

Затверджено та надано гриф  
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

(наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**6 – 9 класи**

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти

2022

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення **загальної мети** базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя, готовий виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування фізичної готовності молоді до виконання в майбутньому громадського та конституційного обов'язку, щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.
- формування високих моральних якостей.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

	Ключові компетентності	Компоненти
1	Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами	<b>Уміння:</b> правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. <b>Ставлення:</b> усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі. <b>Навчальні ресурси:</b> інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

## Варіативний модуль АЕРОБІКА

### Пояснювальна записка

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовано на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконує група учнів/учениць під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Варіативний модуль «Аеробіка» складається зі змісту навчального матеріалу для учнів 6–9 класів, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів з аеробіки.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, технічну підготовку, загальну та спеціальну фізичні підготовки.

На першому, другому та третьому роках вивчення учні/учениці опановують основні базові кроки танцювальної аеробіки, вчаться виконувати їх одночасно з різноманітними рухами руками, поєднують базові кроки у комплекс вправ та виконують їх з переміщенням у різних напрямках залу. На четвертому та п'ятому роках вивчення учні/учениці опановують вправи силової спрямованості у різних вихідних положеннях, вчаться виконувати вправи з різною інтенсивністю, інтервальний тренінг та основи стретчингу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок вивченого матеріалу.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу: самостійно виконують в темпі музики танцювальну комбінацію, самостійно виконують в темпі музичного супроводу комплекс вправ силової спрямованості та комплекс вправ на розтягування і розслаблення.

<b>2 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує історію розвитку аеробіки в Україні; <b>розкриває</b> основні знання про здоровий спосіб життя; <b>обґрунтовує</b> вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається; <b>володіє</b> термінологією, що використовується при заняттях аеробікою, знає базові кроки та невербальні команди <b>Ціннісний компонент</b> <b>дотримується</b> правил безпеки та знає заборонені вправи в аеробіці;	Історія розвитку аеробіки в Україні. Основні знання про здоровий спосіб життя. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Термінологія, що використовується при заняттях аеробікою. Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди.  Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці.
<b>Технічна та загальна фізична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> знає та виконує базові кроки: GRAPE WINE Схресний крок; PIVOT TURN Мамбо в повороті; JOGGING Біг;	Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му році занять. Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання

<p>KICK Мах ногою; MAMBO Танцювальний крок мамбо; JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом; BASIC STEP Базовий крок вперед; CROSS Хрест; LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою; SLIDE Ковзання; CHASSE Галоп; CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»; TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон; SKIP Підскік; <b>володіє</b> навичками поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки; <b>застосовує</b> навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>	<p>базових кроків: GRAPE WINE Схресний крок. PIVOT TURN Мамбо в повороті. JOGGING Біг. KICK Мах ногою. MAMBO Танцювальний крок мамбо. JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом. BASIC STEP Базовий крок вперед. CROSS Хрест. LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою. SLIDE Ковзання. CHASSE Галоп. CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча». TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон. SKIP Підскік. Поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки.  Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>
<b>3 рік вивчення</b>	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Учень, учениця:</b> <b>Знаннєвий компонент</b> <b>розкриває</b> зміст фізкультурно-оздоровчих занять; <b>називає</b> різновиди аеробіки; <b>володіє</b> знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою); <b>Ціннісний компонент</b> <b>застосовує</b> заходи щодо попередження травматизму при заняттях аеробікою</p>	<p>Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Характеристика різних видів аеробіки. Матеріально-технічне забезпечення занять. Аеробіка з використанням спеціального обладнання (степ-аеробіка, тераробіка, фітбол – гімнастика та фітбол – аеробіка, памп-аеробіка). Причини травматизму при заняттях аеробікою</p>
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>знає та вміє виконувати:</b> базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «марширувати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу-імпект»; «хай-імпект»; «тільки дивитись»); <b>володіє</b> вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками, стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг;</p>	<p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення невербальних команд. Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками. Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі.</p>

