Завєдєєва Богдана Андріївна,
керівник гуртка Комунального закладу
Броварської районної ради «Броварський районний
центр патріотичного виховання учнівської молоді»

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «АЕРОБІКА»

Рекомендовано науково-методичною радою Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти» (протокол № 5 від 30 червня 2016 року)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Збільшення об'єму навчальних навантажень у школі, ведення учнями статичного й малорухливого способу життя призводить до небажаних наслідків: погіршення стану здоров'я, появи зайвої ваги, невпевненості в собі тощо. Одним зі способів вирішення проблеми фізичного розвитку й рухової активності дітей та учнівської молоді є модернізація мережі гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напряму позашкільної освіти, які відповідають освітнім запитам і потребам сучасних школярів. Нарівні з великою кількістю ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, теніс, волейбол тощо), де більшою мірою залучені хлопці та юнаки, ефективною та популярною серед дівчат є аеробіка.

На сьогодні аеробіка є одним із наймасовіших видів спорту у світі, що приваблює представниць слабкої статі, незалежно від віку та рівня фізичної підготовки. Танцювальна аеробіка, аква-аеробіка, фітбол, скретчінг, шейпінг та інші напрями аеробіки допомагають розвитку аеробної витривалості, силових здібностей, укріплюють опорно-руховий апарат, розвивають гнучкість, координацію рухів, загальну витривалість. Для проведення занять з аеробіки не потрібно спеціально обладнаних залів, приміщень, обладнання, тому цим видом спорту можна займатися в кожному навчальному закладі.

Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення наявної практики фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління засобами позашкільної освіти та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напряму. Навчальна програма розроблена на основі програм "Аеробіка" (І.М. Гасанова) та "Дитячий фітнес" (В.Л. Локтіонова, Ю.Л. Кравченко).

Актуальність навчальної програми "Аеробіка" полягає в залученні дітей та учнівської молоді до занять фізичними вправами і спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя, профілактиці асоціальної поведінки, створенні умов для професійного самовизначення тощо.

Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяль-

ності, мотивація юного покоління до фізичного розвитку і збереження власного здоров'я засобами аеробіки.

Завдання навчальної програми наступні:

– популяризація навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я довколишніх як найвищої соціальної цінності;

– зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток особистості;

– формування стійкого інтересу дітей та учнівської молоді до занять аеробікою;

– розвиток у вихованців основних фізичних якостей і рухових здібностей;

– засвоєння теорії, техніки й методики аеробних рухів, набуття теоретичних знань і практичного досвіду рухової активності;

– формування ціннісних орієнтацій, виховання морально-вольових і психологічних якостей дітей та учнівської молоді;

– формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей;

– організація змістовного дозвілля й відпочинку юного покоління.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

– *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою аеробіки, оздоровлювальним впливом аеробної рухової активності на організм молодої людини;

– *практичної* – розвиток основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, сили тощо);

– *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності у процесі фізкультурно-спортивної активності;

– *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма з аеробіки реалізується в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивного напряму позашкільної освіти та спрямована на вихованців середнього та старшого шкільного віку (10-17 років).

Програму побудовано за лінійно-концентричним принципом**.**

Навчальна програма передбачає 3 роки реалізації у групах початкового й основного рівня й систему триразових навчальних занять на тиждень тривалістю 2 години:

– 1-й рік навчання – початковий рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;

– 2-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;

– 3-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік.

До занять із аеробіки залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють живий інтерес до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку та рівня підготовленості вихованців, охоплюючи на початковому етапі 15 осіб (перший рік навчання) та

12 осіб для груп основного рівня (2-3-й роки навчання). Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості вихованців.

Зміст програми першого року навчання передбачає оволодіння вихованцями базовими положеннями та елементами аеробіки, знайомство зі спортивним танцем і фітнес-йогою, формування інтересу до занять аеробікою. Контроль здобутих знань, набутих умінь і навичок здійснюється під час проведення практичних занять і контрольних виступів.

Програма другого року навчання передбачає вдосконалення набутих умінь і навичок, оволодіння комплексами силових вправ, вправ із фітнес-йоги та самостійне їх виконання, вивчення спортивного танцю з елементами аеробіки. Здобуті вихованцями знання й навички перевіряються під час показових виступів і змагань різного рівня.

