МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Негосударственное (частное) образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Развитие"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Школьным методическим объединением учителей начальных классов	Зам. директора по УМР	Директор НОУ СОШ «Развитие»
Протокол №1	Куликова О.Н.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 0275f79f000fb4419748b623dc4645963e Владелец: Смирнова Ирина Юрьевна Действителен: с 16.03.2026 по 16.06.2027
от 26.08.2026 г.	26.08.2026 г.	Смирнова И.Ю.
		Приказ № 238 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12373743)

учебного модуля «Фитнес-аэробика»

для обучающихся 2-3 классов

Волгоград 2026 г.

Рабочая программа учебного модуля «Фитнес-аэробика»

Рабочая программа на уровень начального общего образования разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021, регистрационный № 64100), с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 18.07.2022 № 569, от 08.11.2022 № 955, от 22.01.2024 № 31, от 18.06.2025 № 467 (зарегистрирован Минюстом России 17.07.2025, регистрационный № 82961);
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023, регистрационный № 74229), с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 (зарегистрирован Минюстом России 11.04.2024, регистрационный № 77830), от 09.10.2024 № 704 (зарегистрирован Минюстом России 11.02.2025, регистрационный № 81220), от 08.10.2025 № 729 (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2025, регистрационный № 84436), от 10.11.2025 № 808 (зарегистрирован Минюстом России 11.02.2026, регистрационный № 85296);
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования (размещена на портале Единого содержания общего образования edsoo.ru);
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 20.04.2021, регистрационный № 63180), с изменениями, в том числе внесёнными приказом Минпросвещения России от 08.05.2026;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (зарегистрировано Минюстом России 02.06.2026, регистрационный № 86855);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом России 29.01.2021, регистрационный № 62296), с изменениями, в том числе внесёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2025 № 19 (зарегистрировано Минюстом России 26.12.2025, регистрационный № 84810);
- учебного плана начального общего образования, утверждённого приказом НОУ СОШ «Развитие»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее — модуль по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в НОУ СОШ «Развитие» методик фитнес-аэробики обеспечивает обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, лёгкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

- 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, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
- популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;
- способствование развитию у обучающихся творческих способностей;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Фитнес-аэробика»

Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в НОУ СОШ «Развитие».

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Фитнес-аэробика» в НОУ СОШ «Развитие» реализуется **в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений**, из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающего учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Модуль обеспечивает реализацию **третьего часа физической культуры** в неделю при трёхчасовой недельной нагрузке по физической культуре, установленной федеральной образовательной программой начального общего образования.

Рабочая программа модуля «Фитнес-аэробика» рассчитана на обучающихся **2–3 классов**. На изучение модуля отводится:

- **2 класс** — 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели);
- **3 класс** — 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

2 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование. 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, изученных на уровне начального общего образования.

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. Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса). Воспитание эмоциональности и красоты движений. Воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «музыкальный квадрат».

3 КЛАСС

Знания о фитнес-аэробике. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. Развитие фитнес-аэробики в России, достижения российских спортсменов на всероссийских соревнованиях.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение

последовательности их выполнения. Самостоятельное составление простейших комбинаций из изученных элементов. 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, изученных на уровне начального общего образования.

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. Составление и выполнение комбинации классической аэробики из изученных элементов с самостоятельным подбором соединений.

Хореографическая и музыкальная подготовка. Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса). Воспитание эмоциональности и красоты движений. Воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятия «музыкальный квадрат» и «музыкальная фраза». Соотнесение движений с музыкальной фразой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский уровни;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение 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 телосложения и осанки.

Предметные результаты

2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- знание истории развития фитнес-аэробики в мире и России;
- представление о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, соблюдение правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнение базовых элементов классической аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральных);

- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения руками при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- знание основ музыкальной грамоты (понятие «музыкальный квадрат»), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- знание истории развития фитнес-аэробики в мире и России, достижений российских спортсменов;
- представление о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, соблюдение правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнение базовых элементов классической аэробики (билатеральных), сочетание маршевых и синкопированных элементов;
- умение самостоятельно составлять и выполнять комбинацию из изученных элементов классической аэробики с музыкальным сопровождением;
- знание основ музыкальной грамоты (понятия «музыкальный квадрат», «музыкальная фраза»), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений, соотнесение движений с музыкальной фразой;
- владение терминологией основных видов фитнес-аэробики, знание разучиваемых упражнений этих видов, их функционального смысла и направленности действий.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике					
1.1	Знания о фитнес-аэробике	2		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		4	
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физическая культура	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Фитнес-аэробика	27		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ по модулю «Фитнес-Аэробика»		**34**	**0**	**34**	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике					
1.1	Знания о фитнес-аэробике	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физическая культура	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Фитнес-аэробика	32		32	
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ по модулю «Фитнес-аэробика»		34	0	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2022.
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., 2023. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В*. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2022. – 216 с.
4. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 384 с.
5. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2022. – 36 с.
6. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М*. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2023. – 11 с.
7. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург , 2024 - 46 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/
2. Он-лайн справочник http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета (молодой ресурс)www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru