

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Фитнес-аэробика»

для группы 1 (1 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 – 2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Трушкина Алина Алексеевна

Санкт-Петербург

2026 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Содержание программы

1. Введение в образовательную программу (4 часа)

ТБ, введение в образовательную программу – теория 1 час, опрос, контрольная работа.
Гигиена спортивных занятий – теория 1 час, практика 1 час, опрос, контрольная работа.
Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики – теория 1 час, опрос, практическая работа.

2. Общая физическая подготовка (39 часов)

Элементы строевой подготовки, практика 3 часа, опрос, практическая работа.
Силовые упражнения для рук, практика 10 часов, опрос, практическая работа.
Силовые упражнения для ног, практика 18 часов, опрос, практическая работа.
Силовые упражнения для шеи и спины, практика 8 часов, опрос, практическая работа.

3. Специальная физическая подготовка (16 часов)

Базовые шаги и связки аэробики, теория 2 часа, практика 6 часов, опрос, практическая работа.
Комплекс танцевальной аэробики, практика 8 часов, опрос, практическая работа.

4. Степ-аэробика (24 часа)

Степ-аэробика, теория 1 час, практика 23 часа, опрос, практическая работа.

5. Оздоровление (26 часов)

Коррекционные упражнения, теория 2 часа, практика 4 часа, опрос, практическая работа.
Йога, практика 6 часов, опрос, практическая работа.
Партерная гимнастика, практика 4 часа, опрос, практическая работа.
Стретчинг, теория 1 час, практика 9 часа, опрос, практическая работа.

6. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (35 часов)

Закрепление и обобщение полученных знаний и умений практика 38 часов, опрос.

Результатом освоения программы «Фитнес-аэробика» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.
- Сформированность эстетических потребностей — потребностей в общении с искусством, потребностей в творческом отношении к окружающему миру, потребностей в самостоятельной практической творческой деятельности;
- Овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде сверстников под руководством педагога.

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.
- Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Календарно-тематическое планирование на 2026- 2027 уч. год 1 группа 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема занятий	Кол-во часов	Примерная дата
1	Вводное занятие. Охрана труда. 1. Техника безопасности. Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице. 2. Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. 3. Общие сведения по программе.	2	сентябрь
2.	1. Диагностика мотивов посещения, анкетирование. 2. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение. 3. Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».	2	сентябрь
3.	1. Основные компоненты здоровья: физический, психический, рост и развитие, питание, профилактика вредных привычек, профилактика болезней. 2. Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.	2	сентябрь
4.	1. Значение, понятия и средства развития физических качеств. 2. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере.	2	сентябрь
5.	1. Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. 2. Упражнения на ориентацию в пространстве. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.	2	сентябрь
6.	1. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых	2	сентябрь

	комбинаций в быстром темпе. 2. Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.		
7.	1.Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. 2. Упражнения в партере. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.	2	сентябрь
8.	1. Упражнения в партере. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени. 2. Игры общеукрепляющего характера.	2	сентябрь
9.	1. Развивающие подвижные игры.	2	октябрь
10.	1. Упражнения в партере. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени. 2. Игры общеукрепляющего характера.	2	октябрь
11.	1. Значение гибкости суставов и эластичности мышц. 2. Упражнения на гибкость	2	октябрь
12.	1. Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.	2	октябрь
13.	1. «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры. 2. «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами» и др.;	2	октябрь
14.	Динамические упражнения: группировки (сидя, лежа на спине, в приседе)	2	октябрь
15.	Динамические упражнения: перекаты (назад, в сторону, вперед)	2	октябрь
16.	Динамические упражнения: одиночные и серийные кувырки вперед и назад	2	октябрь
17.	Динамические упражнения: «Колесо».	2	ноябрь
18.	Статические упражнения: стойка на лопатках; стойка на руках	2	ноябрь
19.	1. Упражнения в партере. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени. 2. Игры общеукрепляющего характера.	2	ноябрь
20.	1. «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры. 2. «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами» и др.	2	ноябрь
21.	1. Значение гибкости суставов и эластичности мышц. 2. Упражнения на гибкость	2	ноябрь
22.	1. Правила выполнения базовых шагов аэробики, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance. 2. Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.	2	ноябрь
23.	Правила выполнения базовых шагов аэробики, терминология и технические характеристики базовых шагов: step-touch, шаг-mambo	2	ноябрь
24.	Правила выполнения базовых шагов аэробики, терминология и технические характеристики базовых шагов: «V»-step, twist, cha-cha-cha и др.	2	ноябрь
25.	Правила выполнения базовых шагов аэробики, терминология и технические характеристики базовых шагов: Бег (Jogging– джоггинг). Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ), прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).	2	декабрь
26.	1. Элементы и комбинации шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. 2. Силовые упражнения на партере. 3. Танцевальные связки и шаги аэробики	2	декабрь
27.	Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. Техническое и эмоциональное исполнении движений в комбинациях танцевальных	2	декабрь

