МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МБОУ СОШ № 91

РАССМОТРЕНО на методическом объединении Протокол № 1 от 26.08.2026г.	СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете Протокол № 1 от31.08.2026г.	является частью ООП НОО, утверждённой приказом № 68/4 – од от 31.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Фитнес-аэробика»

для обучающихся 2,3 классов

на 2026–2027 учебный год

Пояснительная записка

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 ее 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 общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Нормативная и методическая основа

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286, в действующей редакции, включая изменения, внесённые приказом от 18.06.2025 № 467; требования пункта 31.1 к рабочим программам.
- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372, в действующей редакции, включая вступившие в силу изменения, внесённые приказами от 19.03.2024 № 171, от 09.10.2024 № 704, от 08.10.2025 № 729, от 10.11.2025 № 808 и от 19.08.2026 № 576 в применимой к НОО части.
- Федеральная рабочая программа начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» для 1–4 классов, опубликованная на портале «Единое содержание общего образования» в 2025 году; модуль «Фитнес-аэробика» как методическая основа отбора содержания.
- СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, и СанПиН 1.2.3685-21, утверждённые постановлением от 28.01.2021 № 2, в действующих редакциях и в пределах сроков их действия.
- Основная образовательная программа НОО, учебный план, рабочая программа воспитания, календарный учебный график и локальные акты образовательной организации о рабочих программах, оценивании и безопасности занятий.

Цель и задачи курса

Цель — формирование у младших школьников интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями через освоение безопасных движений фитнес-аэробики, музыкально-ритмической деятельности и сотрудничества со сверстниками.

- Научить выполнять базовые шаги, движения руками и доступные соединения под счёт и музыку.

- Развивать координацию, равновесие, ритмичность, подвижность суставов и общую двигательную подготовленность средствами доступных упражнений.
- Научить соблюдать дистанцию, пользоваться инвентарём, распознавать ухудшение самочувствия и обращаться к педагогу.
- Развивать умение действовать по образцу и инструкции, замечать и исправлять ошибку с помощью учителя.
- Формировать навыки совместной деятельности, уважительное отношение к партнёрам и бережное отношение к оборудованию.
- Расширять представления о физической культуре России, народных играх и танцевальных традициях; поддерживать двигательное творчество.

Место курса и организация занятий

Параметр	Характеристика
Уровень и возраст	Начальное общее образование, 2–3 классы; ориентировочно 8–10 лет
Объём	2 класс — 34 часа; 3 класс — 34 часа; всего — 68 часов
Режим	1 академический час в неделю; 34 учебные недели в каждом классе
Продолжительность	В соответствии с расписанием, локальными актами и действующими санитарными требованиями; не более 45 минут для занятия во 2–3 классах
Формы	Урок освоения нового материала, комбинированный урок, урок закрепления, практический урок, контрольный практический урок; игровые, парные и групповые учебные задания
Оценивание	Текущий и тематический контроль, итоговое практическое задание; порядок промежуточной аттестации и отметок устанавливается учебным планом и локальным актом школы

Обучение строится от показа и совместного выполнения к коротким самостоятельным заданиям. Во 2 классе осваиваются соединения на 8–16 счётов, в 3 классе — на 16–32 счёта. Указанные объёмы являются учебными ориентирами и уточняются по возможностям ребёнка. Для ребёнка, начинающего курс в 3 классе, предусматриваются повторение правил и освоение основных шагов на первых занятиях и в разминке.

Воспитательный потенциал

Курс реализуется с учётом рабочей программы воспитания школы. На каждом занятии поддерживаются взаимопомощь, уважительное общение, соблюдение договорённостей и ответственность за общее пространство. Народные игры и танцевальные мотивы используются для знакомства с культурным многообразием России. Дети учатся замечать собственный прогресс, бережно относиться к здоровью, принимать различия в двигательных возможностях и благодарить партнёра за помощь. Показ композиции организуется без обязательного публичного выступления и ранжирования детей по внешности или спортивной одарённости.

Условия безопасности и доступности

- Педагог учитывает медицинскую группу, заключения и ограничения, сведения о самочувствии и индивидуальные особенности ребёнка. Допустимая нагрузка определяется в пределах медицинских рекомендаций; задания изменяются без снижения уважения к участнику.

