

**ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ  
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
"ХАРКІВСЬКИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ "ЗАХИСНИК"  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**Ольга Дмитрієва**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**«Спортивний простір»**

**фізкультурно-спортивний напряму**

**Початковий рівень**

**1 рік навчання**

**Основний рівень**

**2 роки навчання**

**Харків**

**2025**

**Автор:**

Ольга ДМИТРИЄВА – керівник гуртка фізкультурно-спортивного напрямку «Спортивний простір» КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «ХАРКІВСЬКИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ "ЗАХИСНИК"» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

**Рецензенти:**

Юрій ДМИТРИЄВ – учитель вищої кваліфікаційної категорії Харківського фахового коледжу спортивного профілю, Заслужений тренер України.

Галина ВОРОНІНА – доцент кафедри освітнього менеджменту та виховання Комунального вищого навчального закладу «Харківська академія неперервної освіти», кандидат педагогічних наук.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасних умовах, коли цифрові технології та гаджети визначають дозволяють дітям, виникає нагальна потреба у створенні безпечного, структурованого та мотивуючого середовища для занять фізичною культурою. Гурток надає дітям можливість інтегрувати фізичну активність у власний ритм життя, розвиваючи не лише фізичні, а й психомоторні, емоційні та соціальні навички.

Актуальність навчальної програми гуртка «Спортивний простір» обумовлена необхідністю розвитку фізичної активності дитини, розширення функціональних можливостей вихованців, учнів і слухачів через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей. Гурток «Спортивний простір» створено для систематичної організації фізкультурно-спортивної діяльності дітей та підлітків, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й формування соціальних, емоційних та когнітивних компетенцій. Програма гуртка інтегрує загальну фізичну підготовку, ігрові види спорту та дитячий фітнес, що сприяє всебічному розвитку особистості, формує здоровий спосіб життя та підвищує мотивацію до регулярної фізичної активності.

Заняття в гуртку є важливим складником здорового способу життя, фізичного та інтелектуального розвитку.

Навчальну програму гуртка «Спортивний простір» розроблено відповідно до вимог Законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» (від 22.06.2000 № 1841-III), Положення про позашкільний навчальний заклад, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 06 травня 2001 року № 433, Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676, Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11 серпня 2004 р. № 651 та

zareestrovanoogo v Ministerstvi yustitsii Ukraini 20 serpnia 2004r. za № 1036/9635, Strategii rozvutku pozashkільnoї osviti.

Metoyo gurtka «Sportivnii prostir» є stvorennya spriyatlivix umov dlia formuvannya kluchovix kompetentnostey osobistosti, harmoniynogo rozvutku ditei ta pidlitkiv zasobami fizichnoї kul'turi i sportu.

Osnovni zavdannia programmi spriamovani na formuvannya takix kompetentnostey:

- piznaval'noї: opanutati znannya z teorii fizichnoї kul'turi, pravil i tekhniki riznix vidiv sportu, umiti planuvati vlasni trenuvannya, rozvivati strategichne mislennia;

- praktichnoї: nabuti stiykoї motivatsii do zanyat' fizichnoyu aktivnistyu ta usvidomlenogo stavlennia do vlasnogo zdorov'ia;

- sotsial'noї: vikhovuvati vminnia praciovati v komandi, proyavlyati vzaimopovahu, formuvati navichki liderstva ta konstruktivnoї vzaimodii; formuvati usvidomlennia ukrains'koi natsional'noї identichnosti, patriotizm, povahu do sportivnix ta kul'turnix traditsii Ukraini.

- tvorchoi: stvoriuvati umovi dlia proyavu indiyidual'nykh zdibnostey, uchasti y zmagannya, formuvati aktivnu zhittevu pozitsiu.

Navchal'nu programu rozrahovano na tri roki navchannya.

Programa realizuetsya v gurtku fizikulturno-sportivnogo napryamu, rozrahovana na vikhovanciv, uchniv i slukhachiv vikom vid 6 do 17 rokiv:

- pochatkoviy rivень, 1 rik navchannya – formuvannya bazovix ruhovix navichok, koordinatsii ta rivnovagi cherez igrovi metodiki;

- osnovnii rivень, 1 rik navchannya – udoskonalennia tekhnichnix i taktichnix navichok, rozvutok fizichnix yakostey ta strategichnogo mislennia;

- osnovnii rivень, 2 rik navchannya – poglublenniy rozvutok fizichnix yakostey, spetsializovani sportivni navichki, psihologichna stiykist' ta samostiyne planuvannya trenuvannya.