<p><b>виконує</b> базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу;</p> <p><b>застосовує</b> поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії</p>	<p>Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу.</p> <p>Виконання вправ з хореографії</p>
<p><b>4 рік вивчення</b></p>	
<p><b><i>Теоретичні відомості</i></b></p>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> аеробні та силові вправи;  <b>обґрунтовує:</b> регулюючий ефект аеробних та силових вправ; термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування;  <b>володіє</b> навиками надання домедичної допомоги при травмах;  <b>застосовує</b> принципи побудови занять з аеробіки;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> заходів щодо профілактики травматизму на заняттях</p>	<p>Принципи побудови занять з аеробіки. Характеристика аеробних та силових вправ. Регулюючий ефект аеробних та силових вправ. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування. Профілактика травматизму, правила надання домедичної допомоги при травмах</p>
<p><b><i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> вправи ходьби та бігу, стрибкові вправи, вправи з хореографії, базові кроки з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання;  <b>виконує:</b>  вправи у в. п. – сидячи та лежачи:  – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи);  – вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи);  – вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг);  – вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба);  <b>Виконує:</b> вправи на розтягування:  – у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна;  – у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна;  – у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини;  – стоячи для м'язів грудей та плечевого</p>	<p>Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ з хореографії, базових кроків з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання.</p> <p>Виконання вправ у В.п. – сидячи та лежачи:</p> <p>– вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи);</p> <p>– вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи);</p> <p>– вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг);</p> <p>– вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба).</p> <p>Виконання вправ на розтягування:</p> <p>– у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна;</p> <p>– у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна;</p> <p>– у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини;</p> <p>– стоячи для м'язів грудей та плечевого</p>

поясу	поясу
<b>5 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку;  <b>надає</b> рекомендації по контролю за масою тіла;  <b>володіє</b> методикою проведення самостійних занять з аеробіки;  <b>застосовує</b> навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою</p>	<p>Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами. Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT);  <b>застосовує</b> вправи для розтягування різних груп м'язів;  <b>володіє</b> основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі;  <b>здійснює:</b> поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> вимог правил безпеки під час занять</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці.  1. Танцювальна аеробіка:  HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності.  LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.  2. Інтервальне тренування:  TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності.  CALLANETICS (Калланетіка) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів.  UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності.  SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності.  ABT (Abdominal, Bams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.</p>

	3. Розтягування STRETCHING (Стретчінг)– вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів. Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками
--	--

### Орієнтовні навчальні нормативи

#### 2 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	По одній вгору	В сторони
1–8	SIDE TO SIDE	В сторону	В сторони
1–8	V-STEP	За спину	Назад
1–8	TOE TAP	На пояс	В сторону
1–8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1–8	LEG KURL	Вперед	В сторону
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	В сторону
1–8	PIVOT TURN	Вільно	На місці
1–8	JOGGING	Вільно	На місці
1–8	KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	В сторони
1–8	MAMBO	Вільно	Вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1–8	BASIC STEP	Зігнути руки вперед	Вперед
1–8	CROSS	Вільно	На місці
1–8	LOW KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	SLIDE	Вперед	В сторони
1–8	CHASSE	Коло руками в сторону руху	В сторони
1–8	CHA-CHA-CHA	Вільно	В сторони
1–8	TWIST JUMP	Зігнути у ліктях	На місці
1–8	SKIP	На пояс	На місці
1–8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

#### Рівні компетентності

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

### 3 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки у різних напрямках руху

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі вперед
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі назад
1–8	SIDE TO SIDE	По одній в сторону	В сторони
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По квадрату
1–8	V-STEP	За спину	Назад
1–8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1–8	LEG KURL	Вперед	По квадрату
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі назад
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	JOGGING	Вільно	Вперед–назад
1–8	KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	По квадрату
1–2	CHASSE	Вільно	Вправо
1–2	MAMBO	Вільно	Вперед
1–2	CHASSE	Вільно	Вліво
1–2	MAMBO	Вільно	Вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись назад
1–8	BASIC STEP	Зігнути руки вперед	Вперед
1–8	CROSS	Вільно	На місці
1–8	LOW KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	SLIDE	Вільно	В сторони
1–8	CHASSE	Вільно	По квадрату
1–8	CHA-CHA-CHA	Вільно	В сторони
1–8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

#### Рівні компетентності

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, помилки при виборі напрямку руху, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.



