

Схвалено

рішенням педагогічної ради

Решетилівської початкової школи

Решетилівської міської ради

Протокол № 1 від «30» серпня 2024 року

**Навчальна програма**  
**гуртка «Аеробіка»**  
(фізкультурно-спортивний напрям)

Решетилівка

2024



## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку (дитячий фітнес) спрямована на формування у дітей почуття відповідальності за збереження й укріплення свого здоров'я, вмінь та навиків самостійно займатись фізичними вправами та на використання їх у своєму відпочинку й дозвіллі.

Актуальність навчальної програми полягає в залученні дітей до занять фізичними вправами, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я, навичок здорового способу життя та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням.

Особливістю даної програми є спортивні заняття (фітнес), які складаються з елементів хореографії, гімнастики, аеробіки, йоги тощо. Як правило, для дітей використовується ігрова форма навчання – це допомагає їм повністю розслабитись й із задоволенням виконувати завдання педагога. Окрім цього, дитячий фітнес – це ще й чудова можливість для дитини виплеснути накопичену енергію, весело і з користю провести час з іншими дітьми.

Новизна програми полягає в поєднанні і використанні традиційного і нетрадиційного обладнання на заняттях, що в свою чергу сприяє розвитку зацікавленості та вмотивованості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до оздоровчих видів спорту, в тому числі фітнесу. Діти, які пройшли навчання за цією програмою, мають всі підстави і певну підготовку до продовження навчання у хореографічних гуртках.

Мета програми: виховання любові до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я дитини та її гармонійний розвиток засобами дитячого фітнесу.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:



- пізнавальної – ознайомлення вихованців з суспільним та особистим значенням занять фізкультурою, правильним руховим режимом, оздоровлювальним впливом фізичних вправ на організм дитини; практичної - формування основних життєво-важливих рухових вмінь та навиків; розвиток основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, сили тощо); укріплення опорно-рухового апарату дітей; формування правильної постави і ходи; розвиток музичного слуху і координації рухів; покращення процесів обміну в організмі, оптимізація теплорегуляції і попередження застійних явищ; творчої - гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності у процесі фізкультурно-спортивної активності; підвищення опірності організму несприятливим умовам, тобто загартовування, розвиток фізичних якостей, а також навиків особистої та суспільної гігієни. соціальної - формування у дітей мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Ученими (Сайкіна Є.Г., Фирильова Ж.Е. та іншими) показано, що заняття дитячими фітнесом задовольняють потребу підростаючого покоління у фізичній активності; підвищують інтерес до занять фізичними вправами, рівень культури тіла, рухів; залучають до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю і устаткування, музичного супроводу, різноманітності фітнес-програм, свободи їх вибору, загальнодоступності й емоційності.

Дитячий фітнес підпорядковується загальним і методичним принципам фізичної культури, але має ряд свої специфічних особливостей та базуються на принципах:

- «навантаження заради здоров'я»;
- комплексної дії на психофізичний стан тих, що займаються;



- адекватності вибору навантаження;
- естетичній доцільності;
- психологічній регуляції;
- адаптивності до контингенту тих, що займаються;
- контролю і моніторингу фізичного стану тих, що займаються.

Заняття гуртка дитячого фітнесу мають яскраво виражену оздоровчу, виховну та освітню спрямованість і розрахована на дітей віком від 5 до 8 років (старший дошкільний та молодший шкільний вік). Зарахування до груп гуртка здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, які їх замінюють, та медичної довідки про стан здоров'я. Заняття починаються 1 вересня і закінчуються 31 травня. В період канікул розклад занять може бути скоригований. Програма розрахована на 144 години початкового рівня і один рік навчання. Тривалість занять становить 30-45 хвилин, в залежності від віку дитини. Наповнюваність груп – 15-20 осіб.

Заняття за програмою містять теоретичну й практичну частини.

Теоретична частина занять — це інформація про техніку безпеки під час занять фітнесом, основи здорового способу життя, правила виконання вправ, анатомо-фізіологічні особливості організму тощо.

Практична частина занять передбачає опанування елементів аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-гімнастики, фітнес-йоги, силових вправ, логоритміки, гімнастики з предметами, рухливих ігор, а також складання комплексів вправ.