## Рівні та терміни навчання

початковий рівень, 1 рік навчання – 216 години, 6 год. на тиждень;

основний рівень, 1 рік навчання – 216 години, 6 год. на тиждень;

основний рівень, 2 рік навчання – 216 години, 6 год. на тиждень.

Організація освітнього процесу відповідно до програми передбачає поєднання на заняттях теоретичної та практичної підготовки, проведення розминок, виконання відновлювальних комплексів. У зв'язку з військовим станом заняття проводяться в змішаному форматі, застосовуються онлайн-платформи, відео-демонстрації та індивідуальні завдання. Програма враховує фізіологічні та психологічні особливості дітей і спрямована на формування української національної та громадянської ідентичності.

Для забезпечення ефективності реалізації основних завдань програми запроваджуються різноманітні підходи до організації освітнього процесу, зокрема:

Форми: групові та індивідуальні заняття, тренування, ігрові та змагальні заходи, майстер-класи;

Методи: практичні, ігрові, змагальні, інтерактивні, пояснювально-ілюстративні;

Засоби: спортивний інвентар, наочні матеріали, мультимедійні ресурси, онлайн-платформи.

З метою вивчення рівня сформованості ключових компетентностей вихованців використовуються спостереження, виконання вправ, опитування; заліки з техніки виконання вправ, тестування фізичних показників; участь у змаганнях, показові виступи, аналіз прогресу вихованців, учнів і слухачів.

Програма є орієнтовною. Відповідно до організаційно-педагогічних умов гуртка, групи творчого об'єднання тощо керівник гуртка може вносити зміни.

## Навчально-тематичний план

### Початковий рівень

1 рік навчання

| №     | Розділ, тема                                                           | Кількість годин |            |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------|
|       |                                                                        | теоретичних     | практичних | усього |
| 1     | «Починаємо подорож до світу руху та розвитку!» Вступне заняття.        | -               | 2          | 2      |
| 2     | «Рух – це енергія життя!»<br>Рухлива діяльність                        | 6               | 14         | 20     |
| 3     | «Сильне тіло, впевнений рух!»<br>Основи загальної фізичної підготовки. | 16              | 54         | 70     |
| 4     | «Граючи – вчимося перемогти разом!» Ігрові види спорту                 | 10              | 37         | 47     |
| 5     | «Фітнес у грі – здоров'я в дії!»<br>Дитячий фітнес.                    | 15              | 60         | 75     |
| 6     | «Ми рухалися, вчилися і перемогли разом!» Підсумкове заняття           | -               | 2          | 2      |
| Разом |                                                                        | 47              | 169        | 216    |

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**1. «Починаємо подорож до світу руху та розвитку!». Вступне заняття (2 год.)**

*Практична частина.* Коло знайомств: знайомство учасників між собою, короткі розповіді про спортивні інтереси. Легка руханка у формі гри для створення позитивної атмосфери. Командоутворюючі ігри: вправи на довіру та взаємодію («Передай м'яч», «Знайди пару»). Спільне створення правил групи: коротке обговорення «Наші домовленості» (як ми працюємо, підтримуємо один одного). Підсумкове коло: підведення підсумків першого заняття, обмін враженнями.

**2. «Рух – це енергія життя!». Рухлива діяльність (20 год.)**

*Теоретична частина.* Знайомство з поняттями «рухлива діяльність», «фізичний розвиток», «фізичне здоров'я». Роль розминки та її основні принципи у

фізичному розвитку. Правила безпеки та попередження дитячого травматизму під час занять. Основи дихальних вправ та розтягування.

*Практична частина.* Вправи для розвитку швидкості реакції, уваги, координації та гнучкості. Проведення розминки: біг на місці, стрибки, махи руками і ногами. Застосування дихальних вправ: глибокий вдих через ніс, видих через рот, чергування швидкого і повільного дихання. Рухливі ігри («Гуси», «Ворон», «Лови хвіст», «Передай обруч»).

### **3. «Сильне тіло, впевнений рух!». Основи загальної фізичної підготовки (70 год.)**

*Теоретична частина.* Роль фізичної культури у житті людини. Поняття базових фізичних якостей: гнучкість, координація, швидкість. Значення координації рухів та рівноваги для фізичного розвитку. Основні принципи формування рухових навичок: біг, стрибки, кидки, метання, лазіння.

