилам безопасности, правилам поведения на занятии, перемене.

Раздел 2.

Контрольное занятие 4ч:

- входная диагностика 2 ч
- промежуточная аттестация 2ч

Раздел 3.

«Мои любимые игрушки» 15ч:

Танцевальная практика: простые танцевальные движения и хореографическая связка из них с любимой игрушкой обучающегося. Выбираем популярные детские мелодии и песни, что создаст благоприятную эмоциональную атмосферу на занятиях, любимая игрушка поможет дошкольникам быстрее адаптироваться в новом коллективе.

ОРУ: комплексы упражнений для всех мышечных групп организма, направленные на развитие силы, координации, выносливости, гибкости. Включаются упражнения на разгибание позвоночника, сгибание туловища, повороты и наклоны в сторону, упражнения на укрепление мышц тазового пояса, ног, рук, на равновесие. Упражнения выполняются серийно-поточным способом под музыку, что позволяет увеличить моторную плотность занятий, повышает

тренирующий эффект, а использование музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма.

Раздел 4.

«Фитбол-аэробика» 21ч: вводное 1ч, танцевальная практика 20ч.

Вводное занятие – инструкция по технике безопасности занятия с фитболом, правила занятия.

Танцевальная практика – простые танцевальные движения сидя на фитболе, стоя с фитболом в руках, вокруг фитбола, используя броски, прокаты, отбивания.

ОРУ: сидя, лежа на спине, лежа на животе на фитболе, лежа на коврике фитбол в руках, ногах, стоя на коленях фитбол перед собой.

Игротека: эстафеты и подвижные игры с фитболом «Займи место», «Салки», «Вышибалы».

Раздел 5.

«Сказочная аэробика» 30ч.

Танцевальная практика – изучение простых базовых движений аэробики на основе сюжета мультфильма «Вини-пух и его друзья», хореографическая связка.

ОРУ – игровой стрейчинг «Репка», с мячом «Колобок»

Игротека – подвижные игры «Теремок», «Волк и козлята», «Зайцы и лиса», «Гуси-лебеди», сказочные эстафеты.

Раздел 6.

Итоговое занятие 1ч предназначено для подведения результатов учебного года, индивидуальных рекомендаций на лето. Проводится в форме открытого занятия перед родителями и другими обучающимися в объединении. Дети показывают те навыки и умения, которые освоили в течение учебного года.

Раздел 7. «Мой выбор» практика 2ч.

Круговая тренировка 1ч.

На каждой станции находятся картинка с изображением профессии и рисунок-схема для выполнения задания.

1. Геолог. Профессия геолога очень интересная. Эту профессию выбирают люди, любящие природу и дальние путешествия. Геолог заходит в пещеры (*пролезание подряд в три обруча*), проходит по болотистым местам ищет полезные ископаемые (*ходьба по “кочкам”, положенным в шахматном порядке, переменным шагом*).

2. Летчики. Летчики отважные, смелые люди. Они не только умеют летать на самолете (*ходьба по скамейке, руки в стороны*) также умеют прыгать с парашютом (*прыжок со скамейки на мат*).

3. Военный. Военные защищают нашу родину. Профессия военного очень опасная, сложная требует ежедневной тренировки. (*Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь двумя руками*)

4. Пожарные. Профессия пожарного очень нелегкая, но необходимая для всех. Они быстро прибывают на место пожара и начинают тушить. Их еще называют огнеборцами, потому что они борются с огнем. Если пожар в высоких зданиях, пожарные поднимаются по пожарной лестнице. (*Лазание по*

гимнастической стенке с переходом на другой пролет.)

5. Артисты цирка. Ребята, мы все любим цирк. А вы знаете для того, чтобы нас удивить в цирке, артистам приходится много работать. *(прыжки на скакалке)*

6. Жонглеры. Артисты цирка совершают чудеса. А жонглеры самые ловкие среди них. *(Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой.)*

Игротека «Изобрази профессию» 1 ч.

Заранее называется один вид профессии. Дети бегают парами, затем по сигналу останавливаются, и каждый по-своему изображает этот вид по договоренности детей. Например, инструктор говорит: Один водитель, другой пассажир *(Один ребенок изображает водителя, а другой пассажира)*. Один фотограф, другой клиент *(позирует)*. Один парикмахер, другой клиент. Один врач, другой пациент и т.д.

