

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ ЦЕНТР КОЗАЦЬКОГО ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ «ШКОЛА ДЖУР»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково -  
методичної ради ІАМЦ  
департаменту освіти і науки,  
молоді та спорту ЗМР



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти  
і науки, молоді та спорту  
Запорізької міської ради



28.08.2014 № 6

11.09.2014 № 350р

Навчальна програма з позашкільної освіти  
військово-патріотичного напрямку  
«Козачата»

3 років навчання

## РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму гуртка  
військово-патріотичного напрямку «Козачата»,  
розроблену заступником директора з НВР Запорізького центру  
козацького військово-патріотичного виховання «Школа джур»  
Остаповою Тетяною Валентинівною

Програма гуртка «Козачата» для дітей віком від 5 до 9 років розроблена у відповідності до інструктивного листа Міністерства освіти і науки України від 05.06.2013р. №14.1/10-1685 «Про методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти»; побудована на основі програми для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури для 1-4 класів, з урахуванням вимог щодо розроблення навчальних програм з позашкільної освіти, викладених в листі МОНУ від 18.07.2013р. №1/9-502 «Про навчальні програми з позашкільної освіти».

Програма гуртка розроблена з метою залучення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до позашкільної освіти, сприяння оздоровленню, фізичному загартуванню, інтелектуальному розвитку, військово-патріотичному вихованню на кращих традиціях запорозького козацтва.

Програма є комплексною, оскільки направлена на переорієнтацію із задоволення потреби дитячого організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних якостей. Матеріал програми спрямований не тільки на розвиток загальнофізичних і духовних якостей, а більше на виховання дитини, розкриття її здібностей та індивідуальності, розвиток емоційних та емпатійних почуттів, формування позитивних рис характеру. Планування навчального матеріалу здійснюється відповідно до статево-вікових фізіологічних особливостей гуртківців, їхніх інтересів, можливостей та напрямків діяльності ЗЦКВПВ «Школа джур».

Актуальність розробки даної програми пов'язана по-перше, з тим, що «Школа джур» залучає до навчання дітей з п'ятирічного віку, що є вирішальним у процесі формування фундаменту фізичного і психічного здоров'я дитини. По-друге, актуальність програми полягає в систематизації навчального матеріалу навколо життєво важливих для дитини знань, які зумовлюють розвиток її соціального досвіду.

Новизна програми полягає у використанні компетентнісної моделі навчання і виховання на основі ігрової технології, в створенні простору успішної самореалізації вихованців.

Програма гуртка розрахована на 3 роки навчання у початковому рівні:

I рік навчання – 5-6 років, II рік – 7-8 років, III рік навчання – 9 років.

Провідною технологією організації навчально-виховного процесу є активна творча співпраця гуртківців та ігрова технологія. Різноманітний та цікавий зміст ігрових занять спрямований на формування комунікативної компетенції та на позитивну соціалізацію вихованців. Зміст програми забезпечує відповідність навчального матеріалу нормам навантаження та віковим особливостям вихованців, має практичну спрямованість.

Структурно та змістовно програма відповідає вимогам чинного законодавства. У пояснювальній записці до програми дається обґрунтування доцільності та специфіки її введення у навчальний процес. Чітко представлено структуру і зміст програми, доцільно підібрано компоненти змісту, тестові вправи для перевірки результативності роботи, розроблено методичний коментар щодо розвитку уваги, пам'яті, мислення засобами фізкультурно-ігрових занять.

Заступник директора з НВР,  
керівник туристсько-спортивних гуртків  
КЗ «Центр туризму» ЗОР

Г.Г.Савельєва

Підпис Г.Г.Савельєвої засвідчую

Директор КЗ «Центр туризму» ЗОР

Т.Г.Митрофанова

## Пояснювальна записка

Створення системи національного виховання нині виступає провідним завданням, яке стоїть перед педагогічною наукою і практикою.

**Зміст національного виховання**, який умовно можна виразити «тріадою» «громадянин – патріот - гуманіст», реалізується через форми, методи, прийоми роботи з дітьми як під час навчання, так і в позаурочній та позашкільній діяльності.