- Перед занятием проверяются покрытие пола, свободное пространство, крепление оборудования и исправность инвентаря. Одежда обеспечивает свободу движений, обувь фиксирует стопу и не скользит. Украшения и предметы, мешающие безопасному движению, снимаются.
- В начале курса и при смене вида деятельности проводится инструктаж. Движения начинаются и заканчиваются по сигналу. Дистанция обеспечивает свободное выполнение движений без столкновений; конкретное размещение определяет педагог.
- Основу составляют упражнения без прыжковой нагрузки либо с её индивидуальным ограничением. Исключаются форсированная растяжка, помощь партнёра через давление, глубокие прогибы, стойки на голове, сложные перевороты и неподготовленные акробатические действия.
- Вместо общего раздела сложной акробатики используются группировка, перекаты на спине в группировке и равновесия на мате при отсутствии противопоказаний. Кувырки и иные усложнения в обязательное содержание данного курса не включены.
- Степ-платформы используются в 3 классе только при наличии устойчивого оборудования, достаточного пространства, подготовленности детей и отсутствии медицинских ограничений. Высоту выбирает педагог по оборудованию и возможностям ребёнка; запрыгивания и спрыгивания не применяются. При отсутствии условий те же учебные задачи решаются шагами на размеченной плоскости.
- При боли, головокружении, тошноте, резкой слабости или затруднении дыхания ребёнок прекращает упражнение и сообщает педагогу. Педагог действует по школьному порядку оказания первой помощи и вызова медицинской помощи. Дети не назначают себе нагрузку по пульсу и не оценивают состояние сверстников.
- Упражнения на восстановление выполняются спокойно, без задержки дыхания. Питьевой режим организуется по потребности и правилам школы. Музыка позволяет слышать команды педагога.
- При ОВЗ или инвалидности участие организуется с учётом рекомендаций ПМПК, ИПРА при наличии и медицинских ограничений. При необходимости образовательная организация разрабатывает соответствующую адаптированную программу; данный документ её не заменяет.

Ориентировочная структура занятия до 45 минут: организационная часть и проверка самочувствия — 3 минуты; разминка — 7 минут; основная часть с чередованием заданий и отдыха — 27 минут; восстановление — 5 минут; рефлексия — 3 минуты. При меньшей продолжительности пропорционально сокращается основная часть с сохранением разминки и завершения. Темп музыки, амплитуда, число повторений и паузы подбираются педагогом, а не устанавливаются единым нормативом для всех детей.

Содержание курса

2 класс

Безопасность и ориентирование в пространстве 1 часов

Правила поведения в зале, требования к одежде и обуви, сигналы начала и остановки. Дистанция, направления вперёд и назад, вправо и влево. Простая проверка самочувствия и сообщение о затруднении. Вводное наблюдение за выполнением шага и реакцией на сигнал.

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 9 часов

Представление об оздоровительной аэробике и её отличии от спортивного выступления. Краткое знакомство с развитием фитнес-аэробики в России. Марш на месте, приставной шаг, шаг в сторону с касанием, касание носком и пяткой, подъём колена в доступной амплитуде. Движения руками до комфортного уровня. Правая и левая ведущая нога. Соединения на 8 и 16 счётов. Упражнения сидя и лёжа на коврике, поддерживающие мышцы туловища и подвижность суставов. Спокойная ходьба и восстановление дыхания.

Танцевальная азбука 8 часов

Музыкальный пульс, начало и окончание фразы, движение на 4 и 8 счётов. Положение корпуса, простые положения рук, плавное проведение рук, шаг с носка без принудительного разворота стоп. Элементы русского народного танца и знакомство с танцевальными мотивами других народов России. Простые стилизации латино и фанк без сложных вращений и ударных движений. Парное зеркальное повторение. Танцевальная мини-композиция на 16 счётов.

Ритмическая гимнастика с предметами и основы равновесия 10 часов

Правила обращения с мягким мячом, обручем, скакалкой и гимнастической палкой. Перекладывание и передача мяча, прокатывание обруча в обозначенном пространстве, перешагивание через скакалку, простые движения с палкой без махов рядом с другими детьми. Равновесие на полу, группировка и доступные перекаты на мате с помощью педагога. Комплекс с одним предметом на 8–16 счётов. Для каждого предмета предусматривается безопасная замена без предмета.

Музыкально-двигательные и подвижные игры 6 часов

Игры на остановку по сигналу, поиск свободного места, повторение движений и согласование действий. Народная игра «Ручеёк» в доступном варианте, «Зеркало», «Повтори ритм», «Музыкальные фигуры». Принятие и соблюдение правил, разрешение спора с помощью педагога. Итоговый показ освоенного соединения и самооценка.

