

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа п. Пудожгорский  
Пудожского муниципального района Республики Карелия

ОБСУЖДЕНО  
педагогическим советом  
\_\_\_\_\_ секретарь  
Рогозина В. Н.  
Протокол № 1  
от "29" августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
\_\_\_\_\_ секретарь  
Рогозина В. Н.  
Протокол № 1  
от "29" августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
\_\_\_\_\_ Колчина С. Ю.  
Приказ № 32  
от "29" августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес и аэробика»

Срок реализации – 4 года  
Уровень программы – базовый

Автор- составитель:  
Фомина Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного образования

п. Пудожгорский  
2025 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Современный фитнес – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными, в данном случае – музыка, аэробика.

Включение фитнеса в учебную программу продиктовано его широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. 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 обучающихся. А в содружестве с аэробикой ещё и эстетическое и гармоническое образование.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, модернизированная.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление – фитнес и его разновидности, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнеса, который занял прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Настоящая программа, созданная на основе различных направлений фитнеса и аэробики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. В группе могут заниматься и дети с ограниченными возможностями здоровья.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и обучающегося. Музыкальное оформление подбирается, в соответствии с направлением занятия. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Программа «Фитнес и аэробика» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

Программа «Фитнес и аэробика» рассчитана на 4 года, 136 часов в год.

Разработана для возрастной группы **7– 10 лет.**

#### **Формы обучения:**

1. Беседа
2. Теоретико-практические занятия
3. Контрольные занятия, зачеты
4. Открытое занятие.

Основной формой деятельности является групповое занятие.

## 1.2. Цель и задачи программы:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством фитнеса и аэробики.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- 1.Обучить воспитанников основам различных направлений фитнеса, аэробики.
- 2.Укрепление здоровья и способствовать гармоничному развитию детей;
- 3.Научить держать себя красиво и эстетически правильно.

#### Развивающие:

- 1.Развитие интереса к занятиям физической культурой и аэробики;
- 2.Развитие специфических качеств, необходимых для занятий: музыкальности, выразительности, творчества;
- 3.Улучшить координацию движений обучающихся.
- 4.Развитие физических способностей у воспитанников.
- 5.Расширение художественно-эстетического опыта.

#### Воспитательные:

- 1.Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к физической культуре, танцевальной аэробики.
2. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;
- 3.Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.
4. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

## 1.3. Учебно-тематическое планирование:

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4	<b>8</b>
2.	<b>Фитнес</b>	Правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.	4	12
		Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.		56
3.	<b>Танцевальная аэробика</b>	Классический экзерсис.		40
4.	<b>Итоговые занятия</b>	Промежуточное и итоговое тестирование в формах: контрольный урок, открытый урок, мастер-класс, концерт.		16
	<b>Итого</b>			<b>136</b>

## **1.4. Содержание учебного плана**

### **1. Теоретическая подготовка:**

#### **1. Вводное занятие:**

Теория: знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности, правила противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях.

### **2. Фитнес:**

#### **2.1. Теория: - правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.**

#### **2.2. Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса:**

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на коврике – игровой стретчинг:
- «карандашки» (упражнения для голеностопа)
- «Идем в гости» (упражнения на растяжение мышц ног)
- «осьминог» (упражнения для позвоночника)
- «мячик» (упражнения для позвоночника)
- «самолетики» (упражнения для мышц пресса)
- «березка» (стойка на лопатках)
- «лодочка»
- «кораблик»
- упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка)

### **3. Танцевальная аэробика:**

#### **3.1. Теория: - правила работы на середине зала.**

#### **3.2. Практика:**

1. ноги – 4 крестных шага руки – на пояс
2. ноги – 4 колена руки в стороны
3. ноги – 4 приставных шага руки «Ганзалес»
4. ноги – «Ласточка» выполняется на 8 счетов
5. ноги – 4 джека руки 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз, 5-6 повтор
6. 1,2 – упор присев, 3,4-сесть в шпагат, 5-8 сидеть в шпагате.
7. Принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)
8. 2 отжима 1-4 вниз, 5-8 вверх.
9. 1-2 выпад, 3-4 встать, 5-6 руки через стороны вверх, 7-8 через стороны руки на пояс.
10. ноги – 4 кика вперёд руки на пояс.
11. 4 – солдатика руки на пояс.
12. ноги 4 – ви степа руки 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая вниз.
13. конец программы 8 счётов произвольных.

### **Упражнение «Воздушная кукуруза»:**

1. Скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой
2. поворот влево руки в стороны
3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево ладони перед собой
4. 4 джека – обвязат. эл. круг пр., круг лев., 2 круга двумя – всё кнаружи
5. шаги вперёд пр., лев. скрестно, локти вперёд, хлопок
6. шаги назад круги согнутыми руками назад
7. шаги вперёд руки вверх, домик, на плечи, вместе – в стороны