Система національного виховання сприяє формуванню у дітей почуття любові до рідної землі, пошани до історичного минулого, створює особливу атмосферу дружби, доброзичливості, взаємоповаги і толерантності, прищеплює шанобливе ставлення до української культури та традицій, забезпечує духовну єдність поколінь.

Козацько-лицарські традиції є вищим надбанням українського національного життя, культури, державотворення і духовності. Козацька педагогіка стала вершинним здобутком національної системи освіти і виховання. Тому творче відродження козацько-лицарського загартування підростаючих поколінь – поклик часу, веління історії.

Важливою рисою систематичної військово-фізичної підготовки запорожців була практична реалізація принципу гармонійного виховання особистості, де поруч із загальноосвітніми дисциплінами багато уваги надавалось фізичному вихованню козаків. І в сучасних умовах демократизація освіти, надання їй державно-національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів якісного вдосконалення фізичного виховання підростаючого покоління.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення розумової працездатності.

В системі освітньої діяльності ЗЦКВПВ «Школа джур» гурток «Козачата» спрямований на забезпечення права дітей на якісну дошкільну освіту та створення умов для всебічного розвитку кожної дитини дошкільного та молодшого шкільного віку у позашкільному закладі.

Продовжуючи козацькі виховні традиції та поєднуючи їх з сучасними проблемами модернізації системи фізичного та патріотичного виховання дітей, навчальна програма гуртка «Козачата» ставить **за мету**:

- виховання засобами козацької педагогіки національно свідомого громадянина і патріота Батьківщини;
- розкриття потенціалу особистості вихованця, розвиток його здібностей та обдарувань;
- навчання дітей основам фізичної культури в необхідному обсязі для зміцнення їх здоров'я, подальших занять обраним видом спорту;
- виховання позитивного ставлення до фізичних вправ, ігор і гартувальних процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня;
- формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров'я дітей;
- сприяння психологічному звільненню дітей від комплексів, зажимів;
- сприяння позитивній соціалізації особистості дитини.

Саме позитивна соціалізація вихованця є одним із пріоритетних напрямків діяльності гуртка і спрямована на формування активності, ініціативності, цілеспрямованості, самостійності, відповідальності тощо.

Не менш важливим є формування комунікативної компетенції (вміння спілкуватися з однолітками та дорослими, навички спільної діяльності, знання норм спілкування і правил поведінки в різних ситуаціях), здоров'язберігаючої компетенції (прагнення до здорового способу життя), розвитку й саморозвитку (мотивація до розвитку й саморозвитку, розвиток творчої уяви і фантазії, навички регулювання поведінки, розвиток емоційно-вольових якостей).

Актуальність розробки даної програми пов'язана по-перше, з тим, що «Школа джур» залучає до навчання дітей з п'ятирічного віку, що є вирішальним у процесі формування фундаменту фізичного і психічного здоров'я дитини. По-друге, актуальність програми полягає в систематизації навчального матеріалу навколо життєво важливих для дитини знань, які зумовлюють розвиток її соціального досвіду.

Новизна програми – у використанні компетентнісної моделі навчання і виховання на основі ігрової технології, в створенні простору успішної самореалізації вихованців.

Навчальна програма гуртка «Козачата» зорієнтована на дітей віком від 5 до 9 років. Дошкільний вік є вирішальним у процесі формування фундаменту фізичного і психічного здоров'я дитини. Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх функціональних систем організму. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.

Програмовий матеріал – це комплекс, що передбачає оздоровчі заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, збільшення функціональних резервів організму дитини та профілактику захворювань.

Відповідно до вікових особливостей дітей педагогам необхідно більше уваги приділяти м'язам-розгиначам, формуванню правильної статури, розвитку координації рухів. Доцільне цілеспрямоване, але обережне, розвинення гнучкості. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер. Відчуття при фізичних навантаженнях повинні формуватися тільки на позитивних емоціях. Заняття повинні бути емоційними, багатоплановими. Основні методи навчання – наочний з ідеальним показом, ігровий. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів, нестандартних предметів як підручних засобів для занять фізичними вправами та розваг.

