

УДК 796.012.6:37.014.3(477)

*Ковальчук Н.М., доцент,*

*<https://orcid.org/0000-0002-7230-2521>;*

*Гнітецька Т. В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,*

*<https://orcid.org/0000-0003-2181-9552>;*

*Санюк В. І., старший викладач,*

*<https://orcid.org/0000-0003-2636-7305>;*

*Волинського національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк*

## **АНАЛІЗ ЗМІСТУ СТРОЙОВИХ ВПРАВ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (1992–2021 рр.)**

*Ковальчук Н. М., Гнітецька Т. В., Санюк В.І. На сьогодні актуальним залишається питання рухової активності сучасних учнів та пропозицій щодо її підвищення, що дасть змогу поліпшити фізичний стан юних громадян нашої країни. Велике значення має правильна організація різних форм занять фізичною культурою. Жоден з уроків фізичної культури не проводиться без використання засобів основної гімнастики, серед яких значну роль в організації навчального процесу відіграють стройові вправи. Проте вони займають неналежне місце у навчальних програмах закладів загальної середньої освіти. **Мета дослідження** полягає в аналізі змісту стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури та доведенні доцільності повноцінного їх використання у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури та відеоматеріалів, порівняльний аналіз шкільних програм із фізичного виховання, анкетування, бесіда. **Результати дослідження:** проаналізовано вміст стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури за період 1993-2021 рр. Виявлено, що фактично всі стройові вправи учні*

вивчають у початкових класах. Лише програма з фізичної культури 1993 року передбачала достатню кількість стройових навичок, які сприяли чіткій організації не лише уроків фізичної культури, а й інших масових заходів. В інших програмах, які майже дублюють попередню, кількість стройових вправ зменшується. Особливо це помітно в програмі Нової української школи. **Висновки.** Отже, стає зрозумілим, що стройові вправи – не зайвий засіб фізичного виховання. За їх допомогою вирішується низка освітніх, оздоровчих та виховних завдань. У розглянутих навчальних програмах із фізичної культури у розділі стройових вправ допущено низку помилок як термінологічних, так і дидактичних. Вилучення значної кількості стройових вправ із програми Нової української школи не покращить навчальний процес із фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. При затвердженні нових програм слід враховувати недоліки програм попередніх років та думку вчителів-практиків, які працюють з учнями різних вікових ланок.

**Ключові слова:** заклади загальної середньої освіти, Нова українська школа, програми з фізичної культури, стройові вправи, учні.

**Kovalchuk Nadiia, Hnitetska Tetiana, Saniuk Volodymyr. Analysis of the content of drill exercises in physical culture programs of general secondary education institutions (1993-2021).** Today the issue of physical activity of modern schoolchildren and proposals to increase it remains relevant, which will improve the physical condition of young citizens of our country. Of great importance is the proper organization of various forms of physical education. None of the physical education lessons is conducted without the use of basic gymnastics, including drill exercises. It is they, who occupy an inappropriate place in the programs of general secondary education institutions. The purpose of the study is to analyze the content of drill exercises in some physical culture programs and to prove the feasibility of their full use in physical education of students of general secondary education institutions. To

*achieve this goal, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature and videos, comparative analysis of school physical education programs, questionnaires, interviews. The content of drill exercises in some physical education programs for the period from 1993 to 2021 was analyzed. It was found, that in fact all drill exercises pupils study in elementary school. Only the physical culture program of 1993 provided for the study of a sufficient number of drill skills, which contributed to the clear organization of not only physical education lessons, but also other mass events. In subsequent programs, which almost duplicate the previous ones, the number of drill exercises decreases. This is especially noticeable in the program of the New Ukrainian School. Conclusions. Drill exercises are not an unnecessary means of physical education. With their help a number of educational, health improving and upbringing tasks are solved. In the considered physical culture programs in the section of drill exercises a number of mistakes, both terminological and didactic, are made. Removing a significant number of drill exercises from the New Ukrainian School program will not improve the physical education process. When approving new programs, one should take into account the shortcomings of previous years' curricula and the opinion of practicing teachers, who work with schoolchildren of different ages.*