8. шаги назад ладони открыть вниз
9. качалочка влево, вправо
10. галоп влево круг предплечьями влево через низ
11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
12. выпад на правой поза «задумавшись»
13. шаг правой назад, выпад на левую пр. рука на пол, левая вверх
14. упор лёжа
15. согнуть правую ногу, выпрямить
16. 4 отжимания – обяз. эл.
17. упор присев, встать
18. поочерёдные пружинки хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
19. 4 поочерёдных маха вперёд – обяз. эл.
20. галоп вправо (к задней линии) руки в стороны
21. мамба левой назад руки на пояс
22. левая вперёд – скрестно, пр. назад, лев. в сорону руки на пояс
23. пр. в сторону, лев. в сторону, прыжком прав вперёд, лев. вперёд – руки 2р. в сторону и поперем. вперёд
24. Джек руки на колени
25. шаг с правой, с левой, галоп вправо руки у плеч работают от локтей
26. шаг с левой – захлёст, с правой захлёст хлопки над головой
27. на 8 счётов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад правой назад пр. рука вверх
29. 2 прыжка назад на двух лев., пр. вверх поочерёдно
30. с другой ноги
31. подъём колена руки на пояс

#### **4. Итоговое занятие:**

Промежуточное и итоговое тестирование в формах: контрольное задание, мастер-класс, концертный номер. Проводится в конце каждой четверти.

#### **1.4. Планируемые результаты**

В процессе освоения образовательной Программы «Фитнес и аэробика» обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
2. Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
3. Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
4. Формирование этических качеств и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрасту.
6. Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Предметные результаты:**

1. Формирование знаний о роли физической культуры и спортивной аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном их влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
2. Формирование навыка систематических физических нагрузок, основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
3. Обнаружение ошибок при выполнении заданий, поиск способов их исправления;
4. Взаимодействие со сверстниками, согласно правилам техники безопасности на занятиях.
5. Развитие основных физических качеств, спортивная подготовка по возрастам.
6. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
7. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в упражнениях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

[https://r1.nubex.ru/s141036-9f4/f1285\\_52/Календарный%20учебный%20график%20реализации%20дополнительных%20Общеобразовательных%20общеразвивающих%20программ%20МКОУ%20НОШ%20п.%20Пудожгорский%202025-2026.pdf](https://r1.nubex.ru/s141036-9f4/f1285_52/Календарный%20учебный%20график%20реализации%20дополнительных%20Общеобразовательных%20общеразвивающих%20программ%20МКОУ%20НОШ%20п.%20Пудожгорский%202025-2026.pdf)

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Зал.
2. Реквизит: мячи, скакалки, гимнастические палки
3. Ноутбук, мультимедийный проектор
5. Интернет ресурсы
6. Музыкальный центр -1
7. Гимнастические коврики – 15

Для занятий необходимо наличие определённой формы и обуви для занятий.

#### **Психологическое обеспечение программы** включает в себя следующие компоненты:

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности.

Методическое обеспечение программы обусловлено наличием материала в электронной форме.

### **2.3. Формы аттестации**

Важным моментом в реализации данной программы является отслеживание результатов. О результатах образовательной деятельности ребёнка педагог судит по трём группам показателей:

\* учебным (фиксирующими предметные и общие учебные знания, умения, навыки, приобретённые ребёнком в процессе освоения образовательной программы);

- \* творческим (степень активности во внеурочной деятельности);
- \* личностным (выражающим изменения личностных качеств ребёнка под влиянием занятий в данном объединении).

Контроль осуществляется в процессе наблюдения на занятиях, репетициях, концертной деятельности.

Вводный контроль (предварительный) проводится в сентябре в виде беседы, опроса, наблюдения.

Промежуточный проводится в декабре (контрольные показы, игровые конкурсы, наблюдение).

Итоговый контроль проходит в мае в форме выступлений, контрольных показов.

## **2.4. Оценочные материалы**

### **Критерии и способы определения результативности**

Педагогическое наблюдение: оценка педагогом активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях.

Педагогический анализ результатов тестирования:

- 1.Степени развития способности ориентироваться в пространстве;
- 2.Развитие гибкости;
- 3.Участия обучающихся в мероприятиях (концертах, программах).

### **Мониторинг.**

для отслеживания результативности используются:

- 1.Контрольные задания и тесты;
- 2.Педагогические отзывы;
- 3.Ведение журнала учёта и посещаемости.

### **Формы подведения итогов реализации программы «Фитнес и аэробика»**

- Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчёты.
- Участие в концертах

## **2.5.Методические материалы**

В процессе реализации данной программы применяются специфические приёмы обучения:

- Повтор на принципах подражания;
- Комментирование;
- Совершенствование выполнения упражнений и проверка знаний;
- Объяснение;
- Инструктирование.

Методы обучения:

- Метод практического обучения;
- Метод словесного обучения;

- Наглядные методы обучения;
- Игровой метод.

### **Список литературы:**

- 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- 2.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
- 4.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
7. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
- 8.Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мин: БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет  
Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.Подробнее:
11. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
12. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
14. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 198
15. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
16. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
17. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Васильева Т.К. «Секрет танца». - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Буц, Л.М. «Для вас девочки» / Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
4. Горцев Г. «Спорт для тебя» Изд-во: Научная книга, 2017 г.

### **Интернет-ресурсы:**

- <http://www.maam.ru/detskijsad/tancevalnye-igry-dlya-doshkolnikov.html>  
<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vospitateley-chto-takoe-detskiy-fitness-1178875.html>