

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 147  
г. Екатеринбург**

**«Рассмотрено»**

Руководитель ШМО  
*Анастасия Семёновна Анашкина* /Анашкина С.А./  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2025г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР  
*Софья Сергеевна Леонтиюк* /Леонтиюк С.А./  
«28» августа 2025г.

**«Утверждаю»**

Директор школы  
*Андрей Александрович Моисеев* /Моисеев А.А./  
Приказ № 76-о от  
«28» августа 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Фитнес-аэробика»**

**для обучающихся 1-х классов**

**г. Екатеринбург, 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального основного общего, основного общего и среднего общего образования реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

С введением третьего часа физической культуры в МАОУ СОШ № 147 за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ начального образования: **фитнес-аэробика.**

**Целью** учебной программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **направлена на**:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

- соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе «Фитнес – аэробика».

В учебном плане на изучение предмета «Фитнес-аэробика» в начальной школе отводится по 1 ч, в 1 классе- 33ч

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

- «Знания о физической культуре и спорте»**
- «Способы физкультурной деятельности»**
- «Физическое совершенство»**
- «Диагностика физической подготовленности»**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формированиеуважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы	1-й год обучения
I. Знания о физической культуре.	2 В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	1
III. Физическое совершенствование:	29
• Функциональная тренировка	8
• Классическая аэробика	21
• Разновидности аэробики	
IV. ДИАГНОСТИКА	1
ИТОГО в год	33

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронн ые цифровые образоват ельные ресурсы
		В се г о	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики.	1				
2	Понятие фитнес-аэробика	1				
3	Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1				
4	Комплекс утренней гимнастики.	1				
5	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	1				

6	<b>Классическая аэробика.</b> Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March.	1				
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in	1				
8	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step	1				
9	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step	1				
10	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo	1				
11	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step	1				
12	Техника движения руками	1				
13	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch	1				
14	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up	1				
15	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick	1				
16	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side	1				
17	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl	1				
18	Техника базовых	1				

	шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step				
19	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine	1			
20	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse	1			
21	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные	1			
22	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch)	1			
23	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha	1			
24	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;	1			
25	<b>Функциональная тренировка (тренинг)</b> Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			

27	Упражнения из лёгкой атлетики	1				
28	Упражнения из лёгкой атлетики	1				
29	Упражнения гимнастики из с элементами акробатики	1				
30	Упражнения гимнастики из с элементами акробатики	1				
31	Упражнения гимнастики из с элементами акробатики	1				
32	Диагностика физической подготовленности	1	1			
33	Резервный урок	1				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПРОЦЕССА**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009 – 528 с., ил. – С. 457–527.

Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007

Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В.

Карабасова. – М.: Лептос, 1994 – 368 с.

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.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>  
Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.  
Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)  
Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)  
Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)  
Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371137

Владелец Моисеев Александр Анатольевич

Действителен С 27.01.2026 по 27.01.2027