Заняття гуртка дитячого фітнесу проходять в ігровій формі, розвивають основні фізичні якості та сприяють емоційному розвантаженню. Під час занять дитячим фітнесом не відбувається оцінювання фізичних можливостей дитини, не ставляться бали за виконане завдання. Саме тому такі тренування укріплюють відчуття впевненості в собі, у своїх силах. Також, заняття гуртка дитячого фітнесу - це система додаткових занять фізичними вправами різної спрямованості, що має загальнооздоровчий, тонізуючий вплив на організм дитини. Використання інноваційних видів рухової активності під час занять гуртка дає змогу дітям швидше та якісніше оволодіти новими вміннями та



навичками, що сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

В цілому, навчальна програма гуртка дитячого фітнесу спрямована на підвищення інтересу здобувачів освіти до занять фізичною культурою і систематичних занять фізичними вправами.

У структурі занять дитячим фітнесом, так само як і в будь-якому іншому виді фізичної культури, виділяють традиційно підготовчу, основну і заключну частини, що дає можливість використовувати основні напрями дитячого фітнесу в системі дошкільного фізичного виховання.

В підготовчій частині вирішуються завдання з підвищення емоційного тону дитини, активізації її уваги. Підготовка до фізичного навантаження в основній частині.

В основній частині вирішуються наступні завдання: тренування різних м'язових груп, формування правильної постави, навчання новим рухам, повторення і закріплення пройденого матеріалу, вдосконалення усіх фізіологічних функцій організму дитини.

У заключній частині відбувається зниження емоційного і фізичного навантаження, тобто поступовий перехід від збудженого стану до спокійного.

Основна увага у заключній частині приділяється дихальним вправам та вправам на розслаблення за системою вправ ігрової йоги.

Оцінювання навчальних досягнень здійснюється вербально, на кожному занятті. На початку навчання проводиться вхідне, а в кінці – вихідне тестування. В тестування входить рівень сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. По закінченні навчання результати порівнюються.

Для підвищення зацікавленості та впровадження варіативних вправ, педагогом доцільно використовувати спортивний інвентар: м'ячі (різні розміри), гімнастичні палиці, фітболи, стрічки, гантелі, скакалки та інше. Для підтримки зацікавленості до занять фітнесом рекомендовано використовувати також нетрадиційне види обладнання.



Початковий рівень, перший рік навчання

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| Розділ, тема  | Кількість годин |            |        |
|---|-----------------|------------|--------|
|   | теоретичних     | практичних | усього |
| Вступ   | 1               | -          | 1      |
| Розділ 1. Загальні відомості  | 3               | -          | 3      |
| 1.1..Суспільне та особисте значення занять фізкультурою. Вплив фізичних вправ на організм. Правильний руховий режим кожної дитини | 1               | -          | 1      |
| 1.2. Техніка безпеки на заняттях з фітнесу, особиста гігієна та зовнішній вигляд. Правила самоконтролю                            | 2               | -          | 2      |
| Розділ 2. Гімнастика  | 2               | 48         | 50     |
| 2.1. Вправи для профілактики порушень постави і плоскостопості  | 2               | 6          | 8      |
| 2.2. Стройові вправи (на місці і в русі)  | -               | 4          | 4      |
| 2.3. Загально-розвиваючі вправи   | -               | 8          | 8      |
| 2.4. Вправи з використанням гімнастичного інвентарю   | -               | 12         | 12     |
| 2.5. Спортивно-прикладні вправи   | -               | 8          | 8      |
| 2.6. Акробатика   | -               | 10         | 10     |



|  |    |     |     |
|--|----|-----|-----|
| Розділ.3 Аеробіка  | 2  | 48  | 50  |
| 3.1. Пілатес, хатха йога   | 2  | 12  | 14  |
| 3.2. Танцювальні вправи  | -  | 18  | 18  |
| 3.3. Вправи на фітболі   | -  | 18  | 18  |
| Розділ 4. Релаксація   | 2  | 18  | 20  |
| 4.1. Вправи на розслаблення м'язів і укріплення нервової системи | 2  | 8   | 10  |
| 4.2. Дихальна гімнастика   | -  | 10  | 10  |
| Розділ 5. Рухливі ігри   | 2  | 16  | 18  |
| Підсумок   | -  | 2   | 2   |
| Разом  | 12 | 132 | 144 |



## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступ (1 год.)

