

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 Е.В. Худяков
«10» 09 2026



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»**

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации программы: 4 года
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Токарева Альфия Сабитовна,
тренер-преподаватель

Содержание

№ п/п	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	Номер страницы
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	10
1.3.	Учебно-тематический план	11
1.4.	Содержание программы	16
1.5.	Планируемые результаты	27
1.6.	Воспитательная работа	
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1.	Календарный учебный график	29
2.2.	Условия реализации программы	31
2.3.	Формы аттестации	31
2.4.	Оценочные материалы	34
2.5.	Методические материалы	35
2.6.	Список литературы	39
3.	Приложения	

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

В настоящее время одним из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения, гармоничное развитие обучающихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания детей является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным

Фитнес-аэробика – один из самых молодых и динамично развивающихся видов спорта, который быстро завоевал популярность во всём мире. Его актуальность и своеобразие определяются уникальным органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря своей доступности для людей различного возраста и пола, а также высокой зрелищности, фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Особую популярность данный вид спорта приобрёл среди детей, подростков и молодёжи, что делает разработку данной программы своевременной и востребованной. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика является достаточно сложным в координационном и физическом отношении видом спорта, где соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом и резкой сменой положения тела.

Правовыми основами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика» (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: современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача тренера-преподавателя выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению обучающихся. Фитнес-аэробика может предложить современному ребенку двигательную активность, разнообразие движений, увлекательную познавательную деятельность, здоровый образ жизни, спортивные достижения.

Педагогическая целесообразность: как и многие другие виды спорта, аэробика требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности как средство укрепления здоровья, коррекции физического и психического развития ребёнка, способ организации интересного и увлекательного досуга.

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: программа «Аэробика» создана для детей, не зависимо от уровня их физического развития. Нет отбора по уровню физической подготовленности и природной предрасположенности. Программа направлена на обучение детей основам фитнес-аэробики, несложные аэробные танцевальные программы позволяют обучающимся участвовать в танцевальных программах на праздниках, фестивалях, массовых мероприятиях учреждения и прочее

Отличительная особенность программы заключается в расширенном её содержании. В содержание программы включены различные виды аэробики, что позволяет более качественно прорабатывать мышечные группы, а также избежать монотонности и скуки на занятиях. Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Адресаты программы: для обучения рекомендуется принимать обучающихся 8-17 лет, любящих заниматься спортом, проявляющих интерес к своему здоровью.

Психолого-возрастные особенности обучающихся:

Младший школьный возраст (от 8 до 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.

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. В области восприятия происходит переход от непроизвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемся 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.

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для обучающегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст 11-13 лет. Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и

направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

13 - 15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде обучающимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке обучающихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

В отечественной возрастной психологии возраст старшего школьника (10-11 классы, 15-17 лет) принято относить к ранней юности. Содержание ранней юности как этапа развития личности определяется в первую очередь социальными условиями. Именно от социальных условий зависят положение молодежи в обществе, объем знаний, которыми ей надлежит овладеть и т.д.

Старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию.

Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем младшие подростки, смотреть на школу. Если младшие подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего.

В отличие от подростков у старшеклассников отчетливо проявляется новая особенность — самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение.

Особенности организации образовательного процесса

Одновозрастные группы; состав группы постоянный.

Самостоятельная работа предусмотрена на случай карантина, болезни, активированных дней: разработка реферата, презентаций, буклета по теоретической и практической темам программы.

Формы организации деятельности учащихся:

1) по количеству обучающихся,

фронтальный способ: упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. 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.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

1. Двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;

2. Соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;

3. Комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;

4. Части комплекса - определённое количество комбинаций;

5. Комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. Словесный метод;
2. Показ;
3. Целостное разучивание упражнений;
4. Метод расчленённого разучивания упражнений.

Структура занятия:

В *подготовительной части* используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.

3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.

4. Увеличение подвижности в суставах.

В *основной части* необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

3. Повышения уровня мышечной тренированности и развития физических качеств;

4. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В *заключительной части* используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Форма обучения – очная.