**Основними завданнями програми гуртка є:**

- виховання у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності;
- зміцнення психічного і фізичного здоров'я дітей молодшого віку, розвиток інтересу і звички кожного з них до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- формування у дітей навичок здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
  - збільшення рухової активності дітей;
  - створення умов для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення;

- формування навичок колективних дій, дисциплінованості та організованості.

**Оздоровчі завдання** спрямовані на охорону життя, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій дитячого організму, підвищення фізичної та розумової працездатності. Застосування різноманітних фізичних вправ фізкультурно-спортивного характеру та рухливих ігор сприяє формуванню у дитини вміння орієнтуватись у просторі, розвиває винахідливість та кмітливість; якщо рухи виконуються правильно, невимушено і, разом з тим, виразно, емоційно, то це позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів. Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях спортивними вправами слід починати з дошкільних років. Цікаве проведення занять, участь у найулюбленіших рухових іграх, виконання вправ спортивного характеру, участь у загальношкільних іграх, конкурсах та вишколах сприяють розвитку інтересу дітей до фізичних навантажень. Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ.

Оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в процесі організації різних форм навчання і виховання буде ефективним за умов:

- опанування керівниками гуртків фізкультурних та освітніх технологій (старовинних і сучасних, традиційних і нетрадиційних), в яких є рухові дії, що включають різні пріоритетні рецептори та активізують в комплексі всі органи і системи організму дітей, їхні аналізатори та сприяють формуванню базових програмових рухових умінь і навичок;

- створення на заняттях здоров'язберігаючого середовища (це наявність різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології, проведення тренувань на засадах диференційованого підходу).

Спорт пред'являє високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку та при умові відповідної фізичної підготовки. Починаючи з 5-6 років деякі діти залучаються до тренувальних занять з різних видів спорту, в тому числі: рукопашу, легкої атлетики, тхеквондо, греко-римської боротьби та ін. Це допомагає з часом, із засвоєнням дітьми знань, оволодінням необхідними вміннями і навичками зорієнтуватися і вибрати для себе певний вид спорту і продовжувати удосконалення своєї фізкультурно-спортивної підготовки.

Ігри (рухливі і спортивні) – один з найпоширеніших засобів фізичного виховання. Рухливі ігри мають велике виховне та розвивальне значення, бо включають елементи загальнорозвиваючих вправ: ходьбу, біг, стрибки, тощо. Вони сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на функції серцево-судинної та дихальної систем, розвивають увагу, пам'ять, розумові здібності, позитивні взаємини, навички самодисципліни. Характерною особливістю рухливих ігор є їх велика емоційність. Організовуючи ігрову діяльність дітей, варто приділяти особливу увагу формуванню їхніх комунікативних умінь.

Навчання в гуртку будується на основі трьох груп **принципів**:

I група – загальні принципи дидактики. До них відносяться: науковість, виховний характер навчання, свідомість і активність, систематичність і послідовність,

наочність, доступність, індивідуалізація. Педагог творчо їх реалізує відповідно до особливостей тренувального процесу.

II група – принципи системи фізичного виховання, що сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості, де розв'язуються завдання трудового і оздоровчого характеру, єдність навчання і розвитку, усвідомлений контроль забезпечує зв'язок між рухами і психікою.

III, основну, групу складають спеціальні принципи тренування, вони розкривають об'єктивні зв'язки між завданнями, засобами, методами тренування і, у відповідь, реакціями організму дитини; містять в собі закономірну залежність між різними структурними елементами трену-вального процесу.

Навчальна програма гуртка включає такі розділи: теоретична підготовка, рухливі ігри, спортивні ігри, гімнастичні вправи, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи спортивного характеру, стройові вправи, профілактичні вправи для запобігання порушень постави, плоскостопості, дихальної системи, короткозорості, навчальної втоми. Розрахована програма на три вікові групи та три роки навчання на початковому рівні: I рік навчання –5-6 років, II рік –7-8 років, III рік навчання – 9 років.