Массаж спины «Суп»

Чики – чики – чики – ща! Вот капуста для борща.

(похлопывают ладонями)

Покрошу картошки, свеколки, морковки.

(постукивают ребром ладоней)

Полголовки лучку да зубок чесночку.

(поколачиваю кулачками)

Чики – чок, чики – чок – вот готов наш борщок.

(поглаживают ладонями)

Всего 108 ч.

2-й год обучения

Раздел 1.

Вводное занятие 1ч: вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма.

Раздел 2.

Контрольное занятие 4ч:

- входная диагностика 2 ч

- итоговая аттестация 2ч

Раздел 3.

«Зверобика» 34ч.

Используются подражательные движения различным животным под ритмичную музыку. Танцевальная связка «В мире животных».

ОРУ - комплекс йоги «Истории кролика Пики», комплекс упражнений «В мире животных».

Игротека «Хитрая лиса», «Крокодил», «Хвостики».

Раздел 4.

«Фитбол-аэробика» 32ч.

1. «Бармалей и куклы». Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на фитболах, приняв правильную осанку. Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик. Задача

Бармалея – поймать озорных кукол. Игра повторяется 2-3 раза. Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

2. «Светофор» Дети сидят на фитболах-машинках. Красный сигнал – машины стоят, не двигаются, желтый - готовятся к движению, прыгают на месте, зелёный - поехали по дороге. Можно сделать разные дороги и поставить знаки, преподаватель изображает пешехода на пешеходном переходе.

3. «Прятки». Фитболы лежат в хаотичном порядке на полу, это кусты. Игра под песню «Кто не спрятался, я не виноват».

4. Быстрая гусеница. Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Во время передвижения фитбол руками не трогать.

5. «Стоп, хоп, раз». Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» – двигаются подскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп». Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга.

Раздел 5.

«Мультяшки» 33ч.

Используются сюжеты различных мультфильмов, подражательные танцевальные движения.

Игротека «Мульт-эстафеты» (технология проведения указана в разделе 3. Приложения)

Раздел 6.

Итоговое занятие 2ч: предназначено для подведения результатов учебного года, а также всего цикла обучения по программе и индивидуальных рекомендаций. Проводится в форме отчетного выступления перед родителями и другими обучающимися в объединении.

Раздел 7. «Мой выбор» 2ч практика.

Расширить кругозор старших дошкольников о мире профессий и систематизировать профориентационную работу уже на этапе дошкольного возраста.

Игровое занятие «**Мы – спасатели**» 1ч. (технология проведения описана в Разделе 3. Приложения).

Игровое занятие «**Ярмарка профессий**» 1ч (технология проведения описана в Разделе 3. Приложения).

Игры-эстафеты с мячами:

бег с мячом, передача мяча над головой, между ног.

В конце занятия дети садятся в круг и по очереди делятся, какая профессия им понравилась, и получалось ли её роль хорошо выполнять.

Всего 108 ч.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- обучены правилам техники безопасности на занятиях;
- сформированы знания об аэробике, детском фитнесе, о влиянии занятий на организм, о здоровом образе жизни.
- сформированы навыки коллективного выполнения упражнений под музыкальное сопровождение;
- обучены упражнениям с различным спортивным инвентарём (фитболы, скакалки, мячи, гимнастические палки и другое).
- обучены элементам разных видов активности (аэробика, гимнастика, йога, танцевальные движения).

Метапредметные:

- развиты физические качества: сила, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту, динамическое равновесие.
- развиты музыкальность, чувство ритма обучающихся.
- укреплен опорно-двигательный аппарат, сформирована правильная осанка и проведена профилактика плоскостопия.

Личностные:

- развиты чувства ритма, памяти, внимания, воображения.
- сформированы коммуникативные умения (лидерство, чувства товарищества, взаимопомощи).
- развиты волевые качества: самодисциплина, умения соблюдать правила, проявлять самостоятельность.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДООП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;

- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде) 1 сентября 2026 г.

Окончание (в текущем учебном периоде) 31 мая 2027 г.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Количество часов в год:

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения – 72 часа в год

2 год обучения – 108 часов в год

Промежуточная аттестация: вводная аттестация – сентябрь 2026 г, промежуточная аттестация – декабрь 2026 г, итоговая аттестация – май 2027 г.

Выходные дни: Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 180 часов.

Срок освоения программы: 2 года.