3 класс

Безопасность и ориентирование в пространстве 1 часов

Повторение правил безопасности, проверка готовности места занятий, безопасное перестроение. Самочувствие до и после движения. Входное наблюдение, выбор доступного варианта задания с помощью педагога.

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика 9 часов
Повторение базовых шагов, смена ведущей ноги, направления и положения рук по сигналу. Освоение шага вперёд и назад в обозначенной зоне. Комбинации на 16 и 32 счёта. Различение нагрузки и отдыха, признаки утомления. Наблюдение за учащением сердцебиения после движения; знакомство с подсчётом пульса только под руководством учителя, без самостоятельных медицинских выводов. Партерные упражнения с контролем положения корпуса. Подбор четырёх знакомых упражнений для разминки с помощью педагога.

Танцевальная азбука 8 часов
Музыкальная фраза и музыкальный квадрат как четыре группы по 8 счётов. Русский танцевальный мотив, доступные плавные движения под трёхдольную музыку без сложного вальсового вращения. Простая стилизация хип-хопа без падений, силовых опор и резких движений шеей. Сочетание движений рук и ног, смена рисунка группы, уважение к культурным традициям. Выбор знакомых движений для групповой мини-композиции.

Ритмическая гимнастика с предметами и основы равновесия 10 часов
Последовательности с мячом, обручем, скакалкой или палкой; выбор предмета с учётом возможностей группы. Перекладывание и передача предмета, согласование с ритмом и безопасной дистанцией. Равновесия и группировки на мате. Знакомство со степ-аэробикой: подход, постановка всей стопы, подъём и спуск шагом под контролем учителя. При отсутствии условий — имитация на разметке. Составление и показ последовательности на 16–32 счёта с предметом или без него.

Музыкально-двигательные и подвижные игры 6 часов
Игры на внимание, координацию, ориентирование по зрительному и звуковому сигналам. Народные игры без выбывания и силового противоборства. Распределение ролей, принятие общего правила, обсуждение безопасного решения. Создание групповой композиции на 32 счёта из освоенных движений. Итоговое практическое задание и фиксация личного продвижения.

Планируемые результаты освоения курса

Результаты определяют вклад курса в освоение программы НОО. Личностные результаты рассматриваются в динамике воспитания; диагностические задания не используются для выставления отметок за личные качества. Метапредметные и предметные результаты проверяются на доступных практических действиях. Освоение оценивается с учётом медицинских ограничений и предоставленной ребёнку помощи.

Личностные результаты

- Гражданско-патриотическое воспитание: проявляет интерес к физической культуре России, уважительно участвует в народных играх и обсуждает традиции без противопоставления народов.
- Духовно-нравственное воспитание: соблюдает общие правила, поддерживает партнёра, признаёт право другого ребёнка на иной темп и вариант выполнения.
- Эстетическое воспитание: замечает согласованность движения с музыкой, стремится к аккуратности и выразительности доступного движения.
- Физическое воспитание и культура здоровья: проявляет интерес к двигательной активности, соблюдает гигиену и правила безопасности, сообщает взрослому о плохом самочувствии.
- Трудовое воспитание: доводит посильное задание до завершения, участвует в подготовке и уборке безопасного рабочего места под руководством педагога.
- Экологическое воспитание: бережно использует материалы и оборудование, поддерживает чистоту места занятий.
- Ценности научного познания: задаёт вопросы о движении, наблюдает изменение дыхания после нагрузки и различает своё наблюдение и объяснение учителя.

Метапредметные результаты

Группа УУД	К концу 2 класса	К концу 3 класса
Познавательные базовые логические действия	Сравнивает два знакомых шага по показу; различает направление и темп.	Выделяет ошибку в доступном движении по одному заданному критерию; предлагает исправление.
Познавательные исследовательские действия	С помощью учителя наблюдает дыхание до и после ходьбы; описывает изменение простыми словами.	Сравнивает своё самочувствие до и после двух доступных заданий; делает вывод о необходимости отдыха с помощью учителя.
Работа с информацией	Понимает условный знак, рисунок направления и короткую инструкцию.	Читает схему последовательности из 4 знакомых движений; выбирает безопасное действие из предложенных.
Коммуникативные общение	Слушает инструкцию, задаёт уточняющий вопрос, сообщает партнёру о готовности.	Объясняет порядок знакомого соединения, даёт корректную обратную связь по согласованному критерию.
Коммуникативные совместная деятельность	Выполняет роль ведущего или повторяющего в паре по заданию учителя.	Распределяет роли в малой группе с поддержкой учителя, согласует начало и окончание композиции.
Регулятивные самоорганизация	Принимает цель короткого задания и выполняет 2–3 действия в предложенном порядке.	Планирует последовательность четырёх знакомых упражнений по предложенной схеме.