**Зміст** програми I, II та III років навчання передбачає навантаження по 108 годин на рік у кожному і відрізняється тільки об'ємом та інтенсивністю фізичних вправ та навантажень для вихованців різних вікових груп.

Програма є орієнтовною, а тому керівник гуртка може вносити зміни та доповнення у її зміст. Кількість годин та їх розподіл за темами програми теж є орієнтовними. Керівник гуртка може сам визначати доцільність такого розподілу і вносити до програми відповідні корективи.

**Методологічними засадами програми** визначено:

- Закон України про позашкільну освіту № 1841-III від 22.06.2000р.
- Положення про позашкільний навчальний заклад від 06.05.2001р.
- Програма підтримки розвитку козацтва в Запорізькій області на 2011- 2014 роки.
- Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді № 641 від 16.06.2015р.
- Програма для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 клас. Видавництво Початкова школа. Київ – 2006р. Розділ «Основи здоров'я».
- Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. «Основи здоров'я» і фізична культура. Київ «Початкова школа» 2002р. Розділ – Навчальний пріоритетний матеріал 1 клас.
- Програма розвитку, навчання та виховання дітей. Дитина в дошкільні роки. Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Кафедра дошкільної освіти м. Запоріжжя 2-ге видання 2004р. Розділ – Фізичний розвиток – Здоровий малюк (шостий-сьомий рік життя).
- Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури /за ред. О.П.Аксьонової, Н.Ф.Денисенко, О.І.Миронюк, С.О.Циба. – Запоріжжя, 2009. Дошкільне виховання/ Науково-методичний журнал Міністерства освіти і науки України для педагогів і батьків. - №№1-4, 2005-2008 рр.

- Розвиток творчості в учнів. Методичний посібник. /Колошин В.Ф., Гоменюк Д.В. – К.: 2008. – (Б-ка журн. «Управління школою», вип. 8).

**Орієнтовна  
сітка розподілу навчальних годин  
за темами програмового матеріалу**

/п	Тема	Кількість годин								
		5-6 років			7 – 8 років			9 років		
		аз м	ео ет.	ракт ич	аз м	еоре т.	ракт ич.	аз м	еор ет.	ракт ич.
.	Вступне заняття				1	1				
.	Теоретична підготовка				8	8				
.	Рухливі ігри	2	,5	1,5	7	,5	,5	3	,5	2,5
.	Спортивні ігри				2	,5	1,5	2	,5	1,5
.	Гімнастичні вправи	0		0	6		6	2		2
.	Профілактичні вправи				6		6			
.	Загальнорозвиваючі вправи	4		4	8		8	8		8
.	Спеціальні вправи спортивного характеру	1		1	1		1	4	,5	3,5
.	Спеціальна вишкільна підготовка		,5	,5				2		1
	<b>ВСЬОГО:</b>	<b>08</b>	<b>,5</b>	<b>9,5</b>	<b>08</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>08</b>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>



## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Початковий рівень**

### **I рік навчання (5-6 років)**

#### **Основні завдання:**

- допомогти дитині зробити свідомий вибір, визначитись у своїх симпатіях та захопленнях, своїх силах та можливостях;
- сприяти набуттю початкових знань про будову тіла та його можливості, про особливості фізичних вправ;
- розвивати навички природних рухів, правильної постави, уміння орієнтуватися в просторі;
- розвивати пізнавальний інтерес до навколишнього світу;
- виховувати позитивне ставлення до фізичних вправ, ігор і гартувальних процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня;
- виховувати самостійність, дисциплінованість, відповідальність, культуру поведінки.

1. Вступне заняття. Інтерактивна гра «Ну ж бо, познайомимося!». Ознайомлення з вимогами безпеки життєдіяльності на заняттях у гуртку. Тестування фізичних якостей вихованців.

2. Теоретична підготовка. Поняття фізичної культури і спорту. Правила поведінки на занятті і в колективі. Бесіда «Хто такі козаки та джури. Заповіді джур». Гігієна тіла. Основні гігієнічні процедури. Загартування.