*Практична частина.* Вправи на силу, витривалість, гнучкість, швидкість та координацію. Проведення розминки й вправ на мобільність: колові рухи руками, обертання корпусом, присідання, легкі стрибки. Рухлива гра з перетворенням бігу (за сигналом діти стартують і змінюють спосіб руху – від бігу на приставних кроках до стрибків, повзання чи бігу спиною вперед). Стрибкові доріжки (стрибки через обручі або мотузки різними способами: обома ногами, на одній нозі, «зайчиком», «жабкою»). Гра «Метальники» (діти кидають м'ячі або мішечки в ціль (коробку, обруч), рахують успішні попадання). Проведення естафети з лазінням (подолання смуги перешкод (гімнастичні лави, дуги, низькі бар'єри), чергуючи різні способи пересування). Вправи на контроль рівноваги (рух по накресленій лінії, з предметом у руках, на носочках, із заплющеними очима (підстраховка викладача). «Фітнес-забави» (виконання комплексу вправ у грі (присідання з оплеском, «місточок», «планка», вправи з фітболами) під музику). Легкі вправи на розтягування та релаксацію. Обговорення «Як я можу тренуватись вдома?», «Що мені вдалося найкраще?».

### **4. «Граючи – вчимося перемагати разом!». Ігрові види спорту (50 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з популярними ігровими видами спорту, правилами гри та базовими технічними елементами. Роль командної взаємодії, витривалості та швидкокісно-силових якостей для успіху в грі.

*Практична частина.* Ігри та естафети на розвиток техніки, витривалості, координації та командної взаємодії. Проведення розминки та вправ на швидкість і координацію: біг навколо поля, стрибки та ведення м'яча ногами. «Футбольна естафета» (учасники ведуть м'яч між фішками та передають його наступному в команді). Опрацювання «баскетбольного кидка» у ціль (діти здійснюють кидки в кошик з різних відстаней і підраховують кількість влучань). Командні перегони з м'ячем (передача м'яча одне одному різними способами (над головою, між ногами, у стрибку). Міні-матч (гра у спрощений футбол або баскетбол на зменшеному полі з коротким часом). Естафета зі зміною вправ (рух по дистанції, комбінуючи біг, стрибки, ведення м'яча та передачу). Виконання вправ на розтягування. Рефлексія: «Мій рух до сили та впевненості».

### **5. «Фітнес у грі – здоров'я в дії!». Дитячий фітнес (75 год.)**

*Теоретична частина.* Значення рухливості для здоров'я людини. Фітнес як здоровий вид спортивної активності. Різноманіття спортивного інвентарів для фітнесу (фітболи, скакалки, палиці). Правила безпеки під час занять.

*Практична частина.* Вправи на розвиток гнучкості, сили, витривалості, ритму і моторики. Проведення розминки з елементами танцю (кроки, повороти, плескання). Фітнес-естафета (учасники по черзі виконують завдання – 5 присідань, біг із підніманням колін, 3 стрибки через скакалку та передають фітбол наступному). Гра «Веселі фітболи» (стрибки, переكاتи, вправи на баланс із фітболами; передача фітболу по колу, сидячи на ньому). Виконання вправ на відчуття ритму у русі (повторення танцювальних вправ під музику, поступово ускладнюючи комбінації). Вправа «Стриб-скакалка» (стрибки через скакалку індивідуально та в парах, спроби подвійних стрибків, з перехресними рухами рук). Гра «Палиця-балансир» (утримання гімнастичної палиці на долоні під час руху; виконання парних вправ з передачею палиці). Легкі вправи на розтягування та релаксацію. Обговорення: «Яка вправа мені сподобалась найбільше?».

## **6. «Ми рухалися, вчилися і перемогли разом!». Підсумкове заняття. (2 год.)**

*Практична частина.* Вступне коло: привітання, обмін враженнями. Гра «Фізичний квест» (проходження станцій (сила, витривалість, координація, точність, командна взаємодія). Фітнес-блок «Ритм і рух» (танцювальні та ритмічні вправи). Підсумкове коло: дихальні вправи, обговорення досягнень, символічне нагородження.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

#### **Початковий рівень.**

У процесі реалізації програми у вихованців, учнів і слухачів мають сформуватися такі компетентності:

#### **Пізнавальна компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- правила поведінки та безпеки;
- значення фізичних вправ для здоров'я;
- базові фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація);
- прості правила ігрових видів спорту.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- пояснити користь розминки, вправ для постави та дихання;
- назвати спортивний інвентар та його призначення;
- застосувати знання про правила безпеки під час занять.

#### **Практична компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- основні рухові дії (біг, стрибки, кидки, метання, лазіння);
- правила використання спортивного інвентарю.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- виконувати щоденну розминку;
- відтворювати прості вправи на розвиток сили, гнучкості, швидкості та витривалості;

- брати участь у рухливих іграх, естафетах, спортивних вправах;
- застосовувати правила безпечної поведінки.