Програма третього року навчання передбачає вдосконалення та узагальнення вмінь та навичок, набутих під час попередніх двох років навчання. Особливістю цього року навчання є самостійна підготовка і проведення навчальних занять із аеробіки для молодших вихованців. Отриманні знання, уміння й навички перевіряються під час показових виступів і змагань різного рівня.

Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:

– *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами з аеробіки*;

– *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;

– *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання та практичні навички трансформуються у внутрішні стимули фізичної, розумової, творчої діяльності, забезпечують подальше самовдосконалення особистості;

– *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований за допомогою таких *компонентів навчальних занять*:

– *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із аеробіки й рухової активності, ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;

– *практичного*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;

– *контрольний* як визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

Форми організації навчальних занять: командна, групова, дрібними групами, попарна, індивідуальна. *Форми проведення занять:* тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси та свята, перегляд змагань.

Методи організації освітньої діяльності вихованців є такими:

– *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
– *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
– *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:

– чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів;
– правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

Попередження травматизму вихованців забезпечується:

– дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
– на основі правильної організації й методики проведення занять і змагань;
– жорстким контролем за станом спортивного обладнання і спортивного одягу вихованців;
– дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважності у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:

− *спостереження за вихованцями* щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
− *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
− *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях* (постійно).

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин на вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежності від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	**Практика**	**Всього**
Вступне заняття	3	-	3
Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика	12	48	60
1.1. Аеробні кроки	3	9	12
1.2. Стретчінг	3	9	12
1.3. Вправи з фітболом	3	12	15
1.4. Силові вправи (статичні й динамічні)	3	18	21
Розділ 2. Фітнес-йога	12	36	48
Розділ 3. Хореографічна підготовка	9	33	42
Розділ 4. Рухливі ігри й естафети	6	42	48
Розділ 5. Участь у змаганнях і показових виступах	3	9	12
Підсумкове заняття	3	-	3
Разом	**48**	**168**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (3 год)

Мета та зміст діяльності на навчальний рік. Загальні правила техніки безпеки та правила поведінки на заняттях. Поняття про складові здоров'я, їх розвиток засобами занять із аеробіки. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Вимоги до спортивного одягу та взуття. Щоденник контролю й самоконтролю.

Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика (60 год)

1.1.Аеробні кроки (12 год)

Теоретична частина. Поняттями про аеробіку та фітнес. Аеробіка як засіб фізичного розвитку особистості. Історія, сучасний стан і перспективи розвитку аеробіки в Україні та світі. Зірки світової аеробіки, їх роль у популяризації рухової активності. Основні кроки базової аеробіки. Вихідні положення. Визначення структури занять (розминка, основна частина, вправи в парі, рухлива гра, релаксація, оцінювання). Артистичність і вміння передавати настрій рухами під час занять. Основні елементи класичної аеробіки. Характеристика і класифікація вправ аеробіки.

Базові вправи розминки – вправи на розтягування, різновиди ходьби, рухи руками, нахили тулуба. Аеробна частина заняття – ударне навантаження – ходьба, біг, стрибки, махи, хореографічні поєднання базових кроків і танцювальних

рухів. Заключна частина заняття – зниження навантаження – вправи для дихання, розслаблення, рівноваги.

Практична частина. Орієнтаційні вправи (праворуч-ліворуч, уперед-назад тощо). Кроки базової аеробіки: марш (пружинисті кроки на місці), приставний крок, відкритий крок, перехресний крок, кроки на місці зі зміною темпу. Загальнорозвивальні вправи. Основні вихідні положення для ніг і рук.

Виконання базових вправ розминки – для розтягування, різновиди ходьби, рухи руками, нахили тулуба. Виконання базових вправ аеробної частини заняття – ходьби, бігу, стрибків, махів, хореографічного поєднання базових кроків і танцювальних рухів. Виконання базових вправ заключної частини заняття – вправ для дихання, розслаблення, рівноваги.

1.2.Стретчінг (12 год)

Теоретична частина. Стретчінг як методика розвитку гнучкості. Гнучкість – фізична якість особистості. Базові положення (пози) стретчінгу. Вправи для розвитку м’язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота та ніг.