3. Рухливі ігри: «Совушка», «Літаки», «Дід Мороз», «Заборонений рух», «Запорожець на Січі», «Злови м'яч», «Гуси-лебеді», «Їжачок», «Море хвилюється», «Хитра лисиця», «Лисиця та кури», «Хто літає?», «Зроби фігуру», «Кіт та мишенята», «Горобчики та кіт». Вправи на розвиток уваги, рухової і зорової пам'яті.

4. Гімнастичні вправи. Вправи для м'язів рук та плечового поясу. Вправи для м'язів тулуба. Вправи для м'язів ніг. Оздоровча гімнастика. Вправи для гнучкості. Гімнастичні вправи для профілактики викривлення хребта.

5. Загальнорозвиваючі вправи. Стрибки. Ходьба. Біг у середньому темпі. Вправи на орієнтування та координацію рухів. Вправи з дрібним гімнастичним інвентарем. Танцювальні вправи на розвиток основ ритміки: крок галопу, чергування простого і дрібного кроку.

6. Профілактичні вправи. Відновлювальні заходи й елементи лікувально-профілактичної гімнастики з предметами і без предметів.

7. Спеціальні вправи спортивного характеру. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для розвитку спритності. Вправи для розвитку координації, вестибулярного апарату. Вправи для брюшного пресу.

8. Спеціальна вишкільна підготовка. Шикування, рух колоною. Виконання команд: «Шикуйсь», «Струнко», «Вільно», «Повороти на місці».

9. Перевірка фізичних якостей, занесення даних до індивідуальної картки вихованця.

### **Прогнозований результат розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців початкового рівня I року навчання**

Пізнавальна компетентність: знання основних відомостей про козацький заклад «Школу джур», поняття про заповіді джур, знання правил безпечного поводження на заняттях, основних правил рухливих ігор; початкове уявлення про будову тіла, його частини, про гартувальні процедури та правила особистої гігієни.

Практична компетентність: виконання елементарних вимог гігієни та правил безпечного поводження на заняттях; вміння починати рух по команді, правильне виконання загальнорозвиваючих та гімнастичних вправ; виконання мінімуму стройових вправ; правильне використання спортивного приладдя та інших предметів на заняттях.

Творча компетентність: розвинута уява, здатність до імпровізації, фантазування, готовність до творчої співпраці з педагогом та колективом.

Соціальна компетентність: володіння правилами безпеки на заняттях, на вулиці; товариське ставлення до інших членів групи; уміння і бажання працювати в колективі; правильне поводження під час колективних ігор.

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ Початковий рівень II рік навчання (7-8 років)**

#### **Основні завдання:**

- формувати у дітей інтерес до занять фізкультурою і спортом;
- сприяти набуттю та поглибленню знань про будову тіла та його можливості, про вплив фізичних вправ на організм дитини;
- сприяти розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, координації рухів, відповідно до вікових і фізичних можливостей вихованців;
- розвивати основні фізичні якості та рухові здібності при використанні нестандартних засобів навчання;
- надати інформацію про здоровий спосіб життя;
- допомогти дитині засвоїти найпростіші елементи козацьких та інших видів єдиноборств;
- виховувати позитивне ставлення до фізичних вправ, ігор і гартувальних процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня;

•виховувати самостійність, дисциплінованість, відповідальність, культуру поведінки;

•прищепити навички спостережливості, логічного мислення, максимальної концентрації уваги, пам'яті, вміння фантазувати, приймати елементарні самостійні рішення;

•залучати вихованців до участі у військово-патріотичних, екологічних заходах, змаганнях, походах; виховувати почуття патріотизму, любові до рідного краю, його природи, історичних традицій.

1. Вступне заняття. Гра «Знайомство». Ознайомлення з планом роботи гуртка. Правила поведінки на заняттях гуртка, в побуті та в громадських місцях. Техніка безпеки по дорозі до Центру і додому.