### **Соціальна компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- правила командної взаємодії;
- принципи чесної гри;
- основи культури спілкування під час занять.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- співпрацювати у групі;
- підтримувати партнерів;
- домовлятися та виконувати спільні завдання;
- дотримуватись правил гри й поведінки.

### **Творча компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- можливості творчого використання вправ, ігор, інвентарю;
- значення вираження емоцій через рух.

*Вихованці мають уміти:*

- пропонувати власні рухи та комбінації у танцювально-ритмічних вправах;
- змінювати правила чи умови ігор;
- придумувати варіанти естафет і прості спортивні сценарії.

## **Навчально-тематичний план**

### **Основний рівень**

1 рік навчання

| № | Розділ, тема                                                    | Кількість годин |            |        |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------|
|   |                                                                 | теоретичних     | практичних | усього |
| 1 | «Відкриваємо світ руху та веселощів!». Вступне заняття.         | -               | 2          | 2      |
| 2 | «Активність – наш щоденний заряд енергії!». Рухлива діяльність. | 4               | 16         | 20     |

|       |                                                                                            |    |     |     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|
| 3     | «Сильне тіло, здоровий дух!». Основи загальної фізичної підготовки.                        | 20 | 40  | 60  |
| 4     | «Команда в дії – граємо разом!». Ігрові види спорту.                                       | 17 | 33  | 50  |
| 5     | «Рух, ритм, радість та сила!». Дитячий фітнес.                                             | 22 | 48  | 70  |
| 6     | «Керуємо прогресом власного тіла!». Самостійні тренування та контроль фізичних показників. | 2  | 10  | 12  |
| 7     | «Відчуваємо силу руху та радість перемоги!». Підсумкове заняття                            | -  | 2   | 2   |
| Разом |                                                                                            | 65 | 151 | 216 |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. «Відкриваємо світ руху та веселощів!». Вступне заняття (2 год.)

*Практична частина.* Коло знайомств: учасники представляються, розповідають про свої спортивні інтереси. Легка руханка у формі гри для створення позитивної атмосфери. Командоутворюючі ігри: вправи на довіру та взаємодію («Передай м'яч», «Знайди пару»). Спільне створення правил групи: коротке обговорення «Наші домовленості». Підсумкове коло: обмін враженнями та підбиття підсумків першого знайомства.

### 2. «Активність – наш щоденний заряд енергії!». Рухлива діяльність (20 год.)

*Теоретична частина.* Значення щоденної рухової активності для здоров'я і гарного самопочуття. види рухової активності. Роль емоцій при виконанні вправ. Поняття про командність, дружелюбність і впевненість у власних силах. правила безпечної рухливості.

*Практична частина.* Виконання активних вправ для розвитку уваги, координації та спритності. Розминка: легкий біг, присідання, махи руками та ногами. Ігри на увагу та швидкість реакції («Дзвін», «Гоп-гоп, коза», «Лови хвіст», «Передай обруч»). Ігри на координацію та баланс (ходьба по лінії, перестрибування через

мотузки чи обручі). Дихальні вправи та розтягування. Створення таблиці «Щоденник активності» (щоб діти відмічали, що вони зробили вдома – 10 присідань, стрибки, прогулянка тощо).

### **3. «Сильне тіло, здоровий дух!». Основи загальної фізичної підготовки (70 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про комплексність фізичної підготовки. Принципи планування тренувань і дозування навантаження. Принципи розвитку координації та рівноваги.

*Практична частина.* Вправи на розвиток базових рухових навичок, укріплення опорно-рухового апарату, формування правильної постави. Розминка та вправи на мобільність: колові рухи, легкі стрибки, присідання. Перегони зі зміною рухів: біг, стрибки, повзання, біг задом по сигналу педагога. Стрибкові доріжки: стрибки обома ногами, на одній нозі, «зайчиком». Метання у ціль: м'ячі, мішечки, кидки на точність. Естафети з перешкодами: лазіння через лави, дуги, низькі бар'єри. Баланс на лінії: ходьба по накресленій лінії, утримуючи предмет у руках. «Фітнес-забави» (присідання, «місточок», «планка», вправи з фітболами). Виконання вправ на розтягування та релаксацію.

### **4. «Команда в дії – граємо разом!». Ігрові види спорту (50 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття «команда», «колектив», «командна взаємодія», «командна гра». Різниця між командною грою та індивідуальною діяльністю. Принципи командної взаємодії. Значення комунікативних навичок у грі. Правила та техніка популярних ігор. Правила чесної гри й взаємоповаги.