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю 2 занятия по 45 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Второй и последующие года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю 2 занятия по 45 мин, перерыв между занятиями не менее 10 минут.

1 года обучения: 144 часа в год,

2-4 года обучения: 216 часов в год,

Общее количество часов (36 учебных недель) – 792 ч.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровление обучающихся средствами аэробики.

Задачи:

Предметные:

- Сформировать культуру движений и двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;
- Изучить роли и значения занятий фитнес-аэробикой как средства

укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; навыков безопасного поведения во время занятий, правил личной гигиены;

- Сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

Метапредметные:

- Развить и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту, динамическое равновесие.

- Развить музыкальность, чувство ритма обучающихся.

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия и нарушений осанки

- Развить чувство ритма, музыкального слуха, двигательной памяти, умения согласовывать движения с музыкой.

Личностные:

- Содействовать формированию у обучающихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;

- Воспитать морально-волевые качества, культуру общения, дисциплину.

- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, чувства такта, взаимовыручки).

1.3. Учебный план
1-й год обучения 144 часа
(2 раза в неделю 2 занятия по 45 мин)

№	Наименование разделов ДООП	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Итого	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Беседа, опрос
2.	Контрольное занятие	-	4	4	Тестирование наблюдение, опрос
3.	Классическая аэробика	1	54	55	Тестирование наблюдение
4.	ОФП	2	79	81	Тестирование наблюдение
5.	Итоговое мероприятие	-	2	2	Концерт фестиваль
6.	Итого:	5	139	144	

2-й год обучения 216 ч
(3 раза в неделю 2 занятия по 45 мин)

№	Наименование разделов ДООП	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Итого	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Беседа, опрос
2.	Контрольное занятие	-	4	4	Тестирование
3.	Фитбол-аэробика	1	59	60	Опрос наблюдение
4.	Классическая аэробика	-	50	50	Тестирование наблюдение, опрос
5.	ОФП	2	94	96	Тестирование наблюдение
6.	Итоговое мероприятие	-	4	4	Концерт фестиваль
7.	Итого:	5	211	216	

3-й год обучения 216 ч
(3 раза в неделю 2 занятия по 45 мин)

№	Наименование разделов ДООП	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Итого	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Беседа, опрос
2.	Контрольное занятие	-	6	6	Тестирование
3.	Танцевальная аэробика	1	75	76	Опрос наблюдение
4.	Классическая аэробика	-	30	30	Тестирование наблюдение, опрос
5.	ОФП	2	98	100	Тестирование наблюдение
6.	Итоговое мероприятие	-	2	2	Концерт фестиваль
8.	Итого:	5	211	216	

4-й год обучения 216 ч
(3 раза в неделю 2 занятия по 45 мин)

№	Наименование разделов ДООП	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Итого	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Беседа, опрос
2.	Контрольное занятие	-	6	6	Тестирование
3.	Танцевальная аэробика	1	75	76	Опрос наблюдение
4.	Фитбол-аэробика	-	30	30	Тестирование наблюдение, опрос
5.	ОФП	2	98	100	Тестирование наблюдение
6.	Итоговое мероприятие	-	2	2	Концерт фестиваль
9.	Итого:	5	211	216	

1.4. Содержание программы

1-й год обучения.

Задачи:

- обучить базовым движениям классической аэробики, терминологии, технике выполнения, составление простых по координации связок из базовых движений;
- обучить жестам и командам преподавателя на учебном занятии;
- обучить основам гигиены, технике безопасности, самоконтролю при занятиях аэробикой;
- развить физические качества: силу, гибкость, координацию, выносливость;
- развить музыкальность, чувство ритма;
- воспитать дисциплину, трудовые навыки.

Раздел 1.

Вводное занятие 2ч: инструктаж по технике безопасности. Правила поведения.

Структура урока по аэробике. Профилактика травм.

Раздел 2.

Контрольное занятие: 4 ч.

Для определения исходной подготовленности проводится входная диагностика в начале учебного года и включает тестирование физических качеств обучающихся. Следующие контрольные занятия –промежуточная аттестация- в конце учебного года для анализа динамики показателей, используется та же батарея тестов, что и в начале года.