2. Теоретична підготовка. Основні відомості про «Школу джур». Будова тіла. Призначення та дія органів. Умови розвитку організму. Здоров'я. Хвороба. Показники здоров'я та хвороби. Режим дня школяра. Поняття про здоровий спосіб життя. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини. Козаки – захисники українських земель. Поняття бойового мистецтва. Історія зародження козацького бойового мистецтва. Види спорту, засновані на козацьких традиціях, інші види єдиноборств.

3. Естафети з елементами гри, рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою: «Гуси-лебеді», «Іспанський лов», «Бій півнів», «Лапанки», «Козацькі забави». Спортивні ігри: баскетбол, футбол.

4. Гімнастичні вправи. Вправи для м'язів рук та плечового поясу. Вправи для м'язів тулубу. Вправи для м'язів ніг. Вправи для м'язів всього тіла. Вправи для формування правильної постави.

5. Загальнорозвиваючі вправи з дрібним інвентарем: зі скакалкою, з гімнастичною палкою, з набивними м'ячами та з підручними предметами. Вправи на гімнастичних снарядах: гімнастичній лаві, колоді, стінці. Вправи на розвиток концентрації уваги і зорової пам'яті.

6. Профілактичні вправи для запобігання порушення постави, плоскостопості, дихальної системи, короткозорості, зняття втоми.

7. Спеціальні вправи спортивного характеру. Виконання спеціальних вправ борця. Елементи акробатичних вправ. Легкоатлетичні вправи. Вправи для розвитку швидкості та спритності.

8. Спеціальна вишкільна підготовка. Військова дисципліна, її суть і значення. Виконання команд «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно». Рух стройовим і похідним кроком, повороти під час руху, військове привітання на місці і під час руху.

9. Тестування фізичної, теоретичної та технічної підготовленості. Здача нормативів згідно з орієнтовним комплексним тестом оцінки стану фізичної підготовленості наприкінці навчального року.

**Прогнозований результат  
розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців  
початкового рівня II року навчання**

Пізнавальна компетентність: знання основних відомостей про козацький заклад «Школу джур» та заповідей джур; опанування необхідного мінімуму теоретичних знань з фізіології людини, здорового способу життя, безпеки життєдіяльності; знання елементарних правил спортивних ігор; початкове уявлення про відмінності різних видів єдиноборств.

Практична компетентність: дотримання особистої гігієни та гігієни тренування; правильне виконання елементів акробатичних та гімнастичних вправ; самостійне виконання профілактичних та загальнорозвиваючих вправ; вміння аналізувати особисті рухи та рухи однолітків, порівнювати їх зі зразком дорослого; чітке виконання стройових вправ в обсязі навчального матеріалу.

бути самостійним, організованим, дисциплінованим, виявляти почуття дружби, взаємодопомоги; володіти найпростішими способами в підготовці інвентарю з підручних предметів для занять фізичними вправами, іграми рухливого і спортивного характеру.

Творча компетентність: здатність проявляти ініціативу, вміння аналізувати ситуацію та знаходити вірне рішення; готовність до прийняття нестандартних рішень в складних ситуаціях.

Соціальна компетентність: безумовне дотримання правил безпеки на заняттях, на вулиці; володіння навичками регулювання поведінки під час колективних ігор; товариське ставлення до інших членів групи; вміння і бажання працювати в колективі.

### **Початковий рівень III рік навчання (8-9 років)**

#### **Основні завдання:**

- 1) формування у дітей стійкого інтересу до занять фізкультурою і спортом;
- 2) зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму;
- 3) різнобічний розвиток фізичних якостей та рухових здібностей;
- 4) засвоєння мінімальних теоретичних знань з фізіології людини;
- 5) вивчення елементів козацьких та інших видів єдиноборств;
- 6) навчання та засвоєння стройових вправ;
- 7) формування уявлення дітей про залежність людей від стану природи та їхнього ставлення до природи.

#### **Зміст навчання**

1. Вступне заняття. Знайомство з гуртківцями та роботою гуртка. Вивчення правил поведінки на заняттях, у побуті та в громадських місцях з метою попередження травматизму.