*Практична частина.* Розминка: біг навколо поля, стрибки, вправи на координацію. Гра у футбол, баскетбол, естафети та інші командні ігри. Футбольна естафета: ведення м'яча ногами між фішками. Баскетбольний кидок у ціль: опрацювання техніки кидання м'яча у кошик з різних позицій. Командні перегони з м'ячем: передача м'яча різними способами (над головою, між ногами). Міні-бесіда «Що означає бути командою?». Гра-знайомство «Передай ім'я з рухом» (кожен називає ім'я і показує рух, команда повторює). Командна розминка: усі рухаються синхронно за «лідером дня». Рефлексія: «Яку роль я

можу виконувати в команді?». Вправи на релаксацію та дихання: «Командний подих» (усі одночасно вдихають і видихають у ритмі).

### **5. «Рух, ритм, радість та сила!». Дитячий фітнес (70 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття гнучкості, сили та витривалості та їх значення в житті людини. Спортивний інвентар та правила його використання у фітнесі. Роль танцювальних та ритмічних вправ у профілактиці порушень постави.

*Практична частина.* Фітнес-вправи на розвиток координації, ритму і сили. Розминка з музичним супроводом: кроки, повороти, плескання. Фітнес-естафета: присідання, біг із підніманням колін, стрибки через скакалку, передача фітболу. Веселі фітболи: стрибки, перекати, балансування на фітболі, передача по колу. Ритм у русі: повторення танцювальних рухів, ускладнені комбінації. Вправа «Стриб-скакалка» (індивідуальні та парні стрибки через скакалку). Гра «Палиця-балансир» (тримання гімнастичної палиці під час руху, парні вправи з передачею палиці). Вправи на розтягування та релаксацію. Обговорення досягнень.

### **6. «Керуємо прогресом власного тіла!». Самостійні тренування та контроль фізичних показників (12 год.)**

*Теоретична частина.* Значення самостійних тренувань для здоров'я та розвитку відповідальності. Основні принципи планування навантаження: регулярність, поступовість, індивідуальний підхід. Методи контролю фізичних показників: пульс, витривалість, швидкість, сила.

*Практична частина.* Планування власних тренувань, ведення щоденників та контроль фізичних показників. Визначення фізичних показників: пульс, швидкість, витривалість. Планування міні-тренувань: складання програми вправ для себе. Самостійні тренування під наглядом педагога: біг, стрибки, силові вправи, рухливі ігри. Аналіз результатів: порівнювання показників до та після тренування. Корекція навантаження: обговорення, що можна змінити для ефективності та безпеки.

### **7. «Відчуваємо силу руху та радість перемоги!». Підсумкове заняття (2 год.)**

*Практична частина.* Закріплення отриманих навичок, оцінювання досягнень та формування командної взаємодії. Вступне коло: привітання, обмін враженнями, підбиття підсумків. Фізичний квест (проходження таких станцій: «Сила» – вправи з власною вагою або невеликим інвентарем (присідання, планка, віджимання), «Витривалість» – короткі естафети, біг навколо залу або майданчика, «Координація» – проходження «стежки балансів», ходьба по лінії або через обручі, «Точність» – кидки м'ячем у ціль, метання мішечків у коробки). Проведення ігор на командну взаємодію – спільні ігри: передача м'яча в команді, естафети з елементами співпраці. Фітнес-блок «Ритм і рух»: танцювальні та ритмічні вправи, вправи з фітболами та скакалками, виконання у групі під музичний супровід. Підсумкове коло: дихальні та розслаблюючі вправи. Обговорення досягнень. Символічне нагородження за активність і взаємодію.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **Основний рівень, 1 рік навчання.**

У процесі реалізації програми у вихованців, учнів і слухачів мають сформуватися такі компетентності:

#### **Пізнавальна компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- правила поведінки та техніки безпеки у спортивному залі та на відкритому майданчику;
  - значення режиму дня, особистої гігієни та дисципліни для успіху у спорті;
  - основи розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації; принципи поступового підвищення навантажень;
  - технічні елементи та тактичні дії у футболі, баскетболі та волейболі;
- правила безпечного використання інвентарю (м'ячі, гантелі, еластичні стрічки, фітболи).

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- пояснювати користь фізичних вправ і систематичних тренувань для здоров'я;
- застосовувати знання для вибору вправ за рівнем підготовки;

- розрізняти види фізичних вправ за метою (на силу, витривалість, швидкість, координацію, гнучкість);
- аналізувати власні результати, контролювати пульс і інтенсивність навантажень;
- орієнтуватися у правилах і тактичних діях ігрових видів спорту;
- робити висновки щодо ефективності виконаних вправ і тренувань.