Раздел 3.

Классическая аэробика 55ч.

Теория 1ч: знакомство с аэробикой. Направления, стили. Соревнования и фестивали по аэробике. Воздействие аэробики на организм человека, значение для здоровья.

Практика 54 ч:

Изучение связки «База» из 7 элементов последовательно под музыкальное сопровождение. Базовыми движениями принято считать:

- Шаг (march).
- Бег (jog).
- Скип (skip).
- Сгибание ноги вперед – поднятие колена (knee lift).
- Мах (kick).
- Прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack).
- Выпад (lunge).

Модификации базовых элементов: А-степ, Ви-степ, опен-степ, степ-тач, скрестный, захлест, повороты.

Движения руками: разные хлопки, руки в стороны, вперед, вверх, по диагонали, круговые вращения одной и двумя одновременно и попеременно,

сгибания в локтях, плечах, скрестно перед грудью, над головой и др. Движения руками значительно усложняют координационные требования, что может повлиять на правильность исполнения базового элемента, поэтому здесь необходимо внимательно следить за ногами и подключать руки только после того, как хорошо разучено и закреплено движение ногами.

На этом году обучения важно освоить правильную технику базовых элементов без продвижения, а также выучить их разновидности для составления простых комбинаций. При хорошем освоении базовых элементов из них составляются простые комбинации в различных сочетаниях для повышения эмоциональности занятия и закрепления техники движений, а также развития координации, способности ориентироваться в пространстве.

Раздел 4.

Общая физическая подготовка 81 ч.

Теория 2ч:

- Режим дня и питания. Дневник самоконтроля. Основы личной гигиены. 1ч
- Травмы конечностей: ушиб, растяжение, вывих, порез. Оказание первой помощи. 1ч

Практика 79 ч: изучение комплексов упражнений для разминки, на различные группы мышц, для заминки, для развития гибкости, силы, координации, равновесия, скоростных способностей. В первый год обучения используются:

- ОРУ без предметов,
- ОРУ с гимнастической палкой,
- ОРУ со скакалкой,

Подвижные игры с бегом, сменой направления движения, ловлей, прыжками, разные эстафеты с предметами и без предметов.

Стретчинг. Упражнения для развития шпагатов, увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных составов.

Раздел 5.

Итоговое занятие: 2ч

предназначено для подведения результатов учебного года. Проводится в форме отчетного выступления перед родителями и обучающимися в объединении. Дети показывают те навыки и умения, которые освоили в течение учебного года.

Ожидаемый результат:

- знать названия базовых элементов классической аэробики;
- выполнять связку «База» под музыку (техника выполнения базовых элементов, музыкальность выполнения, умение вступать на начало музыкального квадрата);
- знать жесты, подаваемые на уроке аэробики, ориентироваться в пространстве, выполнять указания преподавателя и соблюдать дисциплину;
- знать технику безопасности на уроках аэробики, профилактику

травматизма;

- уметь правильно выполнять ОРУ, упражнения стретчинг и знать их названия и для чего они нужны;
- улучшить показатели физических качеств по результатам тестирования в начале и конце учебного года;
- уметь слышать ритм, двигаться в такт и темп музыкального сопровождения.

2-ой год обучения.

Задачи:

- обучить движениям танцевальной аэробики, технике выполнения, составление простых связок из выученных движений;
- обучить фитбол-аэробике: техника работы с фитболом, основные движения;
- закрепить основы классической аэробики, изучить новые вариации базовых шагов и связок средней сложности координации;
- обучить продольным и поперечному шпагатам, упражнениям мост, ласточка, флажок;
- развить музыкальность, чувство ритма;
- развить физические качества.

Раздел 1.

Вводное занятие 2 ч. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2.

Контрольное занятие: 4 ч.

Для определения исходной подготовленности проводится контрольное занятие в начале учебного года и включает тестирование физических качеств обучающихся. Второе контрольное занятие – в конце учебного года для анализа динамики показателей, используется та же батарея тестов, что и в начале года.

Раздел 3.

Фитбол-аэробика 60ч.

Фитбол-аэробика - в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины. Мячи имеют размер от 50 до 85 см и способны выдерживать вес до 300 кг. Размер фитбола подбирается исходя из роста занимающегося: чем выше рост, тем больше диаметр мяча.

Теория 1ч: инструкция по технике безопасности занятия с фитболом, правила занятия.

Основные правила занятий с мячом:

- Угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
- Не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

- На занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- Необходимо регулярно проверять осанку, особенно «s-образную» форму спины и правильность посадки.
- Ноги должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом. Мяч должен соответствовать росту ребенка, недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- Необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- При работе с мячом качество должно преобладать над количеством.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застёжек на одежде, которые могут проколоть мяч. Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

Элементы фитбол-аэробики 59 ч.

1. Сидя верхом на мяче. Марш, степ-тач, V-step, выпады в сторону, постановка ноги в бок, вперед, подъем колена, прямой ноги, Джек, круговые движения тазом, повороты перешагиванием сидя на мяче.
2. Стоя мяч на полу. Махи через мяч, прыжки вокруг мяча, выпады в стороны с перекатом мяча за ногой, перекаты на мяче сидя лицом вперед, боком, лежа на животе вперед-назад. Набивание мяча стоя на месте одной рукой, двумя, попеременно, прыжки с набиванием мяча, продвижения с набиванием мяча.
3. Мяч в руках. Марш, бег, скрестный шаг, степ-тач, open-step, V-A-step, шоссё, галоп, повороты, подскоки. Мяч вверх-вниз, круговые вправо-влево, к груди, в диагональ вверх, в сторону.

Изучение танцевальной связки на фитболе, состоящей из 6 блоков. Блок состоит из 32 музыкальных счетов.

Раздел 4.

Классическая аэробика 50ч.

Во 2-й год обучения закрепляется и совершенствуется техника базовых элементов. Элементы выполняются с продвижениями, поворотами, также добавляются движения руками, повышается требование к координации. Усложняются вариации из базовых элементов: в одной связке используется больше движений по сравнению с первым годом, больше перестроений, смены ударной нагрузки, темпа движений, а также сама продолжительность вариации, что способствует развитию координации, выносливости. Обучение самостоятельному составлению комбинаций из базовых движений: по заданной схеме на 32 счета из

предложенных элементов с различными вариантами рук. Связки составляются в парах и подгруппах, что предполагает перестроения между собой, совместные действия, синхронность движений. Это развивает умение чувствовать партнера, командный дух, а также ориентировку в пространстве.

Раздел 5.

Общая физическая подготовка 96ч.

Теория 2ч: теоретические занятия направлены на изучение строения тела человека и его физиологии, роли витаминов, минералов и питательных веществ для здоровья. Влияние физических упражнений и аэробики на организм человека. Включает следующие темы:

- Опорно-двигательный аппарат человека, 1ч.
- Питательные вещества. Витамины. Минеральные вещества 1ч.

Практика 94ч.

ОРУ с гимнастической палкой.

ОРУ с обручем

ОРУ с фитболом

ОРУ со скакалкой

Подвижные игры на быстроту, ловкость, взаимодействие в команде, эстафеты с предметами и без.

Упражнения на равновесие: ласточка, флажок.

Стретчинг. Большое внимание уделяется упражнению “шпагат” и подводящим к нему упражнениям, включаются элементы йоги, пилатеса на растягивание позвоночника и других частей тела. Обучающиеся выполняют упражнения индивидуально и в парах.

Раздел 6.

Итоговое занятие 2 ч: проводится в конце первого полугодия и учебного года в форме открытого урока и отчетного выступления перед коллективом и родителями.

Ожидаемый результат:

- уметь составлять короткие связки из базовых элементов классической аэробики и выполнять их в ритм и темп музыки.
- знать направление фитбол-аэробика. Правила занятий на фитболе. Выполнять танцевальные движения, комбинации на мяче.
- улучшить показатели физических качеств по результатам тестирования в начале и конце учебного года.
- выполнять продольные и поперечный шпагаты.
- знать строение тела человека, основные группы мышц, понимать влияние питания, витаминов, минеральных веществ на здоровье.
- уметь провести готовую разминку и заминку на уроке аэробики.

