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		ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 0275f79f000fb4419748b623dc4645963e Владелец: Смирнова Ирина Юрьевна Действителен: с 16.03.2026 по 16.06.2027
от 26.08.2026 г.	Куликова О.Н.	Смирнова И.Ю.
	26.08.2026 г.	Приказ № 238 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11954167)

внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»

для обучающихся 4 класса

Волгоград 2026 г.

Нормативно-правовая база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» (далее — курс) на уровне 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);
- письма Минпросвещения России от 09.07.2026 № ОК-1984/03 «О направлении методического письма» (методические рекомендации по организации внеурочной деятельности обучающихся);
- плана внеурочной деятельности начального общего образования, утверждённого приказом НОУ СОШ «Развитие».

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» (далее — курс) реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности на уровне начального общего образования и разработан с целью оказания методической помощи педагогу в организации внеурочной деятельности 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.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО и ФОП НОО (с изменениями, внесёнными приказом Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729) внеурочная деятельность на уровне начального общего образования организуется в формах, отличных от урочной деятельности. Курс «Фитнес-аэробика» реализуется в форме спортивной студии (секции).

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

Задачами курса «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 занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль курса в учебном плане

Курс «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 курса сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция курса

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.

Курс «Фитнес-аэробика» в НОУ СОШ «Развитие» реализуется в рамках вариативной части плана внеурочной деятельности по выбору обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Рабочая программа курса «Фитнес-аэробика» рассчитана на обучающихся 4 класса. На изучение курса отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели). Продолжительность одного занятия — не более 40 минут в соответствии с требованиями СП 2.4.2.4283-26. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 40 минут.

Формы организации внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями ФОП НОО (п. 173.9, с изменениями, внесёнными приказом Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729) внеурочная деятельность на уровне начального общего образования организуется в следующих формах:

- художественные, музыкальные и спортивные студии;
- соревновательные мероприятия, дискуссионные клубы, секции;
- экскурсии, мини-исследования;
- общественно полезные практики.

Курс «Фитнес-аэробика» реализуется в форме спортивной студии (секции). Занятия включают практические тренировки, соревновательные мероприятия, мини-исследования (наблюдение за собственным физическим развитием), общественно полезные практики (показательные выступления, участие в школьных мероприятиях).

Связь с программой воспитания

Курс «Фитнес-аэробика» синхронизирован с рабочей программой воспитания НОУ СОШ «Развитие» и способствует реализации следующих воспитательных модулей:

- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в совместной деятельности;
- формирование коммуникативной культуры и культуры взаимодействия в коллективе.

Содержание курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»

4 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 и международных соревнованиях. Виды фитнес-аэробики: классическая, степ-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика. Понятие о спортивной аэробике и её отличия от фитнес-аэробики.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей, ловкости). Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль за частотой сердечных сокращений до и после нагрузки.

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. Введение новых

элементов: V-step, подводящие упражнения к элементу «мамба», кросс-фит-элементы. Выполнение многосчетных комбинаций (сочетание 4 и более базовых элементов в одной связке).

Степ-аэробика (ознакомительный модуль). Правила техники безопасности при занятиях на степ-платформах. Базовые шаги на степ-платформе: basic step, V-step, подъём на платформу и спуск. Простые связки из 2–3 элементов. Выполнение упражнений под музыку.

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. Составление собственного музыкально-двигательного комплекса. Подбор музыкального сопровождения для самостоятельно составленной комбинации.

Соревновательная и показательная деятельность. Подготовка к участию во внутришкольных соревнованиях по фитнес-аэробике. Правила судейства (ознакомительно). Показательные выступления на школьных мероприятиях. Взаимное оценивание выполнения комбинаций товарищами. Презентация самостоятельно составленной комбинации.

Планируемые образовательные результаты

Содержание курса «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В соответствии с требованиями ФГОС НОО во внеурочной деятельности используется формирующее оценивание и ведение портфолио обучающегося. Традиционная отметочная система не применяется.

Личностные результаты

При изучении курса «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 курса «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;
- умение планировать и проводить мини-исследования (наблюдение за динамикой физических показателей, анализ техники выполнения упражнений);
- умение работать в команде при подготовке совместных выступлений и соревнований.

Предметные результаты

К концу обучения в 4 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;
- знакомство с базовыми элементами степ-аэробики, выполнение простых связок на степ-платформе;
- владение терминологией основных видов фитнес-аэробики, знание разучиваемых упражнений этих видов, их функционального смысла и направленности действий;
- умение презентовать самостоятельно составленную комбинацию и оценивать выступления товарищей.

Тематическое планирование

Курс «Фитнес-аэробика» для 4 класса рассчитан на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели). Занятия проводятся в форме спортивной студии (секции). Продолжительность одного занятия — не более 40 минут в соответствии с СП 2.4.2.4283-26.

№	Раздел / тема	Количество часов	Формы организации
1	Знания о фитнес-аэробике. Техника безопасности. Правила личной гигиены. История развития фитнес-аэробики	4	Беседа, дискуссия, мини-исследование
2	Способы самостоятельной деятельности. Подбор упражнений. Ведение дневника самонаблюдения	4	Практическое занятие, мини-исследование
3	Классическая аэробика. Базовые элементы. Соединения и комбинации	10	Тренировка в спортивной студии
4	Степ-аэробика (ознакомительный модуль). Базовые шаги на степ-платформе	4	Тренировка в спортивной студии
5	Хореографическая и музыкальная подготовка. Музыкальная	4	Творческая мастерская, практическое занятие

	грамота		
6	Соревновательная и показательная деятельность	6	Соревнование, показательное выступление
7	Итоговое занятие. Презентация самостоятельно составленной комбинации	2	Показательное выступление
	Итого	**34**	

Система оценивания результатов освоения курса

В соответствии с требованиями ФГОС НОО и ФОП НОО во внеурочной деятельности не применяется традиционная отметочная система. Оценивание результатов освоения курса «Фитнес-аэробика» осуществляется через:

- формирующее оценивание — педагогическое наблюдение, обратная связь в процессе занятий, самооценка и взаимная оценка обучающихся;
- ведение портфолио обучающегося — фиксация достижений, результатов мини-исследований, видеозаписи выступлений, записи дневника самонаблюдения;
- презентацию результатов — показательные выступления, участие в соревнованиях, демонстрация самостоятельно составленных комбинаций.

Критериями успешности освоения курса являются:

- степень освоения базовых элементов фитнес-аэробики и их соединений;
- умение самостоятельно составлять и выполнять комбинации под музыку;
- способность анализировать и исправлять ошибки в технике выполнения упражнений;
- уровень развития физических качеств (гибкость, выносливость, координация);
- активность и заинтересованность в занятиях, культура взаимодействия в коллективе.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации курса «Фитнес-аэробика» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- хореографический зал (или спортивный зал) площадью не менее 3,5 кв. м на одного обучающегося в соответствии с СП 2.4.2.4283-26;
- звукотехническое оборудование (музыкальный центр, колонки);
- степ-платформы (из расчёта 1 на 2 обучающихся);
- гимнастические коврики;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, фитболы, эспандеры;
- зеркала для контроля за техникой выполнения упражнений;
- компьютер или ноутбук с доступом к видеоматериалам по фитнес-аэробике.