	композиций.		
28.	Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. Техническое и эмоциональное исполнение движений в комбинациях танцевальных композиций.	2	декабрь
29.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	декабрь
30.	1. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. 2. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	2	декабрь
31.	Техника исполнения элементов степ-аэробики. Базовые шаги	2	декабрь
32.	Техника исполнения элементов степ-аэробики. Базовые шаги Сдача тестов на гибкость, на пресс, отжимание.	2	декабрь
33.	Повторный инструктаж по ОТ. Комбинирование элементов степ-аэробики в танцевальные связки.	2	январь
34.	Комбинирование элементов степ-аэробики в танцевальные связки.	2	январь
35.	Комбинирование элементов степ-аэробики в танцевальные связки.	2	январь
36.	Повторение базовых шагов степ-аэробики	2	январь
37.	Движения степ-аэробики в различных стилях	2	январь
38.	Разучивание и освоение комбинаций степ-аэробики	2	январь
39.	Разучивание и освоение комбинаций степ-аэробики	2	февраль
40.	Разучивание и освоение комбинаций степ-аэробики	2	февраль
41.	Разучивание и освоение комбинаций степ-аэробики	2	февраль
42.	1. Отдых - важный элемент режима дня школьника. 2. Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка. 3. Упражнения из положения лёжа на животе.	2	февраль
43.	1. Значение осанки, правила ее улучшения. 2. Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	февраль
44.	1. Значение осанки, правила ее улучшения. 2. Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	февраль
45.	1. Как правильно распределить физические нагрузки. 2. Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	февраль
46.	1. К чему приводит недостаток движения. 2. Упражнения из положения лёжа на спине.	2	февраль
47.	Упражнения из положения сидя. Работа в парах.	2	март
48.	Партнерная гимнастика. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	2	март
49.	Комплекс упражнений на растяжку.	2	март
50.	1. Как правильно распределить физические нагрузки. 2. Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	март
51.	1. Как правильно распределить физические нагрузки. 2. Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	март
52.	Упражнения в равновесии	2	март
53.	Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	март
54.	Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	март
55.	Разучивание и освоение комбинаций степ-аэробики для совершенствования техники	2	апрель
56.	Разучивание и освоение комбинаций степ-аэробики для совершенствования техники	2	апрель
57.	Разучивание и освоение комбинаций степ-аэробики для совершенствования техники	2	апрель
58.	Повторение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых	2	апрель

	и прыжковых упражнений.		
59.	Повторение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.	2	апрель
60.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	2	апрель
61.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	апрель
62.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	апрель
63.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	май
64.	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций фитнес-аэробики учащимися, выполнение	2	май
65.	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций фитнес-аэробики учащимися, выполнение, совершенствование техники	2	май
66.	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций фитнес-аэробики учащимися, выполнение, совершенствование техники	2	май
67.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	май
68.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	2	май
69.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	май
70.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	2	май
71.	Приём контрольных нормативов	2	май
72.	Контрольное занятие. Тест на проверку знаний. Подведение итогов учебного года	2	май
Всего		144	

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

• Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Таблица 1

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20 м на время с высокого старта, сек\	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без замаха руками, см	42	41 – 42	39 – 38	37 – 36	35 – 34	33 – 32	31 – 30	29 – 28	27 – 26	25 – 24	23 – 22	21 – 20	19 – 18	17 – 16	15 – 14
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49 – 48	47 – 46	45 – 44	43 – 42	41 – 40	39 – 38	37 – 36	35 – 34	33 – 32	31 – 30	29 – 28	27 – 26	25 – 24	23 – 22
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Упражнение ног в висе на гимнастической стенке, ноги под 90°, сек.	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Поднимание на носок, другая нога прямая, раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на руках в висе на перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимание от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек. раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры, мин, сек	2	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,06	1	0,94	0,88	0,82	0,76

Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн.. скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин. раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Таблица 2

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек.	Полная складка все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками Слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45
Шпагаты в 3-х Положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно Прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170?	Ноги разведены на 145? и касаются пола лодыжками.
Перевод (вокруг) палки назад – вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90?, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовки

Таблица 3

Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности фитнес – аэробикой

Возрастет лет	Высокий			Средний			Низкий		
	Скорост. Силовые качества	Выносливость. гибкость	Суммарная оценка	Скорост. Силовые качества	Выносливость гибкость	Суммарная оценка	Скорост. Силовые качества	Выносливость. гибкость	Суммарная оценка
11-12 лет, 2 разряд	98,0	48,5	146,5	91,0	52,0	143,0	80,5	50,0	130,5

12-13 лет 1 разряд	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,5	93,0	54,0	147,0
14-15 лет КМС	115,5	59,5	175,0	108,5 – 114,5	58,0 – 60,0	166,5 – 174,5	108,0	58,5	166,6
16 лет и старше МС	120,0 – 126,0	63,0 – 66,5	186,0 – 189,5	112,0 – 119,0	60,5 – 62,5	172,5 – 181,5	111,9	60,0	171,9