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 основного общего образования (5-7 классы)

Пояснительная записка

Актуальность. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) и направлена на формирование у обучающихся 5–7 классов потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании и гармоничном развитии личности. В условиях современной школы, характеризующейся высокими учебными нагрузками и гиподинамией, фитнес-аэробика является эффективным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности и профилактики заболеваний. Программа базируется на примерной программе Федерации фитнес-аэробики России и комплексной программе физического воспитания (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, всестороннего физического развития и раскрытия творческого потенциала средствами фитнес-аэробики.

Задачи программы:

- **Образовательные:** сформировать знания о здоровом образе жизни, основах музыкальной грамоты и технике выполнения базовых шагов фитнес-аэробики; обучить навыкам самоконтроля и составления простейших комплексов упражнений.
- **Развивающие:** развивать физические качества (выносливость, гибкость, координацию, силу); способствовать коррекции осанки и профилактике плоскостопия; расширять музыкальный кругозор.
- **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, коллективизм, эстетический вкус и ценностное отношение к собственному здоровью.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в процессе занятий.

- Проявление познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новых задач.
- Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные УУД:* умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи; осуществлять самоконтроль.
- *Познавательные УУД:* умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач; умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте.
- *Коммуникативные УУД:* умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе; формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты:

- Владение техникой выполнения базовых шагов (классическая, степ, танцевальная, оздоровительная аэробика) и их модификаций.
- Умение выполнять комплексы упражнений под музыкальное сопровождение (с предметами и без).
- Знание основ музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат).
- Умение самостоятельно подбирать музыкальное сопровождение и составлять простейшие связки.

Общая характеристика курса

Программа курса «Фитнес-аэробика» рассчитана на обучающихся 5–7 классов (11–14 лет). Общий объем учебного времени составляет 34 часа в год (1 час в неделю). Занятия проводятся в групповой форме.

Содержание курса включает теоретическую подготовку, общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Программа

построена по принципу от простого к сложному: от изучения базовых шагов и правил безопасности до составления и выполнения итоговых танцевальных композиций. Особое внимание уделяется профилактике травматизма, формированию правильной осанки и развитию чувства ритма.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

- **Тема 1.1.** Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале фитнеса, правила поведения на занятиях. Ознакомление с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.
- **Тема 1.2.** Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся фитнесом, требования к оборудованию, инвентарю, одежде и причёске. Правила поведения после занятий.
- **Тема 1.3.** Рождение счета. Классическая аэробика как вид фитнеса. Ознакомление с базовыми шагами.
- **Тема 1.4.** Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.
- **Тема 1.5.** Танцевальная аэробика как вид фитнеса. Музыкальная грамота (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат).
- **Тема 1.6.** История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

- **Тема 2.1.** Составление режима дня. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- **Тема 2.2.** Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки.
- **Тема 2.3.** Аква-аэробика как вид фитнеса. Вербальные и визуальные команды.
- **Тема 2.4.** Фанк-аэробика как вид танцевальной аэробики. Техника выполнения упражнений для рук без предмета.

- **Тема 2.5.** Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения в партере для мышц рук и ног.
- **Тема 2.6.** Хип-хоп как вид танцевальной аэробики. Комбинации по четыре восьмерки.
- **Тема 2.7.** Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.
- **Тема 2.8.** Латино как вид танцевальной аэробики. Разучивание базовых шагов латины и их модификации. Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.
- **Тема 2.9.** Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).
- **Тема 2.10.** Оздоровительная аэробика. Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Простые комбинации (со сменой ног).
- **Тема 2.11.** Степ-аэробика как вид фитнеса. Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат.
- **Тема 2.12.** Графы. Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Совершенствование базовых шагов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (14 часов)

- **Тема 3.1.** Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.
- **Тема 3.2.** Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.
- **Тема 3.3.** Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление с упражнениями для ног с предметом.
- **Тема 3.4.** Слайд-аэробика как вид аэробики. Силовой блок упражнений.
- **Тема 3.5.** Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.
- **Тема 3.6.** Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.
- **Тема 3.7.** Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги, направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.

- **Тема 3.8.** Упражнения фитнеса, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.
- **Тема 3.9.** Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.
- **Тема 3.10.** Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
- **Тема 3.11.** Разучивание комплекса выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.
- **Тема 3.12.** Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.
- **Тема 3.13.** Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений.
- **Тема 3.14.** Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	**6**
1	Правила техники безопасности. Гигиена спортивных занятий.	1
2	Классическая аэробика. Базовые шаги. Перемещения.	1
3	Музыкальная грамота. Танцевальная аэробика.	1
4	История и структура занятий аэробикой.	1
5	Понятие музыкального квадрата.	1
6	Основы самоконтроля и режим дня.	1
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	**14**

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов
	(ОФП)	
7	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1
8	Базовые шаги и связки. Упражнения на осанку.	1
9	Аква-аэробика. Вербальные и визуальные команды.	1
10	Фанк-аэробика. Техника рук без предмета.	1
11	Кардионагрузка. Упражнения в партере.	1
12	Хип-хоп. Комбинации по четыре восьмерки.	1
13	Простейшие музыкальные композиции.	1
14	Латино. Базовые шаги и модификации.	1
15	Танцевальная аэробика. Комбинации по 4 восьмерки.	1
16	Оздоровительная аэробика. Комбинации со сменой ног.	1
17	Степ-аэробика. Базовые шаги.	1
18	Техника рук и ног в степ-аэробике.	1
19	Совершенствование базовых шагов.	1
20	Круговая тренировка (ОФП).	1
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)	**14**

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов
21	Здоровый образ жизни. Утренняя гимнастика.	1
22	Афро-аэробика. Техника рук.	1
23	Упражнения для ног с предметом и без.	1
24	Слайд-аэробика. Силовой блок.	1
25	Базовые шаги. Упражнения для шеи и спины.	1
26	Построение занятия. Приемы самоконтроля.	1
27	Коррекционные упражнения. Детская йога.	1
28	Профилактика плоскостопия.	1
29	Развитие гибкости. Базовые шаги.	1
30	Альтернативные шаги в среднем темпе.	1
31	Разучивание комплекса танцевальной аэробики.	1
32	Стретчинг. Растягивание мышц ног.	1
33	Составление итоговой композиции.	1
34	Итоговое занятие. Контрольные упражнения.	1
	ИТОГО	**34**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060873

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен С 08.04.2026 по 08.04.2027