### **Практична компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- основні види фізичних вправ для розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації;
- правила безпечного використання спортивного інвентарю; базові технічні елементи ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол);
- методи самоконтролю під час тренувань;
- принципи планування та поступового ускладнення вправ;
- способи адаптації вправ під власний рівень підготовки.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- виконувати комплекси вправ на силу, витривалість, швидкість і координацію;
- застосовувати вправи для підтримання правильної постави та зміцнення м'язового корсету;
- відпрацьовувати технічні елементи ігор і брати участь у тренувальних матчах;
- вести щоденник тренувань, самостійно складати комплекси занять;
- контролювати пульс, оцінювати інтенсивність навантаження;
- аналізувати власний прогрес та коригувати план тренувань;
- застосовувати набуті навички у нових рухових і ігрових ситуаціях.

### **Соціальна компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- правила та норми командної взаємодії;
- принципи чесної гри та дотримання спортивного етикету;
- способи конструктивного вирішення конфліктів і запобігання конфліктним ситуаціям;

- основи ефективної комунікації з партнерами під час тренувань і змагань: важливість взаємопідтримки та взаємоповаги у колективі.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- співпрацювати з членами команди, домовлятися і координувати спільні дії;
- підтримувати партнерів у тренуваннях та ігрових ситуаціях;
- брати активну участь у командних вправах та естафетах;
- дотримуватися правил гри та поведінки у групі;
- конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

### **Творча компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- можливості творчого використання фізичних вправ, ігрових елементів та спортивного інвентарю;
- значення ритму, координації та плавності рухів;
- принципи адаптації вправ та створення нових комбінацій у різних спортивних іграх.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- пропонувати власні варіанти рухів та комбінацій у танцювально-ритмічних вправах і іграх;
- створювати прості спортивні сценарії та естафети;
- адаптувати вправи під свій рівень підготовки;
- комбінувати технічні, координаційні та швидкісні елементи у нових вправах;
- застосовувати творчий підхід у вирішенні нестандартних ігрових ситуацій.

### **Навчально-тематичний план**

#### **Основний рівень**

2 рік навчання

| № | Розділ, тема                                                  | Кількість годин |            |        |
|---|---------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------|
|   |                                                               | теоретичних     | практичних | усього |
| 1 | «Відкриваємо шлях до майстерності та руху!». Вступне заняття. | -               | 2          | 2      |

|       |                                                                                                 |    |     |     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|
| 2     | «Енергія в русі – здоров'я в дії!». Рухлива діяльність.                                         | 4  | 16  | 20  |
| 3     | «Сильне тіло – впевнена перемога!». Основи загальної фізичної підготовки.                       | 15 | 45  | 60  |
| 4     | «Тренуємо майстерність, опановуємо стратегію!». Спеціалізовані вправи за вибраним видом спорту. | 10 | 30  | 40  |
| 5     | «Граємо розумно, перемагаємо разом!». Ігрові види спорту.                                       | 16 | 54  | 70  |
| 6     | «Керуємо своїм прогресом і вдосконалюємо техніку!» Самостійні тренування.                       | 4  | 18  | 22  |
| 7     | «Разом досягли вершини – рухаємося далі!» Підсумкове заняття.                                   | -  | 2   | 2   |
| Разом |                                                                                                 | 49 | 167 | 216 |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. «Відкриваємо шлях до майстерності та руху!». Вступне заняття (2 год.)

*Практична частина:* Коло знайомств (представлення учасників, розповідь про спортивні інтереси). Руханка у вигляді гри «Веселі кроки» для створення позитивної атмосфери. Виконання командоутворюючих вправ («Передай м'яч», «Знайди пару»). Обговорення правил групи: «Наші домовленості». Підсумкове коло «Рухливий спалах» (обмін враженням, підсумок заняття, обговорення, що найбільше сподобалося).

### 2. «Енергія в русі – здоров'я в дії!». Рухлива діяльність (20 год.)

*Теоретична частина.* Рух як спосіб прояву енергії людини на різних рівнях: фізичному, емоційному, соціальному й природному. Поняття про комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності. Ризики зниження рухової активності. Складові рухової активності.

*Практична частина.* Розминка: біг на місці, стрибки, махи руками і ногами. Виконання дихальних вправ «Глибокий вдих – повільний видих». Проведення ігор на увагу та швидкість реакції: «Світлофор» (зупинка, рух за сигналом), «Лови хвіст» (ловимо стрічку іншого, зберігаючи свій «хвіст»), «Передай обруч» (передача обруча по колу, не роз'єднуючи руки). Організація ігор на координацію та баланс («Ходьба по лінії», «Стрибни через перешкоду», «Мисливці на скарби»). Виконання активних вправ: короткі міні-естафети, кидки м'ячем у ціль, вправи на спритність. Вправи на розтягування та релаксацію.