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы требуется просторное помещение с зеркалами на стене, набор спортивного инвентаря (гимнастические коврики, фитболы диаметром 55-60 см, резиновые мячи, обручи, скакалки, ортопедические дорожки), проигрыватель флеш-носителей и дисков.

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Токарева Альфия Сабитовна, имеющая высшее образование.

2.3 Формы аттестации обучающихся

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (*ФЗ гл.6ст.57 п.1*).

Формы промежуточной (итоговой) аттестации, указанные в учебном плане, должны соответствовать локальному акту учреждения в системе дополнительного образования, регулиующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

Главным результатом реализации программы является создание каждым учащимся своего оригинального продукта, а главным критерием оценки учащегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми секретами изобразительного искусства может каждый ребёнок.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

Входная диагностика - это первичное обследование, которое помогает определить исходный уровень физического развития, двигательных навыков и способностей ребёнка

– *промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за учебный год и возможность перевода на следующий год обучения: выставка, конкурс, концерт, фестиваль, темы или раздела, праздник, соревнование, творческая работа, конце месяца,

– *итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. Через механизм тестирования
2. Через отчётные мероприятия: просмотры законченных работ, контрольное занятие, открытое занятие.
3. Через танцевальную практику по отдельным темам пройденного материала, самостоятельная работа

Формы отслеживания и фиксации результатов

Для отслеживания текущих результатов реализации программы применяются различные методы:

- *диагностика* (творческие задания) активизации познавательной мотивации и творческих способностей;
- *педагогическое наблюдение*, в процессе которого каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах различного уровня, начиная от участия в выставках кружка и заканчивая городскими, региональными и всероссийскими конкурсами.

Формы представления результатов:

- тестирование;
- опрос;
- презентация творческих работ;

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в мониторинговых картах.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины).

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе, при этом учитывается уровень освоения ДООП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания - викторины, которые демонстрируют динамику развития учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме тестирования физических качеств, показательных выступлений с танцевальными связками.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
Беседа. Объяснение. Рефлексия	Показ педагогом движений, танцевальных связок. Показ видеоматериалов, мультфильмов Показ иллюстраций. Наблюдение. Просмотр и обсуждение выступлений	Создание небольших комбинаций Упражнения на развитие слуховой и музыкальной памяти.

Дидактические материалы:

- Иллюстрированные задания.
- Материалы для самостоятельной работы учащихся

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Общие правила техники безопасности:

- В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу.

- В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
- На занятии находиться только в спортивной одежде и обуви с прибранными волосами, без украшений.
- Не включать и не выключать аппаратуру, не трогать розетки и выключатели
- Разрешается пить обычную негазированную воду из индивидуальной бутылки.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006 - 25с.
2. АЭРОБИКА: теория и методика проведения занятий, учебное пособие, издательство ЗАО «СпортАкадемПресс», Москва, 2002-304 с.
3. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСИТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
7. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.
8. Алябьева Е.А. Поиграем в профессии. Занятия, игры и беседы с детьми 5 – 7 лет: — М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

10. Куцакова Л.В. Нравственно-трудовое воспитание в детском саду. Для работы с детьми 3–7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Издательство «*Совершенство*», 2007.

11. Потапова Т.В. Беседы с дошкольниками о профессиях. Методическое пособие для воспитателей ДОУ: — М.: ТЦ Сфера, 2003.

12. Шорыгина Т.А. Профессии. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. — М.: Центр педагогического образования, 2014

Литература для детей:

1. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы [Текст]: монография / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 157 с.: ил, табл. – (Школа развития). – Библиогр.: с. 155

Интернет ресурсы:

1. <http://www.fitness-aerobics.ru/ru/ffar/> - Сайт Федерации Фитнес-аэробики России.

2. <http://www.minsport.gov.ru/ministry/> - Министерство спорта Российской Федерации

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Утверждаю
Директор _____ Е.В. Худяков
Приказ № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

Ф.И.О. Токарева Альфия Сабитовна

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Название коллектива: Детский фитнес

Календарно-тематический план на 2026- 2027 учебный год 1 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
Сентябрь				Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности. Игра-знакомство.	
		1	1	Входная диагностика	Определение исходного уровня физической подготовленности (гибкость, координация, сила).	
		1	1	Входная диагностика	Продолжение тестирования. Наблюдение за двигательной активностью детей.	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	ОРУ с сюжетными движениями. Разучивание простых танцевальных шагов (пружинка, приставной шаг).	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Комплекс ОРУ для всех групп мышц под музыку. Игра с игрушкой «Кто быстрее соберет».	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Разучивание хореографической связки с игрушкой. Работа над координацией движений рук и ног.	

