

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»

445017, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Голосова, 83.
телефон/факс (8482) 26 33 53, e-mail: school20@edu.tgl.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1 от
28.08.2025 г.
Руководитель

Е.И. Полатовская

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по УВР
29.08.2025
_____ О.А. Шагарова

ПРИНЯТО:

на
Педагогическом
совете
Протокол № 1 от
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
МБУ «Школа № 20»
от 29.08.2025 № 185-од

О.Н. Солодовникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Учебный модуль «Фитнес-аэробика» по видам
спорта»
для обучающихся 9 классов

Тольятти,
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность и цель программы

Актуальность: В младшем школьном возрасте закладываются основы физического развития, формируется отношение к здоровому образу жизни и двигательной активности. Фитнес-аэробика — это безопасный, динамичный и эмоционально насыщенный вид активности, который способствует развитию координации, гибкости, чувства ритма, а также укреплению мышечного корсета и сердечно-сосудистой системы. Программа адаптирована для детей 9–10 лет и сочетает игровые, танцевальные и общеразвивающие упражнения.

Цель

программы:

Развитие физических способностей и укрепление здоровья обучающихся 4 классов через игровые и танцевально-ритмические формы фитнес-аэробики, формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.

1.2. Задачи программы

• Образовательные:

- Обучить простейшим базовым шагам и движениям детской аэробики.
- Освоить комплексы упражнений на развитие координации, гибкости и осанки.
- Познакомить с основами ритмики и умения двигаться под музыку.

• Развивающие:

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, гибкость.
- Формировать чувство ритма, музыкальность, артистизм.
- Развивать умение работать в группе, выполнять движения синхронно.

• Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь.
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
- Создавать атмосферу радости, творчества и уверенности в своих силах.

1.3. Нормативная база

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации.
- Учебный план образовательной организации на 2025–2026 учебный год.

1.4. Место курса в учебном плане

Курс является **внеурочной деятельностью физкультурно-оздоровительной направленности**, рассчитан на **34 часа** (1 час в неделю) для обучающихся **4 классов**. Занятия проводятся в спортивном или актовом зале, оборудованном для занятий аэробикой.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль 1. Знакомство с фитнес-аэробикой (4 часа)

- Правила поведения на занятии, техника безопасности.
- Что такое фитнес-аэробика? Весёлая разминка под музыку.
- Игры на знакомство и сплочение коллектива.
- Первые ритмические шаги (ходьба, бег на месте, подскоки).

Модуль 2. Базовые движения и простые комбинации (10 часов)

- Изучение простых шагов: шаг-касание, приставные шаги, шаг с подъёмом колена.
- Движения руками в различных плоскостях.
- Составление простых комбинаций на 4–8 счётов.
- Игры с элементами аэробики («Повторяй за мной», «Зеркало»).

Модуль 3. Игровая аэробика и эстафеты (6 часов)

- Аэробика в кругу, в парах, в командах.
- Эстафеты с использованием изученных движений.
- Танцевально-игровые композиции («Танец зверят», «Весёлый паровозик»).
- Упражнения с малым инвентарём (мячи, обручи, ленты).

Модуль 4. Упражнения на гибкость и силу (6 часов)

- Весёлая растяжка в игровой форме.

- Упражнения для укрепления мышц спины и пресса («Супергерои», «Кошечки»).
- Работа с собственным весом, упражнения на ковриках.
- Дыхательные упражнения и расслабление.

Модуль 5. Подготовка и проведение итогового выступления (8 часов)