Группа УУД	К концу 2 класса	К концу 3 класса
Регулятивные самоконтроль	Останавливается по сигналу; сверяет одно движение с образцом и исправляет его после подсказки.	Проверяет дистанцию, ритм и порядок движений; выбирает упрощение или паузу по согласованию с педагогом.

Предметные результаты

К концу 2 класса обучающийся:

- Называет не менее трёх правил безопасного занятия, показывает безопасную дистанцию и объясняет, кому сообщить о плохом самочувствии.
- Узнаёт и выполняет под показ учителя марш, приставной шаг, касание носком или пяткой, подъём колена в доступной амплитуде.
- Различает правую и левую сторону, начинает и заканчивает движение по сигналу, повторяет ритмический рисунок на 4–8 счётов.
- Выполняет соединение на 8–16 счётов из знакомых движений с опорой на показ или счёт педагога.
- Выполняет доступные упражнения на коврике, сохраняет безопасное положение корпуса по подсказке учителя.
- Показывает безопасный способ взять, передать и убрать выбранный предмет; выполняет с ним короткое задание.
- Участвует в парной игре и называет одно освоенное движение и одно затруднение.

К концу 3 класса обучающийся:

- Объясняет значение разминки и восстановления, выбирает безопасный поступок в предложенной ситуации.
- Выполняет знакомые шаги со сменой ведущей ноги и направления по сигналу; согласует доступные движения рук и ног.
- Сохраняет порядок движений в соединении на 16–32 счёта с музыкальным сопровождением или счётом учителя.
- Узнаёт окончание музыкальной фразы; с опорой на счёт выполняет четыре группы движений по 8 счётов.
- Составляет с помощью схемы короткую разминку из четырёх знакомых упражнений и объясняет их последовательность.
- Выполняет освоенную комбинацию с предметом либо её безопасный вариант без предмета, соблюдая дистанцию.
- Показывает подъём и спуск шагом на степ-платформе только при допуске к этому варианту; при замене выполняет эквивалентную последовательность по разметке.
- Участвует в составлении групповой композиции, исправляет доступную ошибку по критерию учителя и описывает свой прогресс.

Тематическое планирование

Распределение часов одинаково для обоих классов, содержание и самостоятельность усложняются во второй год. Все часы включают практическую деятельность; краткие объяснения, инструктаж, наблюдение и диагностика проводятся внутри занятия. Отдельных письменных контрольных работ и обязательных домашних заданий нет.

2 класс 34 часа

№	Раздел	Часы	Формы и основные действия	ЭОР
1	Безопасность и ориентирование в пространстве	1	Инструктаж-практикум; игра на сигнал. Показать остановку и свободное место.	Р1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	9	Практикум, игра-повторение. Освоить шаги и соединение на 8–16 счётов.	Р2
3	Танцевальная азбука	8	Музыкальная мастерская, парная работа. Согласовать движение с музыкой.	Р3
4	Ритмическая гимнастика с предметами и основы равновесия	10	Предметный практикум. Выполнить доступное задание без потери дистанции.	Р4
5	Музыкально-двигательные и подвижные игры	6	Игровое занятие, итоговый показ. Соблюдать правило и показать изученное соединение.	Р5
	Итого	34		

3 класс 34 часа

№	Раздел	Часы	Формы и основные действия	ЭОР
1	Безопасность и ориентирование в пространстве	1	Практикум, обсуждение ситуации. Проверить безопасное место.	Р1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	9	Практикум, работа в парах. Соединить шаги на 16–32 счёта.	Р2
3	Танцевальная азбука	8	Творческая лаборатория. Составить фрагмент композиции.	Р3
4	Ритмическая гимнастика с предметами и основы равновесия	10	Практикум, работа по схеме. Выполнить связку с предметом или по разметке.	Р4
5	Музыкально-двигательные и подвижные игры	6	Командные игры, показ. Согласовать общую композицию и оценить свой вклад.	Р5
	Итого	34		

Электронные и цифровые образовательные ресурсы

Р1. Электронные карточки педагога с направлениями, сигналами и правилами; при отсутствии экрана — печатные карточки.

Р2. Подобранные педагогом аудиозаписи без рекламных вставок и короткий показ базовых шагов; без экрана — счёт и живой показ.

Р3. Подобранные педагогом изображения и короткие видеопримеры народных танцев России; без экрана — иллюстрации и показ.

