МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 25 от 24.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ №25
_____ О.А. Добычина
Приказ № 576-о от 01.07.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

для начального общего образования (2-4 классы)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» для 2–4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), с учётом федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372), а также на основе примерной рабочей программы модуля «Фитнес-аэробика» учебного предмета «Физическая культура».

Актуальность программы обусловлена необходимостью укрепления здоровья обучающихся, повышения их двигательной активности, профилактики гиподинамии, нарушений осанки и плоскостопия. Фитнес-аэробика является эффективным средством гармоничного физического развития, формирования культуры здорового образа жизни, развития музыкальности, чувства ритма и творческих способностей младших школьников. Занятия фитнес-аэробикой доступны всем детям независимо от уровня физической подготовленности и пола, что обеспечивает равные возможности для самореализации обучающихся.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, гармоничное физическое развитие и самоопределение средствами фитнес-аэробики.

Задачи программы:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- овладение техническими действиями и приёмами базовых видов фитнес-аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- популяризация фитнес-аэробики среди детей и вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- развитие творческих способностей, музыкального слуха и чувства ритма;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» у обучающихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту движений.

Предметные результаты:

К концу 2 класса обучающийся научится:

- знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России;

- иметь представление о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- демонстрировать навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви;
- владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнять базовые элементы классической аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные);
- сочетать маршевые и синкопированные элементы, маршевые и лифтовые элементы, основные движения руками при составлении комплекса фитнес-аэробики.

К концу 3 класса обучающийся научится:

- знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России;
- иметь представление о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- демонстрировать навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю;
- владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития;
- анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнять базовые элементы классической аэробики;
- сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- знать основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), демонстрировать чувство ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владеть терминологией основных видов фитнес-аэробики.

К концу 4 класса обучающийся научится:

- знать историю развития фитнес-аэробики в мире и России;
- иметь представление о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- демонстрировать навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю;

- владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития;
- анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнять базовые элементы классической аэробики;
- сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- знать основы музыкальной грамоты, демонстрировать чувство ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владеть терминологией основных видов фитнес-аэробики и конкретными разучиваемыми простыми упражнениями этих видов, их функциональным смыслом и направленностью действий.

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» реализуется для обучающихся 2–4 классов. Общий объём курса составляет 34 часа в год (1 час в неделю) для каждого класса. Программа может быть реализована в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, а также при организации дополнительных часов на спортивно-оздоровительную работу.

Курс имеет спортивно-оздоровительную направленность и включает следующие содержательные линии: знания о фитнес-аэробике, способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование (классическая аэробика, хореографическая и музыкальная подготовка, комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнения для развития физических качеств).

Занятия проводятся в хореографическом или спортивном зале с использованием музыкального сопровождения, гимнастических ковриков, степ-платформ, гантелей, резиновых амортизаторов, фитболов и другого инвентаря. Программа предусматривает сочетание теоретических сведений и практических занятий, широкое использование игрового и соревновательного методов, что соответствует возрастным особенностям младших школьников.

Специфика курса позволяет интегрировать его содержание с базовыми видами спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), способствует подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс (34 часа)

Знания о фитнес-аэробике (2 ч). Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Выбор одежды и обуви для занятий. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий.

Способы самостоятельной деятельности (4 ч). Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. Самостоятельное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

Оздоровительная физическая культура (1 ч). Оздоровительная физическая культура, значение утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.

Спортивно-оздоровительная физическая культура (27 ч). Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений. Классическая аэробика: базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики. Хореографическая и музыкальная подготовка: базовые упражнения классического экзерсиса, воспитание эмоциональности и красоты движений, музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, спортивных игр.

3 класс (34 часа)

Знания о фитнес-аэробике (1 ч). Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде. Правила использования спортивного инвентаря. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Оздоровительная физическая культура (1 ч). Оздоровительная физическая культура, значение занятий фитнес-аэробикой для укрепления здоровья.

Спортивно-оздоровительная физическая культура (32 ч). Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических

упражнений. Классическая аэробика: базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики. Хореографическая и музыкальная подготовка: базовые упражнения классического экзерсиса, воспитание эмоциональности и красоты движений, музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика (Popping, Waving, Locking, Dimestop). Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Показательные выступления.

4 класс (34 часа)

Знания о фитнес-аэробике (1 ч). Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде. Правила использования спортивного инвентаря. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Оздоровительная физическая культура (1 ч). Оздоровительная физическая культура, значение занятий фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и физического самосовершенствования.