2. Теоретична підготовка. Умови розвитку організму. Показники здоров'я та хвороби. Безпечне використання природних факторів для профілактики захворювань і оздоровлення. Основні способи та правила загартування. Засади здорового способу життя. Вплив шкідливих звичок на погіршення здоров'я. Поняття бойового мистецтва. Види спорту, засновані на козацьких традиціях, інші види єдиноборств.

3. Рухливі ігри. Естафети з елементами гри, рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою: «Гуси-лебеді», «Іспанський лов», «Бій півнів», «Лапанки», «Козацькі забави».

4. Спортивні ігри: баскетбол, футбол, регбі.

5. Гімнастичні вправи. Вправи для м'язів рук та плечового поясу. Вправи для м'язів тулубу. Вправи для м'язів ніг. Вправи для м'язів всього тіла.

6. Профілактичні вправи для формування правильної постави.

7. Загальнорозвиваючі вправи з дрібним інвентарем: зі скакалкою, з гімнастичною палкою, з набивними м'ячами та нестандартними предметами. Вправи на гімнастичних снарядах: гімнастичній лаві, колоді, стінці.

8. Спеціальні вправи спортивного характеру. Виконання спеціальних вправ борця. Вправи акробатичні. Легкоатлетичні вправи. Вправи для розвитку швидкості та спритності. Вправи на м'язову силу, витривалість, та координацію рухів.

9. Спеціальна вишкільна підготовка. Військова дисципліна, її суть і значення. Виконання команд «Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно». Рух стройовим і похідним кроком, повороти під час руху, військове привітання на місці і під час руху. Стройова пісня та ритмослів'я.

Основні правила таборування, заходи безпеки, розподіл обов'язків під час козацького вишколу.

10. Тестування фізичної, теоретичної та технічної підготовленості. Здача нормативів згідно з орієнтовним комплексним тестом оцінки стану фізичної підготовленості наприкінці навчального року.

### **Очікувані результати**

**Вихованців повинні знати:**

- необхідний мінімум теоретичних знань з фізіології людини, здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- основні способи та правила загартування;
- відмінності різних видів єдиноборств;
- елементарні правила спортивних ігор;
- засади особистої гігієни.

**Вміти:**

- дотримуватися вимог особистої гігієни та гігієни тренування;
- виконувати елементи акробатичних та гімнастичних вправ;
- самостійно виконувати профілактичні та загальнорозвиваючі вправи;
- володіти способами використання підручних предметів для ігор фізкультурно-спортивного характеру в різних умовах.
- аналізувати особисті рухи та рухи однолітків, порівнювати їх зі зразком дорослого;
- чітко виконувати стройові вправи в обсязі навчального матеріалу;
- бути самостійним, організованим, дисциплінованим, виявляти почуття дружби, взаємодопомоги.

**Орієнтовний комплексний тест  
оцінки стану фізичної підготовленості  
дітей віком 5 – 6 років  
(наприкінці навчального року)**

/п	Фізичні якості та вправи	Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
.	Швидкість: біг на 30м, сек.	7,0	8,0	7,2	8,2
.	Витривалість: біг від 200 до 500м (залежно від віку і статі), м	500	300	400	200
.	Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+8,0	+2,0	+12,0	+4,0
.	Сила: підтягування на низькій перекладині (разів)	7	3	6	2
.	Спритність: «човниковий» біг 4х9м, сек.	12,3	13,5	13,0	14,2
.	Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	120	80	105	70

**Орієнтовний комплексний тест  
оцінки стану фізичної підготовленості  
дітей віком 7 років  
(наприкінці навчального року)**

/п	Фізичні якості та вправи	Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
.	Швидкість: біг на 30м, сек.	6,3	7,8	6,8	8,0
.	Витривалість: біг від 300 до 600м (залежно від віку і статі), м	600	400	500	300
.	Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+9,0	+4,0	+13,0	+4,0

.	Сила: підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині (разів)	3	1	8	2
.	Спритність: «човниковий» біг 4х9м, сек.	12,0	13,0	12,6	13,7
.	Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	140	85	125	80

**Орієнтовний комплексний тест  
оцінки стану фізичної підготовленості  
дітей віком 8 років  
(наприкінці навчального року)**