		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Закрепление танцевальной связки. Упражнения на развитие гибкости (наклоны, скручивания).	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Отработка танцевальной связки. Подвижная игра с игрушками.	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Совершенствование движений. Танцевальная практика.	
Октябрь						
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Повторение связки. Упражнения на равновесие. Игротека «Мой веселый звонкий мяч».	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Комплекс ОРУ с малым мячом. Работа над синхронностью в группе.	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Генеральная репетиция танцевальной связки. Эстафеты с игрушками.	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Упражнения на развитие выносливости (серийное выполнение). Игра «Угадай игрушку» (пантомима).	
		1	1	Раздел: «Мои любимые игрушки».	Отработка комплекса для показа родителям. Повторение всех пройденных элементов.	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Вводное занятие. Правила ТБ при работе с фитболом. Посадка на мяч, правильная осанка.	
Ноябрь						
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	ОРУ сидя на фитболе (повороты, наклоны, поднятие рук). Изучение простых пружинящих движений на мяче.	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Комплекс ОРУ лежа на спине на фитболе. Упражнения на укрепление мышц пресса и спины.	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	ОРУ лежа на животе на фитболе (прогибания, «лодочка»). Игротека «Займи место».	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Танцевальная практика: танцевальные движения вокруг фитбола (приставные шаги, подскоки).	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Броски и ловля фитбола. Упражнения в парах (перекаты мяча друг другу).	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Разучивание танцевальной связки сидя на фитболе. Игра «Салки с фитболом».	

		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Закрепление связки на фитболе. Эстафеты с фитболом «Передай мяч над головой».	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Упражнения стоя на коленях с фитболом перед собой. Игра «Вышибалы с мячом».	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Повторение всех изученных упражнений. Круговая тренировка со станциями (фитбол, скакалка, обруч).	
		1	1	Раздел: «Фитбол-аэробика».	Танцевальная практика. Отработка динамических упражнений с фитболом.	
Декабрь						
		1	1	«Фитбол-аэробика».	Подвижные игры с фитболом. Контроль выполнения упражнений.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Вводное занятие по теме сказки. Разучивание базовых шагов аэробики (step-touch, V-step).	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Игровой стретчинг по сказке «Репка». Упражнения на растяжку подражательного характера.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Разучивание танцевальных движений на основе сюжета «Вини-Пух». Упражнения с мячом «Колобок».	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	ОРУ «В гостях у сказки». Связка из базовых шагов аэробики. Игра «Теремок».	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Игровой стретчинг. Разучивание хореографической связки из сказки.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Отработка связки. Подвижная игра «Волк и козлята».	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия (ходьба по дорожкам). Эстафеты «Гуси-лебеди».	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Повторение движений и связок. Игра «Зайцы и лиса».	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Подготовка к Новомуднему празднику. Разучивание новогодних танцев.	
		1	1	Промежуточная аттестация	Тестирование физических качеств (сила, гибкость). Демонстрация танцевальных связок.	
Форма текущего контроля и аттестации: конкурсы – фестивали, концерт						
Январь						

		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Закрепление танцевальной связки «Вини-Пух». Дыхательные упражнения.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Упражнения на координацию движений. Эстафеты «Сказочные герои».	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Танцевальная практика. Отработка движений рук и ног в комбинациях.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Игры на развитие внимания и воображения («Замри», «Море волнуется»).	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Совершенствование техники выполнения базовых шагов. Игра «Крокодил» по с	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость позвоночника.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Подвижные игры на свежем воздухе (в зале) по сказочным сюжетам.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Повторение всего пройденного материала по разделу.	
		1	1	Раздел: «Сказочная аэробика».	Подготовка к отчетному выступлению. Репетиция.	
Февраль						
		1	1	Раздел: «Мой выбор».	Круговая тренировка «Профессии». Станции: Геолог, Летчик, Военный.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Круговая тренировка «Профессии». Станции: Пожарный, Артист цирка, Жонглер.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Развитие воображения и коммуникативных навыков. Игры-имитации.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Повторение всех танцевальных связок за год. Игры по выбору детей.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Индивидуальная работа над элементами, вызывающими затруднения.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Свободная танцевальная импровизация под музыку. Упражнения на расслабление.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс	

					упражнений для профилактики осанки.	
Март						
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
Апрель						
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	

		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
Май						
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	«Сказочная аэробика».	Изучение нового инвентаря. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	
		1	1	Итоговая аттестация.	Комплексное тестирование физических качеств.	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие, отчетный концерт						

Календарь воспитательной работы

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

Игротека «Мульт-эстафеты»

«Конёк-горбунок».