Мета та зміст освітньої діяльності на рік. Поняття про складові здоров'я, їх розвиток засобами занять з фітнесу. Інструктаж із техніки безпеки і правила поведінки під час занять. Вхідне тестування.

### Розділ 1. Загальні відомості (3 год.)

#### 1.1. Суспільне та особисте значення занять фізкультурою (1 год.)

*Теоретична частина.* Значення фізичної культури для здоров'я дітей. Щоденна потреба організму в рухах. Гігієнічні правила виконання рухового режиму дня та фізичних вправ.

#### 1.2. Значення загартування і формування правильної постави для здоров'я людини. (2 год.)

*Теоретична частина.* Загартування, зміцнення здоров'я та імунітету. Правильне загартовування. Формування правильної постави.

### Розділ 2. Гімнастика (50 год.)

#### 2.1. Вправи для профілактики порушень постави і плоскостопості (8 год.)

*Теоретична частина.* Загальні відомості про гімнастику. Одяг та взуття для занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастикою.

*Практична частина.* Виконання організовуючих вправ, акробатичних вправ: групування; переكاتи у групуванні; перекид уперед з похилої площини; із сиду переكات назад в положення лежачи зігнувшись з доторканням носками підлоги; з положення стійки на колінах, руки вгору нахил назад; вправи з рівноваги: різні стійки і з одночасними рухами руками; присідання з різними положеннями рук; зіскок прогнувшись: лазіння та перелізання: з упору стоячи на зігнутих ногах лазіння однойменним і різнойменним способами по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; в упорі присівши ззаду



різномісним способом на підлозі (вперед і назад), вправи з гімнастичними палицями.

## **2.2. Стройові вправи (на місці і в русі) (4 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ для формування правильної постави; вправ без предметів.

## **2.3. Загально-розвиваючі вправи (8 год.)**

*Практична частина.* Основні вихідні положення для ніг, прямих і зігнутих рук; комплекси вправ ранкової гімнастики; способи пересування на носках; з високим підніманням стегна; у напів присіді; у присіді; на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; з різним положенням рук;

## **2.4. Вправи з використанням гімнастичного інвентарю (12 год.)**

*Практична частина.* Стрибки: на одній і обох ногах на місці; з просуванням уперед; у глибину з висоти; у довжину з місця; зі скакалкою.

## **2.5. Спортивно-прикладні вправи (8 год.)**

*Практична частина.* Біг: з високим підніманням стегна; з виносом прямих ніг уперед; на носках; із закиданням гомілки; рівномірний біг; біг на швидкість.

## **2.6. Акробатика (10 год.)**

*Практична частина.* Довгий перекид уперед. Підйом махом назад з упору на руках.

## **3. Розділ 3. Аеробіка (50 год.)**

### **3.1. Пілатес, хатха йога (14 год.)**

*Теоретична частина.* Загальні поняття про вплив хатха йоги на внутрішній стан організму та емоційну рівновагу, танцювальної ритміки – на розвиток гнучкості, спритності і координації рухів, вправ з фітболами – на м'язовий тонус спини та черевного пресу, на формування правильної постави.

*Практична частина.* Виконання основних вправ хатха йоги – асан (додаток 1).

### **3.2. Танцювальні вправи (18 год.)**



*Практична частина.* Виконання простих танцювальних вправ і повторення за керівником хореографічних композицій, розвиток відчуття ритму.

### **3.2. Вправи на фітболі (18 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ на фітболі в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи на спині, лежачи на животі, на правому та лівому боках, стрибки) і для різних м'язових груп (для верхніх і нижніх кінцівок, для м'язів спини і черевного пресу), на розвиток фізичних якостей (координацію рухів, силу, гнучкість і спритність).

## **4. Релаксація (20 год.)**

### **4.1. Вправи на розслаблення м'язів і укріплення нервової системи (10 год.)**

*Теоретична частина.* Загальні поняття про грудний і черевний тип дихання, змішаний тип дихання, і відновлення організму після навантаження, як перевіряти дихальні рухи.

*Практична частина.* Дихальні вправи: вдих через ніс - видихання через рот, вдих і видих через ніс; дихальні вправи у положенні стоячи, руки на поясі, змішаний тип дихання в положенні стоячи та лежачи, дихальні вправи при рухах руками в сторони, вгору, вперед, назад.