### **3. «Сильне тіло – впевнена перемога!». Основи загальної фізичної підготовки (60 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна фізична підготовка та її складові. Базові фізичні якості: сила, витривалість, гнучкість, швидкість. Координація, рівновага та техніка виконання базових рухів. Принципи формування рухових навичок: біг, стрибки, кидки, метання у ціль, лазіння. Якості та навички для розвитку майбутньої професії.

*Практична частина.* Виконання вправ на мобільність: колові рухи руками, обертання корпусом, присідання, легкі стрибки. Організація перегонів зі зміною рухів: біг, стрибки, повзання, біг задом («Спринт змішаних рухів»). Вправи на розвиток стрибучості («Стрибкові доріжки», «Стрибки-жабки»). Метання у ціль: «Метальні мішечки», «Кидки у кошик». Вправи з фітболами. Проведення естафети з перешкодами («Полоса майстерності», «Лабіринт рухів»). Вправи на покращення балансу на лінії («Ходьба на краю», «Баланс з предметом у руках»). «Фітнес-забави» («Планка-перегони», «Місточок-естафета»). Вправи на розтягування та релаксацію. Таблиця «Фізичні якості ↔ Професії»

### **4. «Тренуємо майстерність, опановуємо стратегію!». Спеціалізовані вправи за вибраним видом спорту (40 год.)**

*Теоретична частина.* Значення майстерності в опануванні виду спорту. Важливість взаємозв'язку між фізичною майстерністю та розумовою активністю. Техніка та тактика обраного виду спорту. Роль фізичних якостей у

досягненні результату. Планування тренувань та методика самоконтролю. базові рухові вправи для розвитку точності і спритності.

*Практична частина.* Розминка: «Веселі кроки» + вправи на координацію. Відпрацювання технічних елементів: ведення м'яча, удари, кидки («Технічні станції»). Тактичні вправи («Позиційна гра», «Командна взаємодія»). Проведення естафети та виконання ігрових завдань для закріплення навичок («Стрімкий пас», «Цільова точність»). Обговорення прогресу, корекція техніки.

### **5. «Граємо розумно, перемагаємо разом!». Ігрові види спорту (70 год.)**

*Теоретична частина.* Правила та базові технічні елементи футболу, баскетболу, волейболу. Командна взаємодія, стратегія гри, розвиток витривалості та сили. Ролі в командних спортивних іграх.

*Практична частина.* Розминка: біг, стрибки, вправи на координацію («Рухлива хвиля»). Проведення командних ігор (футбол – «Футбольна естафета», міні-матч; баскетбол – «Кидок у кошик», естафета з веденням м'яча; волейбол – «Передача м'яча по колу», «Міні-матч на сітці»; командні перегони «Передай м'яч», «Естафета співпраці»). Виконання вправ на розтягування. Обговорення командної взаємодії. Рольова гра «Спортивна ліга».

### **6. «Керуємо своїм прогресом і вдосконалюємо техніку!». Самостійні тренування (22 год.)**

*Теоретична частина.* Планування власних тренувань. Контроль фізичних показників: пульс, витривалість, сила. Значення вдосконалення техніки та аналіз результатів.

*Практична частина.* Визначення фізичних показників («Пульсовий тест», «Естафета витривалості»). Планування міні-тренувань (вправи на силу, швидкість, координацію). Виконання самостійних тренувань: біг, стрибки, силові вправи, рухливі ігри («Індивідуальна естафета», «Парні завдання»). Аналіз результатів: порівняння показників до та після тренувань. Корекція навантаження: обговорення ефективності та безпеки.

### **7. «Разом досягли вершини – рухаємося далі!». Підсумкове заняття (2 год.)**

*Практична частина:* Вступне коло: привітання, обмін враженнями. Проведення фізичного квесту (проходження таких станцій: «Сила» – присідання, планка, віджимання, «Витривалість» – короткі естафети, біг навколо залу, «Координація» – «Стежка балансів», ходьба по лінії, через обручі, «Точність» – кидки м'ячем у ціль, метання мішечків, «Командна взаємодія» – передача м'яча, естафети співпраці). Фітнес-блок «Ритм і рух»: танцювальні та ритмічні вправи, вправи з фітболами та скакалками. Підсумкове коло: дихальні та розслаблюючі вправи, обговорення досягнень, символічне нагородження.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **Основний рівень, 2 рік навчання**

У процесі реалізації програми у вихованців, учнів і слухачів мають сформуватися такі компетентності:

#### **Пізнавальна компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- правила поведінки та техніки безпеки під час інтенсивних тренувань і ігрових занять;
- методи оцінки фізичної форми та контролю прогресу;
- принципи розвитку сили, швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості;
- основи тактики та стратегії гри;
- способи самоконтролю та аналізу тренувальної діяльності.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- аналізувати власну фізичну форму та визначати індивідуальні цілі тренувань;
- застосовувати знання для оптимізації техніки, тактики та стратегії у різних ігрових ситуаціях;
- складати власні міні-програми тренувань з урахуванням рівня підготовки;
- контролювати пульс, інтенсивність і обсяг навантажень;

- аналізувати ефективність виконаних вправ та коригувати програми для досягнення кращих результатів.