#### 4 рік вивчення

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу  
комплексу силових вправ

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – широка стійка ноги нарізно; 1–4 – напівприсіди вправо; 1–4 – напівприсіди вліво	4	Вугол між стегном та гомілкою 90°
2	1–4 – почергові випади назад	4	Тримати спину прямо
3	1–4 – почергові випади вперед	4	Стопи паралельно
4	Stretching м'язів задньої поверхні стегна та сідниць	10 с	Виконувати в парах
5	В. п. – сидячи; 1–16 – піднімання прямої правої ноги вгору; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги вгору	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, максимальна амплітуда
6	В. п. – сидячи; 1–16 – відведення правої ноги в сторону; 1–16 – відведення лівої ноги в сторону	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, стопа на себе
7	В. п. – лежачи на правому боці; 1–16 – піднімання зігнутої лівої ноги; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги; 1–16 – колові рухи прямою лівою ногою. Те саме на лівому боці	2	Стопа на себе, м'язи живота напружені
8	В. п. – лежачи на спині, стопи на полу, ноги зігнуті під кутом 90°, руки під головою; 1–16 – піднімання тазу	2	М'язи сідниць та стегон напружені, підйом максимально вгору
9	В. п. – те саме; 1–16 – піднімання тулуба	2	Лікті в сторону, поперек притиснути до підлоги, погляд вперед
10	В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно, руки за голову; 1–16 – піднімання тулуба; 1–16 – піднімання ніг; 1–16 – піднімання тулуба та ніг одночасно	2	Руки в замок, прогнутися, підняти стегна
11	В. п. – стоячи на колінах, опір на передпліччя; 1–16 – махи вгору прямою ногою; 1–16 – махи зігнутою ногою; 1–16 – махи в сторону прямою ногою	2	Стопа на себе; кут 90°
12	Stretching м'язів гомілки, стегна	10 с	Стопа на себе
13	В. п. – напівприсід ноги нарізно, руки на колінах 1–4 – кругла спина 1–4 – прогнута спина	2	Подивитися вниз; подивитися вгору

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
14	В. п. – стійка схресно позаду правою, права рука вгору; 1–4 – нахили вліво; 1–4 – те саме вправо	2	Тягнутися за рукою, вперед і назад не відхилятися
15	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–2 – дугами назовні руки вгору; 1–2 – дугами назовні руки вниз	2	Вдих. Видих

### Рівні компетентності

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних силових вправ, правильні рухи руками, ногами.

### 5 рік вивчення

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу комплекс вправ на розтягування і розслаблення

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – стійка ноги нарізно; 1 –руки вгору; 2–3 – нахил руки вперед 4 – в. п.	2	Повільний вдих; повільний видих
2	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–8 – напівколо головою спереду (вправо–вліво); 1–8 – колові рухи тулубом вправо–вліво; 1–8 – колові рухи тазом вправо–вліво; 1–8 – нахили прогнувшись вперед	4	Голову назад не нахиляти; з максимальною амплітудою; м'язи пресу напружені; торкнутися долонями підлоги
		4	
		4	
		4	
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору; 1–4 – прогнутися вперед–назад; 1–4 –потягнутися вгору	4	У «замок»;  дивитися вгору
4	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–16 нахили руки вперед; 1–8 тримати у нижньому положенні	2	Торкнутися долонями підлоги
5	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–4 – ліву ногу зігнути назад, захват стопи долонею; 1–4 – те саме на лівій	4	Тулуб прямо, вперед не нахилятися
		4	

№ пор.	Зміст	Дозування , разів	Організаційно-методичні вказівки
6	В. п. – сидячи; 1–16 – нахили руки вперед; 1–8 – тримати у нижньому положенні	4	Перед початком вправи максимально «витагнути» хребет
7	В. п. – сидячи ноги нарізно, руки за голову; 1–16 – нахили вправо–вліво 1–8 – тримати у нижньому положенні	4	Торкнутися ліктем підлоги поза коліном
8	В. п. – сидячи ноги нарізно; 1–16 – нахили передпліччя вперед; 1–8 – тримати	4	Передпліччями торкнутися підлоги
9	В. п. – лежачи на животі в упорі долонями; 1–2 – підйом тулуба; 1–2 –в. п.	8	Долоні біля грудей, лікть зведені, прогнутися, темп повільний
10	«Кішечка»	6	Максимально прогнутися і вигнутися
11	Дихальні вправи В. п. – сидячи 1– повний повільний вдих, затримка 2– 3 с; 2 – повний повільний видих, затримка 2–3 с	4	«повне дихання йогів», дихання виконується безшумно таким чином, щоб свого дихання не було чутно
12	Релаксація		
А)	В. п. – лежачи на спині, руки і ноги вгору, розслабити; 1–8 – струшувальні рухи руками і ногами	4	Долоні і стопи розслаблені
Б)	В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно; 1–8 – повне розслаблення	1	Долоні догори, всі м'язи розслаблені

### Рівні компетентності

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи руками, ногами.

Автори: Бакіко І.В., Цьось А.В., Семененко В.П.

## ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ АКВААЕРОБІКА

### ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Аквааеробіки» складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності