

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утверждена
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна
Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«АЭРОБИКА»

Возраст учащихся: 11 – 14 лет
2 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Берг Арина Руслановна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

1. сформировать навыки танцевального ритма;
2. научить правилам поддержания правильной осанки;
3. научить правильному дыханию;
4. научить базовым шагам аэробики отдельно и в связках;
5. сформировать систему знаний, умений, навыков по основам аэробики.
6. научить правилам выполнения танцевальных композиций;

Развивающие:

1. развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
3. снижать уровень заболеваемости и развить потребность в здоровом образе жизни и гармонии тела.

Воспитательные:

1. сформировать ценные нравственные и морально-волевые качества,
2. сформировать положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Аэробика»;
3. воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
4. воспитать бережное отношение к инвентарю.

Содержание программы

Каждое двух часовое занятие состоит:

Теоретическая часть -	10 минут.
Разминка -	5-10 минут.
Аэробная часть -	25-30 минут.
Заминка -	5 минут.
Силовая часть -	20-25 минут
Акробатика -	15-20 минут
Стрейчинг -	10-15 минут
Растяжка -	10 минут

Название темы	Содержание		
	Теория	Практика	Контроль
Теоретическая подготовка			
ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Техника безопасности	Беседа
Начальная диагностика		Определение физической уровня подготовки учащихся.	

Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к месту занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Здоровый образ жизни Рациональный режим питания		Беседа
Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип хоп, латино, сити-джэм, афро- аэробика и др. Краткая характеристика.		Педагогическое наблюдение
Общефизическая подготовка			
Элементы строевой подготовки	Техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (см. приложение 1)	Педагогическое наблюдение
Общеразвивающие упражнения для рук	Техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 2)	Педагогическое наблюдение
Общеразвивающие упражнения для ног	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Упражнения для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 3)	Педагогическое наблюдение
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Упражнения для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (приложение 4)	Педагогическое наблюдение

Специальная физическая подготовка			
Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (см. приложение 5)	Педагогическое наблюдение
Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Упражнения на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (приложение 6)	Педагогическое наблюдение
Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (приложение 7)	Педагогическое наблюдение
Акробатические упражнения	Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения на равновесие, группировки, перекаты, кувырки вперед; стойки на лопатках, голове, руках у опоры; мост лежа, с помощью; полу шпагат, шпагат; перевороты боком, вперед, назад с опорой головы, начальные акробатические прыжки, мосты из различных и.п., шпагаты на правую, левую, акробатическое колесо, освоение техники правильного приземления.	Педагогическое наблюдение
Хореографическая подготовка			
Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	Педагогическое наблюдение
Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопki в темпе музыки	Педагогическое наблюдение.
Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение.
Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Педагогическое наблюдение	Беседа, педагогическое наблюдение.
Стили танцевальной аэробики	Ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия история возникновения, техника выполнения.	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение)	Педагогическое наблюдение, творческое задание
Базовые упражнения		Выполнение базовых упражнений.	Педагогическое наблюдение

Участие в мероприятиях.		Участие в оздоровительных праздничных мероприятиях. Выступления, выездные мероприятия	Концерт
-------------------------	--	---	---------

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

- сформируют ценные нравственные и морально-волевые качества;
- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Аэробика»;

- разовьют чувство товарищества и личной ответственности;
- научиться бережно относиться к инвентарю;
- способен к самооценке.

Метапредметные

- учащиеся разовьют координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- учащиеся разовьют аэробный стиль выполнения упражнений;
- у учащихся снизиться уровень заболеваемости и разовьётся потребность в здоровом образе жизни и гармонии тела.

Предметные

Учащиеся:

- сформируют навыки танцевального ритма;
- будет знать правила поддержания правильной осанки;
- научатся правильному дыханию;
- будет знать основу техники базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
- сформирует систему знаний, умений, навыков по основам аэробики;
- будут знать правила выполнения танцевальных композиций.

Календарно-тематический план второй год обучения

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		По плану	По факту
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена спортивных занятий. Общефизическая подготовка.	2		02.09.26	
2.	Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие осанки.	2		05.09.26	
3.	Разновидности танцевальной аэробики. Упражнения на развитие осанки.	2		09.09.26	
4.	Общефизическая подготовка. Характер музыкального произведения. Аэробные связки. Гигиена спортивных занятий.	2		12.09.26	
5.	Общефизическая подготовка. Темп в музыке. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Упражнения на развитие осанки.	2		16.09.26	

6.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2		19.09.26	
7.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Танцевальный рисунок	2		23.09.26	
8.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2		26.09.26	
9.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Танцевальный рисунок.	2		30.09.26	
10.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		03.10.26	
11.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Танцевальный рисунок.	2		07.10.26	
12.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2		10.10.26	
13.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки	2		14.10.26	
14.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и аэробные связки.	2		17.10.26	
15.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и танцевальные связки.	2		21.10.26	
16.	Общефизическая подготовка.. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2		24.10.26	
17.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и	2		28.10.26	

	танцевальные связки.				
18.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2		31.10.26	
19.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2		07.11.26	
20.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2		11.11.26	
21.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2		14.11.26	
22.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		18.11.26	
23.	Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		21.11.26	
24.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		25.11.26	
25.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		28.11.26	
26.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		02.12.26	
27.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		05.12.26	
28.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		09.12.26	
29.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		12.12.26	

30.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		16.12.26	
31.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2		19.12.26	
32.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2		23.12.26	
33.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2		26.12.26	
34.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2		30.12.26	
35.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца.	2		09.01.27	
36.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца.	2		13.01.27	
37.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки.	2		16.01.27	
38.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки.	2		20.01.27	
39.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2		23.01.27	
40.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		27.01.27	
41.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		30.01.27	
42.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		03.02.27	
43.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2		06.02.27	
44.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики-полицентрика.	2		10.02.27	

45.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – изоляция.	2		13.02.27	
46.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – мультипликация.	2		17.02.27	
47.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – оппозиция.	2		20.02.27	
48.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики- противодвижение	2		24.02.27	
49.	Общefизическая подготовка Выступление с танцевальным номером.	2		27.02.27	
50.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная аэробика	2		03.03.27	
51.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки.	2		06.03.27	
52.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		10.03.27	
53.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		13.03.27	
54.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная Акробатические упражнения.	2		17.03.27	
55.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная Акробатические упражнения.	2		20.03.27	
56.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая	2		24.03.27	

	подготовка Танцевальная аэробика Акробатические упражнения.				
57.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Танцевальная аэробика	2		27.03.27	
58.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Стили танцевальной аэробики.	2		31.03.27	
59.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2		03.04.27	
60.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальная аэробика	2		07.04.27	
61.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальная аэробика	2		10.04.27	
62.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2		14.04.27	
63.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2		17.04.27	
64.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2		21.04.27	
65.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальная аэробика.	2		24.04.27	
66.	Выступление с танцевальным номером.	2		28.04.27	

67.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2		05.05.27	
68.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		08.05.27	
69.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2		12.05.27	
70.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения	2		15.05.27	
71.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2		19.05.27	
72.	Итоговое занятие	2		22.05.27	
Итого:		144			