### **Практична компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- методи виконання складних силових, швидко-силових, витривалих та координаційних вправ;
- особливості техніки та тактики обраного виду спорту;
- принципи безпечного використання інвентарю і тренажерів;
- способи самоконтролю та аналізу ефективності тренувань.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- виконувати інтенсивні силові, швидко-силові, витривалі та координаційні вправи;
- відпрацьовувати складні технічні елементи обраного виду спорту;
- застосовувати тактичні та стратегічні рішення під час тренувальних ігор;
- складати та реалізовувати власні міні-програми тренувань;
- контролювати фізичні показники та коригувати навантаження;
- аналізувати власні дії та прогрес, застосовувати нові методи для підвищення ефективності тренувань.

### **Соціальна компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- правила командної взаємодії та чесної гри;
- способи організації командних вправ і тренувань;
- роль взаємопідтримки та дисципліни у досягненні результату;
- методи конструктивного вирішення конфліктів під час тренувань і ігор.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- координувати дії з партнерами, брати участь у командних стратегічних завданнях;
- підтримувати колектив у тренуваннях і матчах;
- приймати швидкі та обґрунтовані рішення у складних ігрових ситуаціях;
- конструктивно вирішувати конфлікти;

- допомагати молодшим або менш підготовленим учасникам групи.

### **Творча компетентність**

*Вихованці, учні і слухачі мають знати:*

- методи комбінування вправ для розвитку різних фізичних якостей;
- способи створення нових рухових схем і тактичних рішень;
- роль творчого підходу у вдосконаленні техніки і стратегії гри.

*Вихованці, учні і слухачі мають уміти:*

- створювати власні комбінації рухових та ігрових елементів;
- адаптувати вправи під нові ситуації та рівень підготовки;
- застосовувати творчий підхід у вирішенні складних ігрових завдань;
- поєднувати технічні, тактичні та фізичні елементи у нестандартних вправах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бородіна Н. В., Сидоренко Т. В. Фізична культура дітей та підлітків. Київ: Освіта, 2016. 240 с. URL: <https://devffv.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/1%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82.-%D0%86%D0%BD%D1%82.-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92-2022-%D1%80..pdf>
2. Закон України «Про позашкільну освіту» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2000, № 46, ст.393). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text> .
3. Ігнатенко С. О. Дитячий фітнес: шлях до здоров'я та гармонії // Часопис педагогічних студій. 2019. Вип. 6. С. 120–126. URL: [https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/66-2019/23.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/66-2019/23.pdf?utm_source=chatgpt.com)
4. Мелентьев О.Б. Теорія і методика позашкільної освіти: навчальний посібник. Умань: УДПУ, 2019. 220 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5238/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5238/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8.pdf?utm_source=chatgpt.com)
5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів і Положення про позашкільний навчальний заклад» від 6 травня 2001 р. № 43. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/433-2001-%D0%BF#Text> .
6. Старченко А. Ю. Дитячий фітнес як один із сучасних напрямів фізичного виховання // Збірник наукових праць Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка. 2017. С. 45–52. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/141c1f38-e49a-426e-b82e-943c34f4206b/content>
7. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей : монографія / В. В. Вербицький, Л. М. Бондар, А. Е. Бойко, А. В. Корнієнко, Т. М. Кречотіна, О. В. Литовченко, О. П. Липецький, О. І. Любич, В. Л. Маринич, В. В. Мачуський, Н. В. Перепелиця, О. В. Просіна, Г. П. Пустовіт, Н. Ю. Сидоренко, Л. В. Тихенко. ; за ред. В. В. Мачуського. – Харків : «Друкарня Мадрид», 2015. – 330 с. URL: <https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2015/12/%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%83-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B2->

[%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2-%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](#)

8. Шиян Б. М. Фізичне виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2014. 192 с. URL: <https://bohdan-books.com/upload/iblock/b92/b92308166511335af185740cb2c2bc1e.pdf?srsltid=AfmBOorMZ28nsgC1CbR4-3vvfdYmrHHNxSFb8azxP0V2XAW3j5j4BnwP>