### **4.2. Дихальна гімнастика (10 год.)**

*Практична частина.* Дихання при напівприсідах і повних присіданнях. Дихання під час ходьби (кількість кроків 3-4; 4-4; 2-2; 2-3; видих подовженіший, ніж вдих). Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудну клітку, іншу на живіт. Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих довший ніж вдих. Вправи на розслаблення м'язів і укріплення нервової системи.

## **5. Рухливі ігри (18 год.)**



*Теоретична частина.* Загальні відомості про рухливі й народні ігри й естафети. Правила проведення рухливих і народних ігор і естафет. Ознайомлення зі змістом рухливих ігор і естафет. Правила техніки безпеки під час проведення рухливих і народних ігор і естафет.

*Практична частина.* Вихованець називає рухливі й народні ігри і естафети; бере участь у рухливих і народних іграх з метою активного відпочинку: «Кіт і миша», «Подояночка», «Вовк і коза», «Голуб», «Невід», «Птахи», «Гречка», «Сірий вовк», «До своїх прапорців», «Вудочка», «Швидко по місцях», «Ворони», «Горобчики-стрибунчики», «Лисиця і курчата», «На прогулянку», «М'яч через шнур», «Вправи з великим м'ячем», «Вправи з малим м'ячем»; дотримується правил техніки безпеки під час занять рухливими і народними іграми, забавами і естафетами.

### **Підсумок (2 год.)**

*Практична частина.* Підсумкове заняття.



## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- основні правила поведінки на заняттях з фітнесу;
- основні правила загартування, формування правильної постави людини, приклади одягу і взуття для занять фізичними вправами;
- мати загальні уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- значення фізичної культури та фізичних вправ для здоров'я дитини
- значення фітнесу для фізичного розвитку особистості;
- вимоги до режиму дня й харчування;
- правила особистої гігієни, вимоги до одягу і взуття;
- зміст і правила хореографічних ігор та естафет;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

*Вихованці мають уміти:*

- дотримуватися режиму дня й харчування;
- виконувати загальнорозвивальні вправи;
- виконувати базові кроки аеробіки;
- правильно виконувати вправи з елементами стретчингу;
- 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;
- відчувати музичний ритм і відповідно координувати свої рухи;
- брати участь у рухливих і народних іграх;
- дотримуватися правил техніки безпеки під час занять рухливими і народними іграми та естафетами.

*Вихованці мають набути досвіду:*



- виконання гімнастичних вправ (вправ для формування правильної постави, з предметами, на місці, в русі, в різних положеннях, загально розвиваючих вправ, спортивно-прикладних та акробатичних);
- виконання вправ дитячої аеробіки (йога, танцювальні вправи, вправи на фітболах);
- виконання вправ на розслаблення м'язів і укріплення нервової системи, дихальних вправ на місці і під час руху;
- самостійно виконувати основні комплекси вправ вдома;
- дотримання гігієнічних вимог під час виконання фізичних вправ; правил безпеки на заняттях фізичної культури в залі, на спортивному майданчику;
- систематичної рухової активності як засобу фізичного розвитку;
- повторювати вправи за педагогом;
- виконувати вправи в колективі однолітків;
- самостійно комбінувати прості вправи;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.



## ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

- фітбол-м'ячі;
- гімнастичні палиці;
- обручі великого та середнього розміру;
- гімнастичні мати;
- килимки індивідуальні;
- малі м'ячі з шипами;
- м'ячі середнього розміру;
- тунелі для пролізання;
- різнокольорові хусточки;
- мотузки;
- гумові стрічки.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я. 1-11 класи: метод. посібник для керівників закладів освіти, класних керівників, методистів, учителів фізичної культури, батьків / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 318 с.
2. Локтіонова В.Л. Програма гуртка «Дитячий фітнес» /В.Л.Локтіонова, Ю.Л.Кравченко /Фізичне виховання в школах України.- 2011.-№10.-С.21-30.
3. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання /Дарина Чайка/ Спортивний вісник Придніпров'я.- 2012.-№ 2.-С. 127-130.
4. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: методичні рекомендації / Черненко О.Є., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. – Запоріжжя, 2004. – 39 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. – 271 с.