Каждому участнику эстафеты предстоит изобразить Конька-Горбунка, который прекрасно описан в сказке П. П. Ершова.

Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом положении.

Как известно, Конек-Горбунок мог прыгать так высоко, что преодолевал любые препятствия. В этой эстафете «конькам-горбункам» также придется во время скачки преодолевать препятствия, например, поставленные на линии эстафеты три конуса.

«Барон Мюнхгаузен на ядре».

Помните, барон Мюнхгаузен передвигался однажды, оседлав пушечное ядро. Предложите ребятам освоить этот необычный вид «транспорта». Ядром у вас будет фитбол. Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками. По сигналу в таком положении они проделывают путь до поворотного флажка и обратно. Затем ядро передается следующему игроку и так далее, пока не выяснится, какая команда быстрее освоила «полеты на ядре».

«Кот в сапогах»

Для ее проведения потребуется сапоги очень большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта.

Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и быстро пробежать до финиша. Как вы помните, Кот в сапогах обладал хорошими манерами.

Поэтому, чтобы усложнить эстафету, вы можете поставить на пути следования три кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Итак, пробежав до финиша и сделав на пути три поклона, участник возвращается и отдает сапоги следующему. И так вся команда. Команда-победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

Канатоходец Тибул

В сказке Юрия Олеши «Три толстяка» смелый Тибул ходил по канату не только в цирке. Однажды он прошел по натянутой проволоке над площадью прямо над головами стреляющих в него гвардейцев.

В этой эстафете канатоходцам придется намного проще: в них никто не будет стрелять, и опасность упасть с огромной высоты и разбиться им не угрожает.

Канат, то есть обыкновенную веревку, можно просто протянуть по земле от старта до финиша. Все игроки по очереди пробегут по нему до поворота, а на обратном пути попробуют всю дистанцию пропрыгать на одной ноге.

При этом нужно быть все-таки очень аккуратным: каждый раз ногу ставить на веревку, а не мимо. Иначе раздастся «выстрел» – хлопок судьи, которым он предупредит о «грозной опасности».

Лиса Алиса и кот Базилио

Что отличает этих персонажей сказки А. Толстого «Приключения Буратино»? Они все время притворялись. Лиса притворялась, что она хромая, а кот – что он слепой. Участникам эстафеты придется изобразить этих мошенников. Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны. На старте команды делятся на пары. Один игрок каждой пары – лиса Алиса, другой – кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь таким образом на одной ноге. Участнику, изображающему кота Базилио, завязывают глаза. «Лиса» кладет свободную руку на плечи «коту», и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующим участникам.

Змей Горыныч

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла! Давайте тоже сделаем Змея Горыныча, это несложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связывают с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается, как бы четыре ноги в общей сложности. По сигналу «Змей Горыныч» начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам. Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты. После этой эстафеты ребята, наверное, подумают: «Хорошо, что Змеи Горынычи есть только в сказках».

Незнайка на воздушном шаре

Вы помните героя Николая Носова Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре? А как устроен воздушный шар, вы, наверное, тоже знаете. По мере охлаждения воздуха в шаре из гондолы (корзины под шаром) выбрасывается балласт. У нас в эстафете корзиной послужит обыкновенное ведро. В него положим балласт: мячи, кегли, кубики и т. д., количество предметов должно быть равно количеству участников эстафеты. Не забудьте, нам еще нужен воздушный шар, чтобы все было точно как в сказке. На эту роль великолепно подойдет воздушный шарик, он даже называется почти так же. Когда инвентарь готов, можно начинать эстафету. Первый участник берет в одну руку ведро, в другой руке у него воздушный шарик. Старт. С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится заранее положенный обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, то есть «облегчает корзину». Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает то же самое. Таким образом, к концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч. А последний участник должен снова их собрать в ведро и вернуть команде. Удачных вам полетов, и пусть они не заканчиваются так же плачевно, как в сказке Н. Носова.

