**Календарне планування занять**

**гуртка «Аеробіка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Час** |
| 1. | Вступне заняття. Техніка безпеки. | 3 |
| 2. | Загальнорозвиваючі вправи. | 3 |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи з предметами. | 3 |
| 4. | Вправи з елементами бігу. | 3 |
| 5. | Вправи з елементами стрибків (стрибки в довжину, на одній і обох ногах, з поворотом, зі скакалкою) | 3 |
| 6. | Вивчення аеробного кроку. | 3 |
| 7. | Вправи з акробатичними елементами. | 3 |
| 8. | Рухливі та танцювальні ігри. | 3 |
| 9. | Вправи для розвитку швидкості (темпові стрибки, біг). | 3 |
| 10. | Естафети для розвитку швидкості. | 3 |
| 11. | Вправи для розвитку гнучкості. | 3 |
| 12. | Вправи з елементами стретчінгу по одному та в парі. | 3 |
| 13. | Вправи на розвиток почуття ритму. | 3 |
| 14. | Вивчення аеробних рухів з елементами стретчінгу. | 3 |
| 15. | Вправи на розвиток координації рухів. | 3 |
| 16. | Вивчення простих танцювальних елементів (приставний крок, крок з поворотом, рухи руками). | 3 |
| 17. | Силові вправи для м’язів пресу та попереку. | 3 |
| 18. | Силові вправи з навантаженнями (гантелями та набивними м’ячами). | 3 |
| 19. | Комплексні силових вправ для груп м’язів ніг та рук. | 3 |
| 20. | Силові вправи для м’язів спини та пресу.  | 3 |
| 21. | Темпові підскоки з різноманітними положеннями рук і ніг. | 3 |
| 22. | Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. | 3 |
| 23. | Вправи для розвитку спритності. | 3 |
| 24. | Аеробні кроки з елементами силових вправ. | 3 |
| 25. | Танцювальні ігри та естафети. | 3 |
| 26. | Вправи для розвитку аеробної витривалості. | 3 |
| 27. | Виконання ізометричних вправ. | 3 |
| 28. | Вправи групи «Статична сила». | 3 |
| 29. | Вправи групи «Динамічна сила». | 3 |
| 30. | Ізометричні вправи з елементами стретчінгу.  | 3 |
| 31. | Парні силові вправи. | 3 |
| 32. | Рухливі та танцювальні ігри. | 3 |
| 33. | Хореографічна підготовка. Вправи для почуття синхронності. | 3 |
| 34. | Ритмічні вправи з присіданням. | 3 |
| 35. | Загальнорозвиваючі вправи. | 3 |
| 36. | Аеробні рухи з елементами спортивного танцю. | 3 |
| 37. | Рухливі ігри для розвитку спритності. | 3 |
| 38. | Базові кроки та рухи руками окремо та в зв’язках.  | 3 |
| 39. | Ізометричні вправи. | 3 |
| 40. | Виконання вправ з елементами стретчінгу в парах. | 3 |
| 41. | Хореографічні вправи для розвитку гнучкості | 3 |
| 42. | Вправи з елементами спортивного танцю | 3 |
| 43. | Хореографічні вправи для розвитку синхронності в парно-групових виступах | 3 |
| 44. | Хореографічні вправи з предметами | 3 |
| 45. | Вправи з елементами акробатики («Міст», «Складка», «Колесо») | 3 |
| 46. | Хореографічні вправи та ігри «по колу» | 3 |
| 47. | Вправи для розвитку аеробної витривалості | 3 |
| 48. | Парні хореографічні вправи для розвитку швидкісно-силових властивостей | 3 |
| 49. | Відеопрезентація фітнес-йоги | 3 |
| 50. | Вправи з елементами фітнес-йоги біля стінки | 3 |
| 51. | Йога: загальнорозвиваючі вправи | 3 |
| 52. | Йога: основні асани (пози) | 3 |
| 53. | Йога: практика дихання, розслаблення | 3 |
| 54. | Йога: комплекс вправ «Вітання Сонця» | 3 |
| 55. | Йога: положення рівноваги | 3 |
| 56. | Йога: вправи «Дерево», «Дитина», «Метелик» тощо | 3 |
| 57. | Вправи з фітнес-програми «Зумба» | 3 |
| 58. | Танцювальні кроки для різних груп м’язів  | 3 |
| 59. | Вправи з елементами зумби для розвитку координації рухів | 3 |
| 60. | Вправи з елементами ритмічної гімнастики  | 3 |
| 61. | Гімнастичні ігри  | 3 |
| 62. | Аеробіка з фітболом відеопрезентація  | 3 |
| 63. | Вправи з фітболом стоячи («Маятник», присідання з м’ячем, відбивання м’яча)  | 3 |
| 64. | Вправи сидячі на фітболі  | 3 |
| 65. | Вправи на фітболі, лежачі на спині («Зірочка», «Міст») | 3 |
| 66. | Стрибки та балансування на фітболі | 3 |
| 67. | Естафети з фітболом | 3 |
| 68. | Вправи з обручем (обертання обруча, стрибки, парні вправи) | 3 |
| 69. | Зміна геометрії кроків базової аеробіки: по квадрату, діагоналі, із просуванням уперед-назад | 3 |
| 70. | Складання аеробних комплексів разом із тренером | 3 |
| 71. | Танцювальні естафети «Казкова аеробіка» | 3 |
| 72. | Підсумкове заняття | 3 |