3-й год обучения

Задачи:

- обучить движениям танцевальной аэробики, техника выполнения, составление простых связок из выученных движений;
- закрепить основы классической аэробики, изучение новых вариаций базовых шагов и связок средней сложности координации;
- развить музыкальности, чувства ритма;
- развить физических качеств;
- изучить акробатических элементов.

Раздел 1.

Вводное занятие 2 ч. инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма, ознакомление с задачами и содержанием учебного года.

Раздел 2.

Контрольное занятие: 6 ч.

Для определения исходной подготовленности проводится контрольное занятие в начале учебного года и включает тестирование физических качеств обучающихся. Второе контрольное занятие – в конце учебного года для анализа динамики показателей, используется та же батарея тестов, что и в начале года.

Раздел 3.

Танцевальная аэробика 76ч.

Теория 1ч: знакомство с направлениями танцевальной аэробики, музыка разных стилей.

Практика 75 ч.

Афро-аэробика 25ч – это смесь аэробных упражнений под африканскую музыку с использованием движений различных африканских племен. Движения носят подражательный характер, например, крадемся в джунглях, охотимся, ловим дождь, бьем в барабаны, собираем бананы, кокосы. А также ассоциативные с дикими животными, например тигр, обезьяны, крокодил и т.д.

Изучение характерных движений на месте, с продвижениями, с поворотами, прыжки, парные элементы. Движения руками. Соединение движений рук и ног. Самостоятельная работа по составлению коротких вариаций на 16, 32 счета из выученных элементов в группах. Изучение танцевальной связки «Африка».

Аэробика в стиле рок-н-ролл 25ч. Изучение шагов, поворотов, подскоков, дорожки шагов. Изучение танцевальной связки «Стиляги».

Russian folk (русский стиль) 25ч - основан на элементах русского народного танца: дробилки, переплясы, положение ноги пятка/носок, широкие движения руками, кадрили, и тому подобное. Изучение движений ногами, характерная постановка стопы в русском стиле, постановка корпуса, рук. Изучение танцевальной связки «Калинка-малинка».

Раздел 4.

Классическая аэробика 30ч.

Совершенствование техники базовых движений, закрепление навыков перестроений, работы в группе, самостоятельное составление вариаций произвольно и по заданным параметрам. Изучение сложных по координации комбинаций.

Раздел 5.

Общая физическая подготовка 100ч.

Теория 2ч:

Понятие о физических качествах. Способы их развития 1ч.

Перенапряжение, переутомление. Средства восстановления 1ч.

Практика 98ч:

ОРУ с гантелями.

ОРУ с фитболом.

ОРУ со скакалкой.

ОРУ без предметов.

Индивидуально подбираются комплексы силовых упражнений на те группы мышц, которые имеют слабые показатели.

Стретчинг. Динамические упражнения, упражнения в парах, особое внимание уделяется гибкости ног для выполнения шпагатов в разных плоскостях, в том числе вертикальный.

Упражнения на равновесие статическое и динамическое. Стойки на одной ноге, вторая в разных положениях. Повороты на одной вокруг себя в положении ласточка и флажок. Упоры на руках в угол и ноги вместе.

Изучение акробатических элементов: стойка на руках, мостик, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках, колесо.

Раздел 6.

Итоговое занятие 2ч. Проводится в конце первого полугодия и учебного года в форме открытого урока и отчетного выступления перед коллективом и родителями.

Ожидаемые результаты.

– знать танцевальные направления аэробики, различать музыкальное сопровождение, уметь выполнять движения и их комбинации

– знать танцевальные комбинации «Стиляги», «Калинка-малинка» и «Яблочко».

– знать характеристики физических качеств человека и упражнения на их развитие.

– уметь проводить выученные комплексы ОРУ, подвижные игры и стретчинг, знать названия упражнений и технику их выполнения.

– улучшить показатели физических качеств по результатам тестирования в начале и конце учебного года.