Р4. Электронная схема безопасного обращения с предметом и последовательности упражнений; без экрана — печатная схема.

Р5. Цифровые карточки правил игр и схемы композиции; без экрана — устная инструкция и печатные карточки.

Коды Р1–Р5 обозначают возможность использования материалов по каждой теме, а не обязательный просмотр экрана. Педагог заранее отбирает материалы, проверяет их возрастную уместность, доступность и правомерность использования. Использование интернета детьми и личных устройств на занятии не требуется. Показ не сокращает необходимую двигательную деятельность и проводится с соблюдением санитарных ограничений. Запись и публикация изображений детей возможны только в установленном школой порядке.

Открытые источники для подготовки педагога: портал «Единое содержание общего образования» — https://edsoo.ru/; Российская электронная школа — https://resh.edu.ru/; Федерация фитнес-аэробики России — https://ffarsport.ru/. Материалы федерации используются для знакомства с видом спорта, а не для переноса требований спортивных соревнований на всех детей.

Поурочное планирование 2 класс

Каждая строка — 1 академический час. Даты заполняются по календарному учебному графику. Коды ресурсов раскрыты в тематическом планировании. Практические задания выполняются с учётом допуска и индивидуальных ограничений.

Безопасность и ориентирование в пространстве

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
1	Безопасность и ориентирование 1 час · Р1	Реагировать на сигналы, находить свободное место, различать стороны.	Входное наблюдение; назвать правила.	____

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
2	Аэробика и её основные шаги 1 час · Р2	Маршировать на месте, различать аэробику и выступление; краткая беседа о развитии в России.	Выполнить марш по сигналу.	____
3	Приставной шаг 1 час · Р2	Повторять шаг вправо и влево, сохранять дистанцию.	Показ двух направлений.	____
4	Касание носком и пяткой 1 час · Р2	Осваивать касания без переноса веса на выставленную ногу.	Повторить 4–8 счётов.	____
5	Подъём колена и движения рук 1 час · Р2	Соединять марш и подъём колена с простыми движениями рук.	Показ по образцу.	____
6	Соединение шагов на 8 счётов 1 час · Р2	Чередовать два знакомых шага под счёт.	Сохранить порядок шагов.	____
7	Партерная гимнастика на коврике 1 час · Р2	Осваивать исходные положения сидя и лёжа, простые движения ног.	Проверить положение корпуса.	____
8	Подвижность и равновесие 1 час · Р2	Выполнять мягкие потягивания и доступные равновесия без боли.	Выбрать доступную амплитуду.	____
9	Соединение на 16 счётов 1 час · Р2	Повторять шаги с доступной стилизацией фанк или латино.	Практическое задание по показу.	____
10	Дыхание и восстановление 1 час · Р2	Чередовать движение и отдых, замечать изменение дыхания.	Показать спокойное завершение.	____

Танцевальная азбука

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
11	Музыка и движение 1 час · Р3	Находить начало музыки, повторять хлопками ритм.	Повторить ритм на 4 счёта.	____
12	Музыкальная фраза 1 час · Р3	Начинать и завершать движение по музыкальному сигналу.	Согласовать шаг с 8 счётами.	____

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
13	Положение корпуса и рук 1 час · Р3	Удерживать свободное положение корпуса, выполнять плавные движения рук.	Показ без напряжения плеч.	____
14	Шаг с носка и плавное движение 1 час · Р3	Соединять доступный танцевальный шаг и движение рук.	Выполнить фрагмент по показу.	____
15	Русский танцевальный мотив 1 час · Р3	Осваивать простой переменный или приставной шаг, обсуждать традиции.	Соблюдать ритм и дистанцию.	____
16	Танцевальные традиции народов России 1 час · Р3	Сравнивать показанные мотивы и повторять доступный рисунок.	Назвать сходство движений.	____
17	Зеркало в парах 1 час · Р3	Повторять движения партнёра, меняться ролями.	Начать и закончить вместе.	____
18	Танцевальная мини композиция 1 час · Р3	Соединять освоенные движения на 16 счётов.	Показ; одна удача и подсказка.	____