/п	Фізичні якості та вправи	Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
.	Швидкість: біг на 30м, сек.	5,9	7,5	6,5	7,8
.	Витривалість: біг від 600 до 1200м (залежно від віку і статі), м	1200	800	1000	600
.	Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+9,0	+3,0	+11,5	+5,0
.	Сила: підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка), (разів)	4	1	12	2
.	Спритність: «човниковий» біг 4х9м, сек.	11,7	12,6	12,2	13,4
.	Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	160	90	135	80

**Орієнтовний комплексний тест  
оцінки стану фізичної підготовленості  
дітей віком 9 років  
(наприкінці навчального року)**

/п	Фізичні якості та вправи	Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1

	Швидкість: біг на 30м, сек.	5,6	7,3	6 ,0	7, 5
	Витривалість: біг від 800 до 1500м (залежно від віку і статі), м	150 0	1000	1 200	80 0
	Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+10 ,0	+3,0	+ 14,0	+ 5,0
	Сила: підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині (разів)	5	1	1 2	5
	Спритність: «човниковий» біг 4х9м, сек.	11, 4	12,3	1 1,8	13 ,0
	Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	165	110	1 50	10 0

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Позашкільна освіта: змістовний аспект (з досвіду роботи педагогічних колективів позашкільних навчальних закладів міста Запоріжжя). /Укладач І.О.Зубова; за ред. Р.О. Романчук – Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2009.
2. Збірник ігор для дошкільнят /Упоряд. Т.Вороніна – К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2011.
3. «Школа джур». 18 років». Методичні матеріали з досвіду роботи. – Запоріжжя:ПП «КЦ Інтерактив», 2011.
4. Програма для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 клас. Видавництво – Початкова школа. Київ – 2006. Розділ «Основи здоров'я».
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. «Основи здоров'я» і фізична культура. Київ «Початкова школа» 2002. Розділ – Навчальний пріоритетний матеріал .1 клас.
6. Програма розвитку, навчання та виховання дітей. Дитина в дошкільні роки. Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Кафедра дошкільної освіти м. Запоріжжя 2-ге видання 2004. Розділ – Фізичний розвиток – Здоровий малюк (шостий-сьомий рік життя).
7. Умови проведення Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів «Козацький гарт». Наказ МОНУ та Міністерства у справах молоді та спорту №479/1656 від 17.08.2005.
8. Учебник для інститутів фізической культури. Спортивная борьба. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1978.
9. Фізкультура від 4 до 9: Педагогіка спільного успіху /Упоряд. Ф.Русанов. – К.: Вид. дім «Шкільний світ». Вид. Л. Голіцина, 2000. – (Б-ка «Шкільного світу».
10. Шуть М. Школа ігромайстерності. – К.: Вид. дім «Шкільний світ». Вид. Л. Голіцина, 2000. – (Б-ка «Шкільного світу».



11. Програма розвитку, навчання та виховання дітей. Дитина в дошкільні роки. Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Кафедра дошкільної освіти м. Запоріжжя 2-ге видання 2004. Розділ – Фізичний розвиток – Здоровий малюк (шостий-сьомий рік життя).

12. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури /за ред. О.П.Аксьонової, Н.Ф.Денисенко, О.І.Миронюк, С.О.Циба. – Запоріжжя, 2009.

13. Дошкільне виховання/ Науково-методичний журнал Міністерства освіти і науки України для педагогів і батьків. - №№1-4, 2010-2015.

14. Розвиток творчості в учнів. Методичний посібник. /Колошин В.Ф., Гоменюк Д.В. – К.: 2008. – (Б-ка журн. «Управління школою», вип. 8).

15. Героїчний епос українського народу. Хрестоматія: навч. Посібник. – К.: Либідь, 1993.

16. О.Виженко. Історія запорозьких козаків для веселих дітлахів. – Запоріжжя: Гілея, 1992.

17. Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави: Навчальний посібник. – Луцьк: Видавництво «Настир'я», 1994.

18. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці. – К.: «Здоров'я», 1974.