– освоить простые акробатические элементы как колесо, мостик, кувырки и

стойки на одной ноге с разным положением поднятой ноги.

- проявлять творческую инициативу на занятиях, при подготовке к открытым занятиям, зачетам, фестивалям.
- знать основные шаги афро-аэробики. Выполнять движения соответственно музыке, передавать характер музыки.

4-ый год обучения

Задачи:

- обучить движениям танцевальной аэробики, технике выполнения, составлению связок из выученных движений;
- совершенствовать движения классической аэробики, изучить новые вариации и связок высокой сложности координации;
- развить и совершенствовать физические качества;
- закрепить изученные акробатические элементы;
- усовершенствовать навыки равновесия в различных положениях корпуса и ног.

Раздел 1.

Вводное занятие 2ч. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма, ознакомление с задачами и содержанием учебного года.

Раздел 2.

Контрольное занятие: 6ч.

Для определения исходной подготовленности проводится контрольное занятие в начале учебного года и включает тестирование физических качеств обучающихся. Второе контрольное занятие – в конце учебного года для анализа динамики показателей, используется та же батарея тестов, что и в начале года.

Раздел 3.

Танцевальная аэробика 76ч.

Теория 1ч: знакомство с танцевальными стилями аэробики, музыкой, характером движений.

Практика 75ч:

Латина 25ч - танцевальные упражнения под латиноамериканскую музыку с использованием характерных движений самбы, ча-ча-ча, сальсы. Техника движений в латина аэробике отличается от техники движений в соревновательных бальных танцах. В основном эти отличия сводятся к следующему: в соревновательных танцевальных композициях движения производятся на носках, коленные суставы выпрямлены, в то время как в аэробных упражнениях всегда осуществляется смягченная постановка ноги с носка на пятку. Знакомство со стилем, музыкой. Изучение базовых шагов: мамбо, ча-ча-ча, виск, кукарача, кросс, пивот, самба, ламбада, ботафога и др. Составление танцевальных комбинаций самостоятельно и в паре. Изучение танцевальной комбинации «Латина».

Ривер-аэробика (River dance) 25ч – вид танцевальной аэробики, основанный

на ирландском народном танце и музыке. В данном виде аэробики можно выделить следующие движения: шаги, прыжки, подскоки, повороты, переплясы. Отличительной чертой риверданса является выполнение характерных движений ногами с разной частотой и скоростью. Этот вид аэробики интересен своей непохожестью на другие виды, так как национальный танец несет в себе черты и дух своей культуры. Знакомство со стилем, музыкой. Изучение базовых движений, перемещения, перестроения. Изучение танцевальной связки.

Диско-аэробика 25ч. Активный и зажигательный стиль под музыку 70-80гг. Особенностью стиля является простота основных движений, отсутствие строгих правил и требований, возможность импровизации. В диско можно проявить свою индивидуальность, продемонстрировать собственные оригинальные движения, показать свое мастерство.

Знакомство с культурой диско, изучение характерных танцевальных движений, изучение танцевальной связки «Звезды дискотек». Самостоятельная работа по составлению танцевальных комбинаций под разную музыку.

Раздел 4.

Фитбол-аэробика 30ч.

Изучение танцевальных движений средней и сложной координации сидя на мяче, танцевальные движения стоя с мячом в руках, перекаты на мяче, передачи мяча разными способами, элементы вокруг мяча, работа в парах и малых группах, перестроения с ведением мяча. Самостоятельная работа по составлению танцевальных связок из различных элементов, чередуя мяч на полу, набивание мяча, сед на мяче, передачи мяча.

Раздел 5.

Общая физическая подготовка 100ч.

Теория 2ч:

- Двигательная активность и контроль массы тела 1ч.
- Физическая нагрузка и восстановление: профилактика острых и хронических травм 1ч.

Практика 98ч:

ОРУ с различными приспособлениями для повышения нагрузки: гантели, резиновые амортизаторы, фитболы, возвышения и др.

Стретчинг - продолжается работа по улучшению показателей гибкости, выполнение высокоамплитудных движений.