Практична частина. Рухлива гра "Робимо правильно". Комплекси вправ для розвитку гнучкості. Виконання вправ з елементами стретчінгу в парах. Вправи для формування правильної постави. Ізометричні вправи для сухожилля.

1.3.Вправи з фітболом (15 год)

Теоретична частина. Використання фітболу (гімнастичного м’яча) в аеробіці. Інструктаж із техніки безпеки для занять із фітболом. Посилення навантаження на м’язи за допомогою фітболу.

Практична частина. Загальнорозвивальні вправи. Вправи з фітболом: піднімання та опускання прямих рук із м’ячем, "маятник". Вправи сидячі у фітболі (перекати). Вправи лежачі у фітболі ("зірочка", перекати, "міст"). Стрибки й балансування у фітболі.

1.4.Силові вправи (21 год)

Теоретична частина. Поняття про частини тіла, розвиток м’язів. Статичні й динамічні силові вправи, правила їх виконання.

Практична частина. Вправи на килимках: нахили, віджимання, вправи для розвитку м’язів черевного преса, спини, ніг. Динамічні вправи: стрибки (у довжину, із місця, у русі, у висоту тощо), силові вправи для розвитку м’язів ніг, рук, пресу та спини. Статичні вправи: вправи "планка", "кут", "балет", упор кутом ноги нарізно; упор кутом ноги нарізно, одна нога піднята; упор кутом; статичний упор "безопорний".

Розділ 2. Фітнес-йога (48 год)

Теоретична частина. Поняття про йогу, хатха-йогу та фітнес-йогу. Асана як основна поза йоги. Пранаяма – глибоке дихання.

Практична частина. Основні пози йоги (асани). Практика дихання. Вправи для розслаблення й релаксації, розвитку рівноваги. Комплекс простих вправ

із йоги для зміцнення м’язів спини та рук, розвитку гнучкості. Вправа "зоряне небо".

Розділ 3. Хореографічна підготовка (42 год)

Теоретична частина. Поняття про сучасну хореографію, її види та жанри. Історія хореографії.

Практична частина. Хореографічна постава. Вправи для почуття синхронності в парно-групових виступах. Індивідуальні, парні композиції, у трійках і групах. Вивчення простих танцювальних елементів (приставний крок, крок із поворотом, рухи руками). Аеробні рухи з елементами спортивного танцю. Хореографічні вправи для розвитку гнучкості, спритності та витривалості. Хореографічні вправи із предметами. Вивчення спортивного танцю. Хореографічні вправи з елементами акробатики.

Розділ 4. Рухливі ігри та естафети (48 год)

Теоретична частина. Зміст і правила хореографічних ігор та естафет. Завдання, які необхідно вирішувати під час ігор. Регулювання фізичного і психічного навантаження у грі.

Практична частина. Рухливі ігри "Як я", "Збережи рівновагу", "Увага", "Лунає пісня", "Пролізь під мостом", "Рухи джунглів" та інші. Прості й комбіновані естафети. Естафети з предметами.

Розділ 5. Участь у змаганнях і показових виступах (12 год)

Участь вихованців у контрольних змаганнях і показових виступах.

Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

– значення аеробіка для фізичного розвитку особистості;
– вимоги до режиму дня й харчування;
– правила особистої гігієни, вимоги до одягу і взуття;
– статичні й динамічні вправи, правила їх виконання;
– історію виникнення фітнес-йоги, її основні положення;
– основні відомості про стретчінг, його особливості та властивості;
– поняття про хореографію, її види;
– зміст і правила хореографічних ігор та естафет;
– правила техніки безпеки й особистої гігієни.

Вихованці мають уміти:

– дотримуватися режиму дня йхарчування;
– виконувати загальнорозвивальні вправи;
– виконувати базові кроки аеробіки;

– правильно виконувати вправи з елементами стретчінгу;
– виконувати статичні й динамічні вправи;
– займати основні асани, правильно дихати;
– виконувати вправи для розвитку рівноваги, сили, гнучкості, спритності;
– відтворювати прості хореографічні зв'язки;
– володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Вихованці мають набути досвіду:
– систематичної рухової активності як засобу фізичного розвитку;
– повторювати вправи за тренером;
– виконувати вправи в колективі однолітків;
– самостійно комбінувати прості вправи;
– догляду за спортивною формою та інвентарем.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	**Кількість годин**		
	Теорія	**Прак-тика**	**Всього**
Вступне заняття	3	-	3
Розділ 1. Оздоровча аеробіка й гімнастика	12	48	60
1.1. Аеробні кроки	3	9	12
1.2. Стретчінг	3	9	12
1.3. Вправи із фітболом	3	12	15
1.4. Силові вправи (статичні й динамічні)	3	18	21
Розділ 2. Фітнес-йога	12	42	54
Розділ 3. Хореографічна підготовка	6	45	51
Розділ 4. Рухливі ігри та естафети	3	30	33
Розділ 5. Участь у змаганнях і показових виступах	3	9	12
Підсумкове заняття	3	-	3
Разом	**42**	**174**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (3 год)

Мета та зміст роботи на навчальний рік. Загальні правила техніки безпеки й поведінки на заняттях. Поняття про здоров'я, його роль у житті людини. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Вимоги до спортивного одягу і взуття. Щоденник контролю й самоконтролю. Правила відновлення організму після фізичних навантажень.

Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика (60 год)

1.1.Аеробні кроки (12 год)

Теоретична частина. Аеробіка як засіб фізичного розвитку особистості. Історія, сучасний стан і перспективи розвитку аеробіки. Зірки світової аеробіки, їх роль у популяризації оздоровлювальної аеробіки. Знайомство з новими програмами та техніками аеробіки. Характеристика і класифікація вправ аеробіки. Базові фігури, положення ніг і рук. Базові кроки й рухи руками окремо та у зв`язках. Комплекси вправ із використанням аеробних кроків. Взаємозв'язок вправ і музики на заняттях з аеробіки.

Комплекси загальнорозвивальних вправ у положенні сидячи та стоячи. Вправи для стоп (почергове й одночасне згинання й розгинання, колові рухи). Вправи для ніг у положенні лежачи, в упорі на колінах (згинання й розгинання, піднімання й опускання, махи). Вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме, але з поворотом тулуба, піднімання ніг, зігнутих чи прямих). Вправи для м'язів спини в положенні лежачи або в упорі на колінах (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасні рухи руками й ногами з "витягуванням" у довжину).

Практична частина. Кроки базової аеробіки: марш (пружинисті кроки на місці), приставний крок, відкритий крок, перехресний крок, кроки на місці зі зміною темпу. Загальнорозвивальні вправи. Основні вихідні положення для ніг і рук.

Виконання вправ для стоп (почергове й одночасне згинання й розгинання, колові рухи). Виконання вправ для ніг у положенні лежачи, в упорі на колінах (згинання й розгинання, піднімання й опускання, махи). Виконання вправ для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме, але з поворотом тулуба, піднімання ніг, зігнутих чи прямих). Виконання вправ для м'язів спини в положенні лежачи або в упорі на колінах (невелика амплітуда піднімання рук, ніг, або одночасні рухи руками й ногами з "витягуванням" у довжину).

1.2.Стретчінг (12 год)

Теоретична частина. Стретчінг як засіб фізичного вдосконалення. Характеристика і класифікація вправ стретчінгу. Вивчення аеробних рухів з елементами стретчінгу. Вправи для розвитку м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота й ніг. Відеопрезентація "Улюблені вправи стретчінгу зірок". Поняття про ізометричні вправи.

Практична частина. Комплекси вправ для розвитку гнучкості. Виконання складних вправ з елементами стретчінгу в парах на підлозі та стоячи. Вправи для формування правильної постави. Виконання простих ізометричних вправ.

1.3.Вправи із фітболом (15 год)

Теоретична частина. Використання фітболу (гімнастичного м'яча) в аеробіці. Інструктаж із техніки безпеки для занять із фітболом. Силові вправи з

фітболом. Вправи для розвитку м’язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота та ніг.

Практична частина. Комплекс вправ для зміцнення м’язів плечового пояса, спини, тулуба, живота й ніг із фітболом. Вправи з фітболом для розвитку гнучкості, розвитку координації. Стрибки й балансування у фітболі.

1.4.Силові вправи (21 год)

Теоретична частина. Поняття про частини тіла, розвиток м’язів. Статичні й динамічні вправи, правила їх виконання.

Практична частина. Вправи на килимках: нахили, віджимання, вправи для розвитку м’язів черевного преса, спини, ніг. Динамічні вправи: стрибки (у довжину, із місця, у русі, у висоту тощо), силові вправи для розвитку м’язів ніг, рук, пресу та спини. Статичні вправи: "планка", "кут", "балет", упор кутом ноги нарізно; упор кутом ноги нарізно, одна нога піднята; упор кутом; статичний упор "безопорний".

Розділ 2. Фітнес-йога (54 год)

Теоретична частина. Йога як всеохоплююча система, що містить легкі, ненапружені пози, розтягування, положення рівноваги, дихання й розслаблення.

Практична частина. Практика дихання. Вправи для розслаблення й релаксації. Вправи для розвитку рівноваги. Комплекс вправ для розвитку гнучкості "сонячна система". Комплекс вправ для зміцнення м’язів черевного пресу "внутрішня опора".

Розділ 3. Хореографічна підготовка (51 год)

Теоретична частина. Відеопрезентація спортивного танцю.

Практична частина. Хореографічні вправи для розвитку гнучкості, спритності й витривалості. Хореографічні вправи з предметами. Вправи для почуття синхронності в парно-групових виступах. Індивідуальні, парні композиції, у трійках і групах. Аеробні рухи з елементами спортивного танцю. Вивчення спортивного танцю групи підтримки.

Розділ 4. Рухливі ігри та естафети (33 год)

Теоретична частина. Інструктаж із техніки безпеки під час проведення естафет та ігор.

Практична частина. Танцювальні естафети в різних стилях: "вальс", "на дискотеці", "спортивний танець", "зумба" та інші. Танцювальний марафон. Рухливі ігри "дзеркало", "східні мотиви", "збережи рівновагу", "лунає пісня", "танцюй як я" та інші. Естафети з предметами.

Розділ 5. Участь у змаганнях та показових виступах (12 год)

Участь вихованців у контрольних змаганнях і показових виступах.

Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

– значення аеробіки для фізичного розвитку особистості;
– правила виконання аеробних кроків;
– основні пози йоги;
– порядок виконання ізометричних вправ;
– поняття про спортивний танець, його елементи;
– основні позиції рук і ніг під час виконання вправ із хореографії біля опори й на середині;
– зміст і правила хореографічних ігор та естафет;
– методику складання комплексу аеробних вправ;
– правила техніки безпеки й особистої гігієни.

Вихованці мають уміти:

– виконувати базові кроки аеробіки;
– виконувати складні вправи з елементами стретчінгу;
– виконувати ізометричні вправи;
– комбінувати статичні й динамічні вправи;
– виконувати вправи з фітболом;
– володіти технікою дихання;
– виконувати спортивний танець;
– складати комплекси вправ з аеробіки й хореографії;
– володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Вихованці мають набути досвіду:

– виконання основних базових елементів аеробіки і спортивного танцю;
– самостійного виконання статичних, динамічних, хореографічних вправ, вправ із фітболом, простих ізометричних вправ та з елементами стретчінгу;
– догляду за спортивною формою та інвентарем.

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	Прак-тика	Всього
Вступне заняття	3	-	3
Розділ 1. Оздоровча аеробіка й гімнастика	12	48	60
1.1. Ритмічна гімнастика	3	9	12
1.2. Стретчінг	3	9	12
1.3. Вправи з футболом	3	12	15
1.4. Силові вправи (статичні й динамічні)	3	18	21
Розділ 2. Фітнес-йога	6	45	51
Розділ 3. Хореографічна підготовка	3	48	51
Розділ 4. Рухливі ігри й естафети	-	12	12
Розділ 5. Підготовка майстер-класів	3	21	24
Розділ 6. Участь у змаганнях і показових виступах	3	9	12
Підсумкове заняття	3	-	3
Разом	**33**	**183**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (3 год)

Мета та зміст роботи на навчальний рік. Загальні правила техніки безпеки й поведінки на заняттях. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Вимоги до спортивного одягу і взуття. Щоденник контролю й самоконтролю. Цікаві програми та вправи з різних напрямів аеробіки, які можна використовувати для підготовки майстер-класів.

Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика (60 год)

1.1.Ритмічна гімнастика (12 год)

Теоретична частина. Ритмічна гімнастика як вид гімнастики оздоровчо-розвивальної спрямованості. Загальні основи теорії музичної ритміки й хореографії. Особливості та можливості ритмічної гімнастики. Базові танцювальні елементи й комплекси вправ із предметами і без них. Вправи з елементами ритмічної гімнастики. Танцювальні кроки для різних груп м’язів.

Практична частина. Танцювальні елементи в ритмічній гімнастиці. Комплекс вправ зі скакалкою, м’ячем та обручем. Складання комплексів вправ разом із тренером і у групах.

1.2.Стретчінг (12 год)

Теоретична частина. Вправи для розвитку м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота та ніг. Складні вправи стретчінгу і правила їх виконання.

Практична частина. Використання складних вправ у зв'язках. Поєднання вправ з елементами стретчінгу в парах. Вправи стретчінгу для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

1.3.Вправи з фітболом (15 год)

Теоретична частина. Використання фітболу (гімнастичного м'яча) в аеробіці. Інструктаж із техніки безпеки для занять із фітболом. Силові вправи з фітболом. Базові комплекси вправ для м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота й ніг.

Практична частина. Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини та черевного пресу із фітболом. Вправи з фітболом для розвитку гнучкості. Стрибки й балансування у фітболі.

1.4.Силові вправи (21 год)

Теоретична частина. Статичні та динамічні силові вправи для вдосконалення фігури.

Силові вправи для м'язів пресу й попереку. Комплекс силових вправ для груп м'язів ніг і рук. Силові вправи для м'язів спини і пресу. Силові вправи з навантаженнями (гантелями й набивними м'ячами). Темпові підскоки з різноманітними положеннями рук і ніг. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практична частина. Вправи на килимках: нахили, віджимання, вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, ніг. Динамічні вправи: стрибки (у довжину, із місця, у русі, у висоту тощо), силові вправи для розвитку м'язів ніг, рук, пресу та спини. Статичні вправи: "планка", "кут", "балет", упор кутом ноги нарізно; упор кутом ноги нарізно, одна нога піднята; упор кутом; статичний упор "безопорний".

Розділ 2. Фітнес-йога (51 год)

Теоретична частина. Засоби йоги для відновлення, збалансування сил та енергії.

Практична частина. Техніки скручування. Вправи для розслаблення й релаксації. Комплекс вправ "Сур'я Намаскар" для відновлення сил і рівноваги. Комплекс вправ "дерево" для концентрації та балансу енергії. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу, ніг і рук. Вправи для розвитку гнучкості й витривалості "сяйво".

Розділ 3. Хореографічна підготовка (51 год)

Теоретична частина. Напрямки і стилі хореографії.

Практична частина. Індивідуальні, парні композиції, у трійках і групах. Вивчення нових стилів і рухів. Створення міні-композицій у малих (по 3-4 учасника) та великих (по 6-9 учасників) групах.

Розділ 4. Рухливі ігри та естафети (12 год)

Теоретична частина. Базові комплекси рухливих ігор та естафет. Естафети з предметами (м'ячем, кеглями, скакалкою, фітболом) і без предметів. Подолання умовної смуги перешкод. Інструктаж із техніки безпеки під час проведення естафет та ігор.

Практична частина. Танцювальний марафон. Естафети з предметами (м'ячем, кеглями, скакалкою, фітболом тощо). Подолання умовної смуги перешкод.

Розділ 5. Підготовка та проведення майстер-класів (24 год)

Теоретична частина. Схема та етапи підготовки майстер-класу. Напрямки аеробіки, які можна використовувати.

Практична частина. Поетапна підготовка майстер-класу під наглядом тренера. Проведення майстер-класу для інших вихованців гуртка.

Розділ 5. Участь у змаганнях та показових виступах (12 год)

Участь вихованців у контрольних змаганнях і показових виступах.

Підсумкове заняття (3 год.)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

– значення аеробіки для фізичного розвитку особистості;
– поняття про ритмічну гімнастику;
– нові техніки і програми в галузі аеробіки;
– ціннісні засади фітнес-йоги;
– сучасні напрямки і стилі в хореографії;
– методику складання комплексу аеробних вправ;
– послідовність підготовки і проведення майстер-класу;
– правила техніки безпеки й особистої гігієни.

Вихованці мають уміти:

– виконувати комплекси вправ із фітнес-йоги і стретчінгу;
– проводити та брати участь у танцювальному марафоні;
– створювати комплекси танцювальних вправ у групі;
– виконувати складні ізометричні вправи;
– виконувати вправи для розвитку рівноваги, сили, гнучкості, спритності;
– відтворювати складні хореографічні зв'язки;
– складати комплекси вправ із аеробіки й хореографії;

– володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Вихованці мають набути досвіду:

– самостійно готувати та проводити майстер-класи;
– самостійно створювати хореографічні міні-композиції;
– залучати до занять аеробікою однолітків і молодших вихованців;
– догляду за спортивною формою та інвентарем.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Аэробика для детей : видеоуроки [Електронний ресурс]. – 68 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
2. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.И. Мухин. – К. : Здоровье, 1989. – 167 с.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 157 с.
4. Классическая аэробика : видеоуроки [Електронний ресурс]. – 75 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
5. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації / Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. – Кам’янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
6. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник / Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. – Кам’янець-Подільський : ПП Буйницький, 2011. – 228 с.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. 1. – 232 с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. 2. – 216 с.
10. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнесс / И.Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2002. – 384 с.
11. Сайкина Е.Г. Фитнесс в школе : учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Утро, 2005. – 170 с.
12. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
13. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання : методичні рекомендації / Черненко О.Є., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. – Запоріжжя, 2004. – 39 с.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Е.Р. Яхонтов. – Ч. І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
15. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://fusaf.org.
16. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.webfitnessuk.co.uk.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Аэробика для детей : видеоуроки [Електронний ресурс]. – 68 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
2. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья / С.В. Баранова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 320 с.
3. Годик М.А. Стретчинг / Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. – М. : Советский спорт, 1991. – 96 с.
4. Вейдер Синтия. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / Синтия Вейдер. – Курск, 2006. – 220 с.
5. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учебное пособие / Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
6. Дан О. Пилатес – гимнастика звёзд / О. Дан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
7. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.И. Мухин. – К. : Здоровье, 1989. – 167 с.
8. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика (Аэробика) : учебное пособие / С.В. Добовчук. – М. : МГИУ, 2008. – 78 с.
9. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.С. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
10. Классическая аэробика : видеоуроки [Електронний ресурс]. – 75 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
11. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
13. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації / Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. – Кам’янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
14. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник / Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. – Кам’янець-Под. : ПП Буйницький О.А. 2011. – 228 с.

15. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М. : Просвещение ; Владос, 1994. – 96 с.
16. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. – Т. 1. – М. : ФАР, 2002. – 232 с.
17. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. – Т. 2. – М. : ФАР, 2002. – 216 с.
18. Михайлова Э.И. Ритмическая гимнастика : справочник / Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванов. – М., 1987. – 80 с.
19. Никитин В.Н. Энциклопедия тела : психология, педагогика, театр, танец, спорт / В.Н. Никитин. – М. : Алетейа, 2000. – 624 с.
20. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2003. – 476 с.
21. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнесс / И.Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2002. – 384 с.
22. Пилатес – фитнесс высшего класса / Буркова О.В., Лисицкая Т.С. – М. : ЦПУ "Радуга", 2005. – 208 с.
23. Сайкина Е.Г. Фитнесс в школе : учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Утро, 2005. – 170 с.
24. Смирнова И.В. Йога на фитболе / И.В. Смирнова. – СПб. : Вектор, 2008. – 160 с.
25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
26. Хоули Т. Эдвард. Оздоровительный фитнесс / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. – К. : Олімпійська література, 2000. – 367 с.
27. Хоули Т. Эдвард. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. – К. : Олімпійська література, 2004. – 359 с.
28. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання : метод. рекоменд. / Черненко О.Є., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. – Запоріжжя, 2004. – 39 с.
29. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://fusaf.org.
30. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.webfitnessuk.co.uk.