Баба-Яга

Непременными атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. В эстафете в качестве ступы можно использовать простое ведро, а в качестве метлы – швабру. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он

держит ведро на ноге за ручку, в другой руке держит швабру. А теперь в таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

Колобок

Если помните, в сказке Колобок ловко обошел Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть Лисе. В эстафете первых трех зверей заменят кегли, а последнего – ведро. Каждый участник – это сказочник, который будет катить (пинать ногами) свой «колобок» (футбольный мяч) между кеглями. Подведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро, то есть отправить Колобка в пасть Лисы. Попыток ему на это дается сколько угодно. После того как мяч - «колобок» все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку, чтобы тот тоже смог «рассказать» всю сказку, то есть пройти со своим «колобком» все препятствия.

Теремок

Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка да Комар-пискун. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок. Роль теремка выполнит обруч. Каждый участник команды совершает по 6 забегов, изображая в каждом забеге персонажа сказки.

Второй вариант, когда каждому ребенку назначается свой персонаж сказки. Эстафету начинает «Мышка». Участник, играющий эту роль, по сигналу двигается к финишу, где лежит обруч-«теремок». Добежав, игрок продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником, то есть за «Лягушкой». Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки. Добежав, вдвоем пролезают через обруч, не разрывая при этом рук. Сделав это, они бегут за третьим, потом за четвертым, потом за пятым. Когда пятеро, не разжимая рук, пролезают через обруч и бегут за шестым – это оказывается «Медведь». Но они все же берут его за руку и ведут с собой к «теремку». Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. «Медведь» в это время берет обруч рукой и тянет его вместе со всеми участниками, находящимися внутри, к старту. Те, кто находится внутри обруча, бегут, помогая «Медведю».

Игры:

«Ми ми мишки». Оборудование: четыре обруча с изображением домика Кеши, Тучки, Лисички, Цыпы, шишки четырех цветов рыжие (Кеши), белые (Тучки), красные (Лисички) и желтые (Цыпы). Вместо шишек можно использовать крышечки. Описание: Дети делятся на четыре команды и идут вокруг своих домиков и говорят слова:

Вместе по лесу идут
Собирая шишки.
Очень весело живут
Ми ми мишки.
Есть у каждого свой дом.
Очень рады деткам в нем.

Мишкам детки помогите,
Шишки мишкам соберите.

Правило: после слов дети собирают шишки соответственно цвету домика героя. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.

«Простоквашино»

Оборудование: письмо, картинки с изображением животных, птиц, рыб, людей определенной профессии. Дети, стоя по кругу, передают конверт и произносят слова:

В Простоквашино – изба,
А в избе живут друзья:
Кот Матроскин, Шарик пес,
Дядя Федор с ними рос.
На завалинке играют,
Печкин почту доставляет.
Отгадайте, от кого
Почтальон принес письмо?

Правило: после этих слов, у кого находится письмо, открывает его, смотрит картинку (никому не показывая) и называет признаки либо показывает того, кого увидел на картинке. Победителем стает тот, кто отгадал.

Игровое занятие «Мы – спасатели» 1ч

Оборудование: ориентиры, бруски деревянные, обручи, бинты, бруски деревянные, носилки, ложки, емкости под воду, мячи, куклы.

Дети свободно располагаются на площадке, инструктор загадывает детям загадки:

В белоснежном он халате
Лечит всех больных в палате.
Если вдруг беда случится,
То на "скорой" он примчится.
Знает всю он медицину,
Все лекарства и вакцины. *(Врач, доктор)*
Могут днем и даже ночью
Его вызвать очень срочно.
Если что-то загорится,
Он сейчас же к вам примчится!
Он недавно из огня
Вывел первоклашек.
До чего бесстрашен! *(Пожарный)*
Папа у меня — герой!
Ходит в форме, с кобурой!
Посреди ночного мрака
Где-то кража или драка?
Сразу по "02" звоните,
Папу моего зовите! *(Милиционер)*
Если где-то наводнение,

Извержение вулкана,
Взрыв, обвал, землетрясение, -
Будет папа неустанно
Пострадавших выручать
И в беде им помогать. (*Спасатель*)

Инструктор: Молодцы, дети, вы отлично справились отгадали все загадки. Сегодня мы с вами поговорим о безопасности. Иногда опасность, угроза здоровью подстерегают нас в повседневной жизни. Если люди, животные попали в беду, кто приходит им на помощь?