Акробатика. Закрепление изученных элементов и совершенствование техники выполнения, усложнение стоек на руках, колесо на одной руке, мост из положения стоя.

Раздел 6.

Итоговое занятие 2ч проводится в конце первого полугодия и учебного года в форме открытого урока и отчетного выступления перед коллективом и родителями.

Ожидаемые результаты.

- знать танцевальные направления аэробики, различать музыкальное сопровождение, уметь выполнять движения и их комбинации;
- знать танцевальные комбинации «Латина», «River dance», «Диско»;
- уметь составлять и проводить разминку и заминку самостоятельно на основе полученных умений и навыков;
- улучшить показатели физических качеств;
- знать упражнения на различные группы мышц;
- уметь выполнять акробатические элементы;
- владеть навыками самоконтроля самочувствия, знать основы правильного питания.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы:

Предметные:

- Сформирована культура движений и двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;
- Изучены роли и значения занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; навыков безопасного поведения во время занятий, правил личной гигиены;
- Сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

Метапредметные:

- Развиты и усовершенствованы физические качества: сила, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту, динамическое равновесие.
- Развиты музыкальность, чувство ритма обучающихся.
- Укреплён опорно-двигательный аппарат, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.
- Развиты чувство ритма, музыкальный слух, двигательная память, умение согласовывать движения с музыкой.

Личностные:

- Сформирован у обучающихся интерес и привычка к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- Воспитаны морально-волевые качества, культура общения, дисциплина.
- Сформированы коммуникативные умения (лидерство, инициатива, чувство товарищества, чувство такта, взаимовыручки).

1.6. План воспитательной работы

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 уважения 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 своих 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.

Календарный план 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-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских	Октябрь	Онлайн-праздник на	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на

	коллективов для педагогов к Дню учителя		уровне образовательной организации	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», посвящённый 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», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

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 4 года обучения:

1 год обучения – 144 часа в год

2 год обучения – 216 часов в год

3 год обучения – 216 часов в год

4 год обучения – 216 часов в год

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

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: 792 часа.

Срок освоения программы: 4 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, регулирующие 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:

текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

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.

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся. Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы (раздел «Контрольные занятия»).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через танцевальную практику по отдельным темам пройденного материала, самостоятельная работа.
- через отчётные мероприятия: презентации творческих работ, открытое занятие.

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 (Приложение 1):

- тестирование;
- опрос;
- презентация творческих работ;

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в мониторинговых картах (Приложение 2,3).

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.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями
- фотографиями с мероприятий творческого объединения.

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.

Технология построения занятия описана в Разделе 3 (Приложения).

Способы организации учебно-двигательной деятельности 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.

2.6. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. – 637 с.

2. АЭРОБИКА: теория и методика проведения занятий, учебное пособие, издательство ЗАО «СпортАкадемПресс», Москва, 2002-304 с.

3. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006 - 25с.

4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.

5. 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.

6. 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. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.

7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007

Список литературы для детей.

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.

2. *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.

3. 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. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.

4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-танс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007

Электронные ресурсы:

1. Инфоурок : библиотека методических материалов : [сайт]. – URL: <https://infourok.ru/biblioteka> (дата обращения: 08.09.2026).

2. Федерация фитнес-аэробики России : [сайт]. – URL: <http://www.fitness-aerobics.ru/ru/ffar/> (дата обращения: 08.09.2026).

3. Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/ministry/> (дата обращения: 08.09.2026).

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики

Классическая аэробика

Лидирующая нога – это нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) - March;
- Марш на месте, ноги врозь - Out;
- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - Out-in;
- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) - V-Step;
- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) - A-Step;
- Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте – Mambo;
- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) - Basic-step;
- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение - Jumping Jack.