Ритмическая гимнастика с предметами и основы равновесия

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
19	Гимнастика с предметами 1 час · Р4	Осваивать порядок получения, переноса и уборки предметов.	Безопасно взять и убрать предмет.	____
20	Мягкий мяч 1 час · Р4	Перекладывать и передавать мяч без бросков в сторону детей.	Контролировать направление передачи.	____
21	Мяч и ритм 1 час · Р4	Согласовывать перекладывание с шагом и счётом.	Повторить 8 счётов.	____
22	Обруч и свободное пространство 1 час · Р4	Перешагивать через обруч на полу, прокатывать по выделенной дорожке.	Проверить свободную дорожку.	____
23	Скакалка на полу 1 час · Р4	Выполнять перешагивания и шаги через разложенную скакалку.	Сохранить равновесие.	____
24	Гимнастическая палка 1 час · Р4	Выполнять доступные подъёмы и переносы палки перед собой.	Удерживать безопасный хват.	____
25	Группировка на мате 1 час · Р4	Осваивать группировку без давления на шею; перекат при допуске.	Показать доступный вариант.	____
26	Равновесия на полу 1 час · Р4	Удерживать выбранную позу с допустимой опорой.	Выбрать устойчивое положение.	____
27	Комплекс с выбранным предметом 1 час · Р4	Повторять последовательность на 8–16 счётов.	Сохранить порядок и дистанцию.	____
28	Показ комплекса с предметом 1 час · Р4	Показывать освоенную последовательность либо вариант без предмета.	Практическое задание по критериям.	____

Музыкально-двигательные и подвижные игры

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
29	Чему учимся в игре 1 час · Р5	Обсуждать правило и играть в остановку по сигналу.	Назвать и выполнить правило.	____
30	Дружба и игра 1 час · Р5	Играть в «Зеркало», корректно помогать партнёру.	Наблюдение за сотрудничеством.	____
31	Народная игра Ручеёк 1 час · Р5	Перестраиваться шагом, соблюдать очередность.	Пройти маршрут без столкновения.	____
32	Игра Повтори ритм 1 час · Р5	Передавать ритмический рисунок хлопками и шагами.	Повторить короткий рисунок.	____
33	Музыкальные фигуры 1 час · Р5	Останавливаться, выбирать устойчивую позу, готовить итоговое соединение.	Текущее наблюдение и обратная связь.	____
34	Итоговое практическое занятие 1 час · Р5	Показать соединение на 8–16 счётов, разобрать ситуацию безопасности.	Итоговое задание и самооценка.	____

Итого за учебный год — 34 академических часа.

Поурочное планирование 3 класс

Каждая строка — 1 академический час. Даты заполняются по календарному учебному графику. Коды ресурсов раскрыты в тематическом планировании. Практические задания выполняются с учётом допуска и индивидуальных ограничений.

Безопасность и ориентирование в пространстве

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
1	Безопасность и готовность к занятию 1 час · Р1	Проверять свободное место, повторять сигналы, выполнять базовые шаги.	Входное наблюдение; ситуация безопасности.	____

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
2	Повторение базовых шагов 1 час · Р2	Маршировать, выполнять приставной шаг и касания с обеих ног.	Повторить знакомую последовательность.	____
3	Смена ведущей ноги 1 час · Р2	Менять начало движения по счёту учителя.	Показ с правой и левой ноги.	____
4	Направление и рисунок движения 1 час · Р2	Двигаться вперёд и назад в своей зоне, читать схему стрелок.	Выполнить маршрут по схеме.	____
5	Движения рук и ног 1 час · Р2	Соединять шаги с простыми положениями рук.	Показ согласованного движения.	____
6	Нагрузка и отдых 1 час · Р2	Сравнивать самочувствие до и после доступного движения.	Объяснить необходимость паузы.	____
7	Сердцебиение и самонаблюдение 1 час · Р2	Знакомиться с подсчётом пульса под руководством педагога.	Сообщить наблюдение без медицинского вывода.	____
8	Партерный комплекс 1 час · Р2	Выполнять знакомые упражнения на коврике, выбирать упрощение.	Контроль положения корпуса.	____
9	Комбинация на 16 и 32 счёта 1 час · Р2	Соединять освоенные блоки, повторять со сменой ведущей ноги.	Практическое задание с подсказкой.	____
10	Моя короткая разминка 1 час · Р2	Подбирать четыре знакомых упражнения по схеме учителя.	Показ и объяснение порядка.	____

Танцевальная азбука

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
11	Русский танец и ритм 1 час · Р3	Повторять знакомые мотивы, обсуждать уважение к традициям.	Выполнить фрагмент под музыку.	____
12	Рисунок русского танца 1 час · Р3	Согласовывать шаг и простое перестроение группы.	Сохранить строй и дистанцию.	____
13	Положение корпуса и плавность рук 1 час · Р3	Выполнять доступные плавные движения без принудительной выворотности.	Показ по критерию плавности.	____