Кто такие спасатели? (*ответы детей*). Предлагаю вам вступить в ряды юных спасателей. Чтобы спасатели могли справиться со своей работой, они должны быть сильными, выносливыми, вести здоровый образ жизни, много тренироваться, заниматься спортом и обязательно свой день начинать с зарядки.

Комплекс ритмической гимнастики **«Делайте зарядку»**

Инструктор: А вот теперь мы приступаем к настоящим испытаниям!

Мне поступил сигнал о том, что девочка Маша не может вернуться домой. Она пошла гулять, перешла по мостику через речку, а когда стала возвращаться домой, мост сломался.

Спасатели, ваша задача – построить мост, соединяющий два берега, и перевести Машу с одного берега на другой.

1. **«Переправа через речку»** - дети из брусков выкладывают мост и переносят по нему куклу.

Инструктор: Молодцы, ребята! Маше помогли – переправили ее с одного берега на другой. А теперь проверим, сможете ли вы так ловко переправить с одного берега на другой своих друзей.

2. **«Перевези друга»** - первый участник бежит в обруче, берет другого участника, переправляет его на берег, сам остается на берегу, а товарищ бежит за следующим и т. д.

Инструктор: Ребята, спасатели должны не только быстро бегать и быть ловкими. Они должны еще своевременно оказать первую помощь. Сейчас посмотрим, сможете ли вы, как настоящие спасатели, оказывать первую помощь

3. **«Забинтуй руку»** - команды делятся пополам. Одной половине вручается бинт, второй – повязка. Одна половина должна забинтовать руку второй половине, наложив повязку.

Инструктор: А, сейчас вы должны будете справиться с заданием посложнее.

Представьте, что случилось беда и вам надо на носилках перенести раненого. Как думаете, справитесь с этим заданием? Сейчас проверим.

4. **«Перенеси куклу»** - дети разбиваются на пары и переносят куклу на носилках.

Инструктор: А теперь хочу спросить вас, если вдруг случился пожар, без чего никогда не обойдутся пожарные? Конечно же без воды.

5. **«Перенеси воду»** - ложкой переносит воду из одной емкости в другую.

Инструктор: Все спасатели должны быстро двигаться. Сейчас мы проверим, быстрые вы или нет. А испытать вас на быстроту и ловкость мне помогут мячи.

6. **«Самые быстрые»** - бег с преодолением препятствий с мячом в руках.

Инструктор: Вот и подошли к завершению наши испытания. Все вы показали свою силу, ловкость, удаль. Молодцы!

Все дети награждаются значком **«Юный спасатель»**

Игровое занятие «Ярмарка профессий» 1ч

Оборудование: картинки с изображением людей разных профессий.

Инструктор: Ребята, пролетят у вас года, будет восемнадцать

Кем работать вам тогда, чем заниматься?

Может, вы уже мечтаете кем-то стать, а может — нет. Но думать об этом и знакомиться с разными профессиями можно уже сейчас.

Внимание! Внимание! Сегодня в нашем зале состоится необычная ярмарка. На ней можно попробовать себя в роли людей разных профессий. А в конце занятия можете поделиться, какая профессия понравилась, и получалось ли её выполнять.

Все работы хороши, выбирай на вкус!

Начнем со строительной разминки

Построение в шеренгу.

– Ходьба и бег в колонне по одному, высоко поднимая колени (*строим многоэтажный дом*).

– Ходьба приставным шагом боком вправо и влево руки перед грудью (*выравниваем стены*). Боковой галоп вправо и влево.

– Ходьба на носках руки вверх (*делаем навесной потолок*), ходьба с наклоном до носков ног (*стелим линолеум*)

– бег врассыпную.

Построение в шеренгу. Перестроение тройками.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

1. Строитель хорошо, а может часовщик лучше? Что он делает? (*изготавливает или ремонтирует часы*)

И. п.: о. с. 1 — наклон головы вправо, произнести **«тик»** 2 – и. п. 3, 4 – то же влево (*4-5 раз*)

2. Часовщик хорошо? А может дирижёр лучше? Что он делает? Какой предмет у него в руках? (*руководит оркестром, дирижерская палочка*)

И. п.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1 – отвести правую руку плавно в сторону.