Спортивно-оздоровительная физическая культура (32 ч). Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений. Классическая аэробика: базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики. Хореографическая и музыкальная подготовка: базовые упражнения классического экзерсиса, воспитание эмоциональности и красоты движений, музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика (Popping, Waving, Locking, Dimestop). Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Показательные выступления.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. Гигиена спортивных занятий	1
2	Направления в фитнес-аэробике	1
3	Диагностика физической подготовленности	1
4	Общеразвивающие упражнения для ног	1
5	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины	1
6	Базовые шаги без смены лидирующей ноги	1
7	Техника движения руками	1
8	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги	1
9	Махи	1
10	Отработка шагов в парах	1
11	Отработка шагов в перестроении	1
12	Равновесия	1
13	Совмещение основных шагов и упражнений на полу	1
14	Совмещение основных шагов и прыжков	1
15	Понятие связка, комбинация. Разучивание связки № 1	1
16	Разучивание связки № 2	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
17	Разучивание связки № 3	1
18	Разучивание связки № 4	1
19	Разучивание связки № 5	1
20	Разучивание связки № 6	1
21	Разучивание связки № 7	1
22	Разучивание связки № 8	1
23	Сборка связок в комбинацию	1
24	Отработка комбинации	1
25	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
26	Упражнения из лёгкой атлетики (ходьба)	1
27	Упражнения из лёгкой атлетики (челночный бег, прыжок в длину с места)	1
28	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (наклоны, комплексы ОРУ)	1
29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики (танцевальные шаги)	1
30	Упражнения из спортивных игр	1
31	Диагностика физической подготовленности	1
32	Показательное выступление	1
33	Показательное выступление	1
34	Резервное занятие	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Итого		**34**

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой	1
2	Вредные привычки и причины их возникновения	1
3	Диагностика физической подготовленности	1
4	Разрешённые и запрещённые упражнения в фитнес-аэробике	1
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1
6	Упражнения на развитие выносливости	1
7	Упражнения на развитие быстроты	1
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	1
9	Упражнения на развитие силы	1
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
11	Упражнения на развитие координации	1
12	Упражнения на развитие гибкости	1
13	Упражнения на развитие ловкости	1
14	Упражнения на формирование осанки,	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	
15	Прыжки высокой амплитуды	1
16	Базовые шаги аэробики	1
17	Понятие связка, комбинация. Разучивание связки № 1	1
18	Разучивание связки № 2	1
19	Разучивание связки № 3	1
20	Разучивание связки № 4	1
21	Разучивание связки № 5	1
22	Разучивание связки № 6	1
23	Разучивание связки № 7	1
24	Разучивание связки № 8	1
25	Сборка связок в комбинацию	1
26	Отработка комбинации	1
27	Отработка комбинации	1
28	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	1
29	Хип-хоп аэробика (Waving — волны)	1
30	Хип-хоп аэробика (Locking, Dimestop — специальные упражнения)	1
31	Составление индивидуальных комплексов и	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	комбинаций из изученных упражнений	
32	Диагностика физической подготовленности	1
33	Показательное выступление	1
34	Резервное занятие	1
Итого		**34**

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой	1
2	Вредные привычки и причины их возникновения	1
3	Диагностика физической подготовленности	1
4	Разрешённые и запрещённые упражнения в фитнес-аэробике	1
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1
6	Упражнения на развитие выносливости	1
7	Упражнения на развитие быстроты	1
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	1
9	Упражнения на развитие силы	1
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
11	Упражнения на развитие координации	1
12	Упражнения на развитие гибкости	1
13	Упражнения на развитие ловкости	1
14	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	1
15	Прыжки высокой амплитуды	1
16	Базовые шаги аэробики	1
17	Понятие связка, комбинация. Разучивание связки № 1	1
18	Разучивание связки № 2	1
19	Разучивание связки № 3	1
20	Разучивание связки № 4	1
21	Разучивание связки № 5	1
22	Разучивание связки № 6	1
23	Разучивание связки № 7	1
24	Разучивание связки № 8	1
25	Сборка связок в комбинацию	1
26	Отработка комбинации	1
27	Отработка комбинации	1
28	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
29	Хип-хоп аэробика (Waving — волны)	1
30	Хип-хоп аэробика (Locking, Dimestop — специальные упражнения)	1
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	1
32	Диагностика физической подготовленности	1
33	Показательное выступление	1
34	Резервное занятие	1
Итого		**34**

Материально-техническое оснащение:

- музыкальный центр (не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, подключение микрофона);
- микрофоны (в том числе головные), стойка для музыкального оборудования;
- аудиозаписи и видеозаписи;
- стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая (длина 2 м, 4 м);
- мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалки, флажки разметочные с опорой, стартовые, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков, рулетка измерительная;
- сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, аптечка;
- мат гимнастический (размер 2×1×0,1 м), коврик индивидуальный (min 120×60 см);
- гантели (вес 0,25 кг, 0,50 кг, 1,00 кг, 2,50–2,70 кг — пары), стойка под гантели;
- резиновые амортизаторы длинные (сопротивление минимальное, слабое, среднее);
- мячи fitball (диаметр 50 см, 55 см);
- степ-платформы (нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты: 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии 900×350×150 мм).

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю:

1. Федерация фитнес-аэробики России — https://ffarsport.ru/
2. Онлайн-справочник «ФизкультУРА» — http://www.fizkult-ura.ru/

3. Педагогическая библиотека — www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета — www.pedgazeta.ru
5. Образовательный портал «Завуч» — www.zavuch.info
6. Учительский портал — www.uchportal.ru

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Формы контроля и оценки результатов освоения курса: диагностика физической подготовленности (входная, промежуточная, итоговая), педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений и комбинаций, показательные выступления, участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Оценка результатов освоения курса внеурочной деятельности является безотметочной и направлена на стимулирование обучающихся к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060873

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен С 08.04.2026 по 08.04.2027