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
14	Трёхдольная музыка 1 час · Р3	Отмечать сильную долю хлопком, двигаться простыми шагами.	Различить начало группы долей.	____
15	Плавная танцевальная связка 1 час · Р3	Соединять шаги под трёхдольную музыку без сложных вращений.	Согласовать движение с музыкой.	____
16	Знакомство с хип хопом 1 час · Р3	Повторять безопасные стилизованные шаги и движения рук.	Показ без падений и силовых опор.	____
17	Музыкальный квадрат 1 час · Р3	Соединять четыре фрагмента по 8 счётов.	Сохранить последовательность блоков.	____
18	Групповая танцевальная композиция 1 час · Р3	Выбирать знакомые движения, распределять роли.	Показ и обратная связь по критерию.	____

Ритмическая гимнастика с предметами и основы равновесия

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
19	Предмет и безопасная дистанция 1 час · Р4	Повторять правила и выбирать доступный предмет.	Обосновать безопасный выбор.	____
20	Мяч в комбинации 1 час · Р4	Соединять передачу или перекладывание мяча с шагом.	Выполнить 16 счётов.	____
21	Обруч в комбинации 1 час · Р4	Чередовать перешагивания и безопасные переносы обруча.	Сохранить пространство партнёра.	____
22	Скакалка и координация 1 час · Р4	Выполнять шаги по схеме через скакалку на полу.	Прочитать и выполнить схему.	____
23	Палка и ритм 1 час · Р4	Соединять доступные движения с палкой и шаги.	Сохранить хват и порядок.	____
24	Равновесия и группировка 1 час · Р4	Повторять доступные равновесия и группировку на мате.	Выбрать безопасное упрощение.	____
25	Знакомство со степ аэробикой 1 час · Р4	Изучать подход, постановку стопы, подъём и спуск шагом; замена — разметка.	Выполнить действие под контролем.	____
26	Шаговая последовательность 1 час · Р4	Чередовать шаги на платформу и с неё либо эквивалент на разметке.	Не терять опору и очередность.	____
27	Составление комплекса по схеме 1 час · Р4	Выбирать 4 знакомых движения и собирать комбинацию с предметом или без.	Проверить начало и завершение.	____
28	Показ ритмического комплекса 1 час · Р4	Показывать комбинацию на 16–32 счёта с доступной опорой.	Практическое задание по критериям.	____

Музыкально-двигательные и подвижные игры

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата

№	Тема и часы	Деятельность обучающихся	Проверка результата	Дата
29	Правила игры и роли участников 1 час · Р5	Договариваться о ролях в имитационной игре.	Соблюдать согласованное правило.	____
30	Народная игра в команде 1 час · Р5	Организованно перестраиваться без выбывания и столкновений.	Наблюдение за взаимодействием.	____
31	Игра на движение и остановку 1 час · Р5	Чередовать шаг и допустимый лёгкий бег; при ограничениях только шаг.	Остановиться в своей зоне.	____
32	Зрительный и звуковой сигнал 1 час · Р5	Выполнять разные действия по карточке и звуку, не закрывая глаза.	Различить сигналы и выбрать действие.	____
33	Танцевальная игра и общий замысел 1 час · Р5	Собирать групповую композицию из освоенных фрагментов.	Пробный показ и исправление.	____
34	Итоговое практическое занятие 1 час · Р5	Показать композицию на 16–32 счёта, объяснить безопасность и личный прогресс.	Итоговое задание и самооценка.	____

Итого за учебный год — 34 академических часа.

Оценка достижения планируемых результатов

Оценивание направлено на установление степени освоения учебных действий и индивидуального прогресса. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации, применение отметок и порядок их выставления определяются учебным планом и локальным положением школы. Данные медицинского характера, телосложение, масса тела и сравнение детей между собой не являются критериями учебной отметки. Ограниченное по медицинским основаниям движение заменяется доступным практическим действием или заданием на знание безопасности.

Этап	**Срок**	**Задание и назначение**
Входной	Занятие 1 каждого года	Реакция на сигнал, ориентирование, повторение простого шага. Наблюдение определяет стартовую поддержку, без ранжирования детей.
Текущий	На каждом занятии	Показ отдельного действия, проверка одного критерия, устная обратная связь. Формула: что получилось; что уточнить; повторная попытка.
Тематический	Занятия 10, 18 и 28	Освоенная связка, танцевальный фрагмент или комплекс с предметом. Проверяются порядок, ритм, безопасность и необходимая помощь.
Итоговый	Занятие 34 каждого года	Ситуация безопасности и практическая комбинация с индивидуально допустимым содержанием. Фиксируются достижения и задачи дальнейшего обучения.