2 – и. п. 3 — отвести левую руку плавно в сторону. 4 – и. п. 5, 7 – развести плавно обе руки в стороны. 6, 8 – и. п. (*4-5 раз*)

3. Дирижёр хорошо, а может полицейский лучше. Каким должен быть полицейский? (*смелым, внимательным*)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – поворот вправо, правой рукой сделать **«козырек»**. 2 – и. п. 3, 4 – то же влево (*5 раз*)

4. Полицейский хорошо, а может продавец лучше? Что нужно продавцу, чтобы взвесить продукты? *(весы, сейчас электронные, а раньше обычные)*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вправо. 2 – и. п. 3, 4 – то же влево *(5 раз)*

5. Продавец хорошо, а может водитель лучше? Как называется место водителя в автобусе? *(кабина)*

И. п.: пятки вместе, носки врозь. 1, 2, 3 – пружинистые приседания. 4 – и. п. *(5 раз)*

6. Водитель хорошо, а может парикмахер лучше? Без чего парикмахер как без рук? *(расческа, ножницы)*

И. п.: Сидя на полу, руки в упоре на локтях. Приподняв ноги от пола, выполнить скрестные махи *(в течение 10-15 сек)*

7. Парикмахер хорошо, а может летчик лучше? Куда полетим? *(дети отвечают)*

И. п.: лежа на полу, ноги вместе, руки впереди. 1,2, 3 – приподнять ноги и руки от пола, руками выполнить круговые движения. 4 – и. п. *(5 раз)*

8. Летчик хорошо, а может балерина лучше? Что на ногах у балерины? *(пуанты)*

И. п.: стоя на одной ноге, руки в любой положении. Прыжки вокруг себя влево, затем вправо на одном месте, затем по желанию *(3 серии по 20 прыжков)*

9. Балерина хорошо, а может доктор лучше? Когда доктор слушает пациентов, то говорит **«дышите»**, **«не дышите»**. Дети дышат, затем задерживают дыхание.

Воспитательная работа

Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию — знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
1	Спортивно-игровой праздник «Челябинск — город чемпионов» (к 290-летию города)	Сентябрь	Очно — открытое пространство (холл/зал) МЦДТ	Педагог Токарева А.С.; педагог-организатор	Интегрированное занятие: знакомство со спортивными традициями Челябинска через подвижные игры и эстафеты (имитация движений спортсменов: хоккеистов, гимнастов, легкоатлетов). Дети выполняют танцевальные связки с

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
					фитболами и обручами. Воспитание любви к малой родине и интереса к спорту.
2	Фольклорно-спортивный фестиваль «Игры народов Южного Урала» (к Дню народного единства)	Октябрь–ноябрь	Очно — открытое пространство (холл/зал) МЦДТ	Педагог Токарева А.С.; педагог-организатор; концертмейстер (музыкальное сопровождение)	Разучивание и проведение народных подвижных игр (русские, башкирские, татарские, казачьи забавы) с элементами танцевальных движений. Дети знакомятся с культурой народов, населяющих Челябинскую область. Воспитание межнационального уважения и чувства коллективизма.
3	Новогодний танцевальный флешмоб «Зимняя сказка Урала»	Декабрь	Очно — открытое пространство (холл/зал) МЦДТ	Педагог Токарева А.С.; педагог-организатор	Разучивание и исполнение танцевальной связки под новогоднюю музыку с использованием фитболов и лент. Украшение зала работами обучающихся. Создание праздничного настроения и воспитание чувства сопричастности к общему делу.
4	Спортивно-обрядовая программа «Масленица: сила и ловкость народа»	Февраль–март	Очно — открытое пространство (холл/зал) МЦДТ	Педагог Токарева А.С.; педагог-организатор; родители (участники)	Проведение народных забав и эстафет с элементами масленичных традиций (перетягивание каната, хороводы, прыжки через скакалку). Дети выполняют комплекс упражнений на развитие силы и координации. Знакомство с традициями праздника через движение и игру.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
5	Патриотическая эстафета «Помним, гордимся» (к 9 Мая)	Апрель— май	Очно — открытое пространство (холл/зал) МЦДТ	Педагог Токарева А.С.; педагог-организатор	Командные соревнования с элементами полосы препятствий и танцевальных флешмобов под песни военных лет. Беседа о подвигах уральцев в годы войны. Воспитание патриотизма, чувства благодарности и уважения к ветеранам.