- Разучивание общей показательной композиции.
- Работа над синхронностью и эмоциональностью.
- Реквизит и элементы костюмов для выступления.
- Репетиции и проведение праздника «Фитнес-фест».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Весёлая разминка	1	Игра «Знакомство в движении», ритмическая разминка
2	Шаги на месте: учимся слушать ритм	1	Музыкальные игры, повторение за педагогом
3	Движения руками: «рисует» круги, волны, линии	1	Творческое задание «Воздушные фигуры»
4	Простая комбинация: шаги + руки	1	Составление мини-танца на 4 счёта
5	Игра «Зеркало»: повторяем движения за ведущим	1	Работа в парах, развитие внимания
6	Аэробика в кругу: весёлые подскоки и повороты	1	Коллективная игра «Хоровод движений»
7	Работа с мячом: броски, передачи, подбрасывания в движении	1	Эстафеты с мячом под музыку
8	Обручи: вращение, прыжки, перемещения	1	Игра «Обручевая фиеста»
9	Упражнения на коврике: «лодочка», «кошечка», «звезда»	1	Сказочная гимнастика (образные упражнения)
10	Растяжка в игровой форме: «тянемся к солнышку», «бабочка»	1	История-растяжка «В волшебном лесу»
11	Дыхательные упражнения и расслабление	1	Игра «Воздушный шарик», релаксация под музыку
12	Комбинация с перемещениями: вперёд, назад, в стороны	1	Игра «Лабиринт движений»
13	Разучивание первой части показательного номера	1	Работа под музыку из мультфильмов

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы
14	Разучивание второй части показательного номера	1	Отработка синхронности в группах
15	Соединение частей номера: репетиция	1	Полный прогон, коррекция
16	Танцевальные игры: «Если весело живётся», «Танец утят»	1	Коллективное творчество, импровизация
17	Эстафеты с аэробными элементами	1	Командные соревнования
18	Упражнения с гимнастическими лентами	1	Создание «воздушных узоров»
19	Подвижные игры под музыку	1	Игры «Море волнуется», «Замри-отомри»
20	Репетиция номера в костюмах/аксессуарах	1	Генеральная репетиция
21	Итоговое занятие-праздник «Фитнес-фест»	1	Выступление, игры, награждение
22–34	Тематические занятия-квесты, игры, творческие мастерские	13	«Аэробика-приключение», «Танцующий класс», проектные занятия

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4.1. Предметные результаты

- Умение выполнять базовые шаги детской аэробики в ритме музыки.
- Владение простыми комбинациями из 4–8 движений.
- Навык выполнения упражнений на гибкость и укрепление мышц в игровой форме.

4.2. Метапредметные результаты

- Развитие координации, чувства ритма, умения двигаться в группе.
- Формирование навыков взаимодействия в команде, взаимопомощи.
- Развитие творческого мышления через импровизацию и составление движений.

4.3. Личностные результаты

- Положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.
- Повышение уверенности в себе, эмоциональной раскрепощённости.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательности, уважения к другим.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- **Оборудование:** спортивный зал, коврики, мячи, обручи, гимнастические ленты, скакалки, бубны.
- **Музыкальное сопровождение:** детские песни, музыка из мультфильмов, весёлые ритмичные композиции (120–130 bpm).
- **Методические материалы:** карточки с изображением упражнений, схемы комбинаций, сценарии игр и эстафет.

- **Дидактические материалы:** иллюстрации, плакаты о здоровье, элементы костюмов для выступлений.
-

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ

- **Текущий контроль:** наблюдение за активностью, участие в играх, качество выполнения движений.
- **Промежуточный контроль:** выполнение разученных комбинаций, участие в эстафетах.
- **Итоговый контроль:** участие в итоговом празднике-выступлении «Фитнес-фест».

Критерии успешности участия в «Фитнес-фесте»:

- **Участие и активность (40%)** — вовлечённость в процесс, старательность.
- **Синхронность (30%)** — умение двигаться вместе с группой.
- **Эмоциональность и артистизм (30%)** — улыбка, радость от движения, творческий подход.

Система оценивания: безотметочная, используются поощрительные элементы:

- **Грамоты** («За самый весёлый шаг», «За самую дружную команду»).
 - **Наклейки, значки, дипломы участника.**
 - **Фотоотчёт и портфолио достижений.**
-

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Детская аэробика: методика проведения занятий* (Т.С. Лисицкая).
2. *Ритмика и танцы для детей* (И.В. Прописнова).
3. *Подвижные игры для младших школьников* (Е.А. Коваленко).
4. **Онлайн-ресурсы:** подборки музыки для детской аэробики.
5. **Журналы:** «Здоровье школьника», «Детский фитнес».