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу - Step Touch;
- Два приставных шага в сторону - Double Step Touch;
- Шаг в сторону, подъем колена - Knee Up;
- Шаг в сторону, два подъема колена - Double Knee Up;
- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – Kick;
- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед - Double Kick;
- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону - Lift side;
- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону - Double Lift side;
- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – Curl;
- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) - Double Curl;
- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте - OpenStep;
- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) - ToeTouch (HeelTouch);
- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – Grapevine;
- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - KneeUp (Kick, Curl, Liftside, Open Step) попеременные;
- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - RepeatKneeUp (Kick, Curl, Lift side);
- Три быстрых шага на месте на раз и два. - Cha-cha-cha;
- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением – Shasse.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок

отрывается от пола) – March;

- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - March front-back;

- Марш на месте, ноги врозь - Out;

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - Out-in;

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - V-Step;

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - A-Step;

- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая – на месте – Mambo;

- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – Pivot;

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) – Basic step.

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- Step Touch;

- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) – Double Step Touch;

- Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - Knee Up;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – Kick;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) -Lift side;

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – Curl;

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте - Open Step;

- Шаг в сторону, касание вперед носком - Toe Touch;

- Шаг в сторону, касание вперед пяткой - Heel Touch;

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) – Grapevine;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - Cha-cha-cha;

- Три быстрых шага на раз и два. С интенсивным перемещением – Shasse;

- Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через Стороны – Pendulum (Маятник).

Сочетания маршевых и (которые выполняются на раз и два):

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - Mambo Cha-cha-cha;

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) - Mambo Shasse;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - Shasse Mambo back;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной

ногой вперед, другой на месте - Shasse Mambo front.

Сочетания маршевых и лифтовых элементов:

- Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - Knee Up;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. – Kick;
- Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. – Curl;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. - Lift side;
- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - Open Step;
- Шаг вперед, подъем прямой (не прогибаться в пояснице) – Back Lift.

Построение занятия

Учебное занятие включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части урока (разминке) используются упражнения, обеспечивающие подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам, увеличение подвижности в суставах, постепенное повышение ЧСС. Разминка включает в себя танцевальную часть из простых по координации и низкоамплитудных движений, а также предстрейчинг на крупные группы мышц.

В основной части урока реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи программы. Содержание и формы зависят от задач и методов обучения. Включает техническую (аэробно-танцевальный блок) и физическую подготовку.

Техническая подготовка направлена на знакомство с разными стилями аэробики, обучение базовым движениям классической, танцевальной и фитбол аэробики, изучение и закрепление техники движений, изучение танцевальных композиций разного уровня. Танцевальные движения в аэробике выполняются с различной техникой взаимодействия с опорой. Разновидности этой техники называют «ударной» (impact).

Super Low-impact- очень низкая ударная нагрузка, когда присутствует полный контакт всей стопы с опорой.

Low-impact- низкая ударная нагрузка, выполнение движений при постоянном использовании амортизационных свойств стопы без отрыва носка опорной ноги.

Hi-impact- высокая ударная нагрузка, используется подскок, присутствует фаза полета (безопорная фаза).

Физическая подготовка включает в себя общеразвивающие упражнения, подвижные игры и стретчинг. Общеразвивающие упражнения, далее ОРУ, используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки, для свода стопы как профилактика плоскостопия.

На развитие отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и т.д.

На развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.

Все ОРУ могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, на гимнастической скамейке, стульев и пр.).

Подвижные игры развивают умение ориентироваться в пространстве,

физические качества как ловкость, координация, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Игра воспитывает умения согласовывать свои движения и свое поведение с движениями и поведением других детей, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки», сдерживать свои эгоистические порывы.

Используются сюжетные игры, игры с предметами, игровые эстафеты.

Стретчинг - это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Стретчинг направлен на развитие гибкости, увеличение подвижности в суставах для выполнения аэробных движений с большей амплитудой. Известно, что хорошая гибкость – фактор, способствующий улучшению координации, освоению техники, грации, плавности и красоты движений, он служит профилактике травматизма. Используются упражнения статического и динамического стретчинга в положениях сидя и лежа, растяжка в парах, элементы йоги.

В заключительной части урока (заминке) используются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, позволяющие постепенно снизить обменные процессы в организме, понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

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,

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
					легкоатлетов). Дети выполняют танцевальные связки с 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

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
					скакалку). Дети выполняют комплекс упражнений на развитие силы и координации. Знакомство с традициями праздника через движение и игру.
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.