Критерии наблюдения

Критерий	**Наблюдаемый показатель**
Безопасность	Соблюдает сигнал остановки и дистанцию, использует предмет по назначению, сообщает о затруднении.
Последовательность	Выполняет согласованный порядок доступных движений.
Ритмичность	Начинает и завершает фрагмент по счёту или музыке, восстанавливает ритм после подсказки.
Самоконтроль	Замечает ошибку по заданному критерию и пробует её исправить.
Взаимодействие	Слушает партнёра, соблюдает очередность и участвует в общем действии.

Для педагогической карты используются описания: «выполняет самостоятельно», «выполняет с отдельной подсказкой», «выполняет при пошаговой поддержке», «пока не наблюдалось / требуется иной доступный способ проверки». Эти описания не являются федеральной шкалой отметок. При небезопасном действии выполнение прекращается, проводится повторное объяснение и назначается безопасная попытка. Невыполненное по медицинским основаниям действие не фиксируется как учебная неуспешность.

Итоговые задания и ориентиры для педагога

2 класс. Часть 1: «Перед началом движения рядом стоит одноклассник. Что нужно сделать?» Ожидаемое действие — проверить свободное пространство, изменить место по указанию учителя, начать только по сигналу. Часть 2: выполнить под счёт соединение на 8–16 счётов из 2–4 знакомых движений. Допустимы показ учителя, уменьшенная амплитуда и выполнение без предмета. Педагог наблюдает безопасность, порядок и реакцию на сигнал.

3 класс. Часть 1: «Во время упражнения появилась слабость. Как поступить?» Ожидаемый ответ — прекратить упражнение и сразу сообщить педагогу. Часть 2: по готовой схеме или в составе группы выполнить соединение на 16–32 счёта, затем назвать одно удачное действие и одно исправление. От ребёнка не требуется движение, запрещённое медицинскими рекомендациями. При оценке вклада в группу учитывается собственное доступное действие, а не результат всей группы.

Индивидуальная карта продвижения

Показатель	Начало года	Середина года	Конец года
Правила и сигнал остановки			
Последовательность шагов			
Ритм и музыкальная фраза			
Безопасное действие с предметом			
Самоконтроль и взаимодействие			

В карте указываются наблюдаемое действие, вид помощи и следующее доступное задание. Персональные карты хранятся педагогом по правилам школы; публичное размещение результатов не предусматривается.

Учебно методическое и материально техническое обеспечение

Оборудование и пространство

- Спортивный или хореографический зал с ровным нескользким покрытием, свободными проходами и возможностью безопасного размещения группы.
- Индивидуальные гимнастические коврики и маты для предусмотренных упражнений на полу; мягкие мячи, обручи, скакалки и лёгкие гимнастические палки по числу одновременно работающих участников.
- Напольная разметка, карточки направлений и последовательности, часы или таймер педагога. Музыкальная колонка с регулировкой громкости; экран и проектор — при необходимости и наличии.
- Устойчивые степ-платформы — дополнительное оборудование, используемое только при выполнении условий безопасности; обязательная равноценная замена — шаги по разметке.
- Доступ к питьевой воде, средствам первой помощи и связи в соответствии с требованиями к образовательной организации.

Материалы для педагога

- Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 1–4 классы. Москва, 2025. Портал «Единое содержание общего образования». Модуль «Фитнес-аэробика», с. 126–131.
- Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. В 2 томах. Том II. Частные методики. Москва: Федерация аэробики России, 2002. Дополнительный методический источник; задания отбираются с учётом возраста и медицинских ограничений.
- Авторские карточки педагога: правила безопасности, шаги и направления, схемы соединений на 8, 16 и 32 счёта, карта наблюдения, задания по самооценке.
- Музыкальные записи и визуальные материалы, предварительно отобранные педагогом; источник, конкретный материал и условия использования фиксируются в рабочих материалах учителя. Обязательное приобретение пособий обучающимися не предусмотрено.

Адреса нормативных и методических источников

ФГОС и изменения, ФОП и изменения: https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty-_/

Федеральные рабочие программы: https://edsoo.ru/rabochie-programmy/

ФРП «Физическая культура» 2025: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/06/13_frp_fizicheskaya-kultura_1-4-klassy_03062025_itog-na-sajt.pdf

Официальное опубликование правовых актов: https://publication.pravo.gov.ru/

Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/

Федерация фитнес-аэробики России: https://ffarsport.ru/