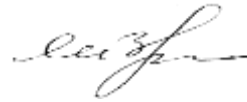


**ВСП «Дубенський педагогічний фаховий коледж
Рівненського державного гуманітарного університету»**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання та захисту України

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора
з навчально-виховної роботи



Віктор МАЛЮТА

«01» вересня 2026 року

**ПЛАН РОБОТИ КЛУБУ
«ТЕРИТОРІЯ ЗДОРОВ'Я»**

Керівник: Ольга КРАСНІЦЬКА

Метою Клубу "Територія здоров'я" є формування у студентів ВСП «Дубенський педагогічний фаховий коледж РДГУ» свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я як важливого компонента успішної професійної та особистої реалізації.

Конкретні завдання Клубу:

Розвиток фізичної активності: Залучення студентів до регулярних занять спортом, формування навичок командної взаємодії та здорового суперництва.

Пропаганда здорового способу життя: Надання знань про правильне харчування, важливість сну, психологічне здоров'я та інші аспекти.

Формування лідерських та організаційних якостей: Створення умов для самореалізації студентів, залучення їх до організації заходів, що сприятиме їхньому професійному зростанню як майбутніх педагогів.

Програма Клубу "Територія здоров'я"

Місяць 1(вересень): Волейбол — старт сезону

- **Тиждень 1:**Організаційні збори. Знайомство з правилами волейболу, формування команд. Перше тренування з основ: стійки, передачі, подачі.
- **Тиждень 2:**Відпрацювання основних елементів: прийом м'яча, передачі зверху та знизу. Тренування в парах.
- **Тиждень 3:** Робота над командною взаємодією. Вправи на тактику гри в нападі та захисті.
- **Тиждень 4:**Міні-турнір між командами. Аналіз гри, робота над помилками.

Місяць 2(жовтень): Волейбол — відточування майстерності

- **Тиждень 5:**Заняття з фізичної підготовки для волейболістів: стрибки, швидкісні вправи, розтяжка.
- **Тиждень 6:**Тренування блокування та атаки. Відпрацювання різних комбінацій.
- **Тиждень 7:**Другий міні-турнір. Впровадження нових тактичних схем.
- **Тиждень 8:** Підведення підсумків волейбольного сезону.

Місяць 3(листопад): Здоровий спосіб життя та активний відпочинок

- **Тиждень 9:** Воркшоп "Основи правильного харчування". Проведення челенджу «Здорова тарілка».
- **Тиждень 10:** Заняття з йоги або стретчингу. Релаксація та розвиток гнучкості.
- **Тиждень 11:** Фотополювання "Здоровий спосіб життя". Учасники, розділені на команди, отримують список завдань і фотографій, які потрібно зробити на тему здоров'я. Наприклад, сфотографувати пробіжку, гру в футбол, людей, що займаються йогою тощо. Це креативний та веселий спосіб об'єднати активність із творчістю.
- **Тиждень 12:** День настільних ігор та вікторина "Здоровий мозок". Тут ми зосередимося на ментальному здоров'ї. Вікторина включатиме запитання про анатомію, харчування, сон та інші аспекти здоров'я. Це чудова можливість розширити знання в ігровій формі.

Місяць 4(грудень): Розвиток і творчість

- **Тиждень 13:** Спортивне орієнтування або квест. Завдання, що поєднують фізичну активність з логічним мисленням.
- **Тиждень 14:** "Відновлення: чому сон важливіший за каву?". Практичні поради для покращення якості сну.
- **Тиждень 15:** Творчий вечір: "Здоров'я — це...". Презентація власних проєктів, малюнків, віршів на тему здорового способу життя.
- **Тиждень 16:** Підсумкові збори. Нагородження активних учасників, обговорення планів та пропозицій на 2 семестр .