*Key words: general secondary education institutions, New Ukrainian School, physical culture programs, drill exercises, schoolchildren.*

**Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема зміцнення психічного, соматичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів у XXI столітті залишається такою ж актуальною, як і в XX столітті. Носко, О. А. Архипов, О. В. Омельчук [9, с. 299], розглядаючи чинники, які негативно впливають на здоров'я, виділяють окрему «внутрішню» групу факторів, до яких належать інтенсифікація і нераціональна організація навчального процесу, невідповідність методик навчання віковим можливостям школярів тощо. У фахових наукових джерелах опубліковано чимало результатів досліджень

про низьку рухову активність сучасних учнів, подано пропозиції її підвищення, що дасть змогу поліпшити фізичний стан нащадків країни. Пропонується модернізувати шкільну фізичну культуру шляхом введення інноваційних технологій навчання, зміни навчальних програм, зниження нормативних вимог тощо. Але скільки б разів не змінювали програмний матеріал це, на жаль, не сприяє зміцненню здоров'я учнів різних вікових ланок, воно з кожним роком погіршується. Кількість учнів, які на уроці фізичної культури сидять на лаві і граються у телефоні, все збільшується. Можливо слід звернутися до тих традицій, коли діти з нетерпінням чекали уроків фізичної культури, дослухались до порад своїх наставників, вміли працювати й досягати поставленої мети, що приносило задоволення і самому виконавцю, і його вчителю.

Жоден з уроків фізичної культури не проводиться без використання засобів основної гімнастики, серед яких: стройові, загальнорозвивальні вправи, ходьба, біг, вправи на стандартних та нестандартних гімнастичних приладах, стрибки, танцювальні вправи тощо. Одним із засобів фізичного виховання, які, на нашу думку, займають неналежне місце у навчальних програмах закладів загальної середньої освіти, є стройові вправи. Документом, що регламентує ці вправи фізичного виховання у навчальному закладі, є програма.

**Мета дослідження** полягає в аналізі змісту стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури та доведенні доцільності повноцінного їх використання у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури та відеоматеріалів, порівняльний аналіз шкільних програм із фізичного виховання, анкетування, бесіда.

**Виклад основних матеріалів дослідження.** Стройові вправи – це найбільш раціональні способи шикунь і перешикувань, пересувань та інших дій, які виконуються відповідно до команд і правил Стройового

статуту Збройних Сил України, та створених у процесі роботи з гімнастики. Дослідниками на основі аналізу змісту й структури шкільних програм з 1992 по 2001 роки виявлено, що вони майже дублюють одна одну, однак спостерігаються незначні відмінності [1, с. 4]. Проаналізуємо вміст стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури за період 1993-2021 років.

Згідно комплексної програми з фізичної культури для середньої загальноосвітньої школи 1993 року [5] у розділі «Гімнастика» учні 1-го класу починають вивчати: основну стійку, шикування в колону по одному, в шеренгу, коло; перешикування в ланки, в задалегідь установлені місця; розмикання на піднятті в сторони руки; повороти переступанням; команди «Направо!», «Наліво!», «На місці – кроком руш!», «Кроком – руш!». «Стій!». У 2-му класі учні вивчають розмикання і змикання приставними кроками, перешикування з колони по одному в колону по двоє та перешикування з однієї шеренги у дві; пересування в колоні по одному на зазначені орієнтири. Третьокласники навчаються змінювати за командами ширину й темп (частіше, рідше) кроків. Дивує те, що в 3-му класі учнів вчать розподілу на перший-другий. Чому? Тому, що в попередньому класі вивчали перешикування з колони по одному в колону по двоє та перешикування з однієї шеренги у дві. Ці перешикування слід виконувати після розподілу учнів на перший-другий. Тобто, даний розподіл та перешикування повинні вивчатися одночасно. У цьому ж класі учні повинні вміти пересуватися по діагоналі, протиходом та «змійкою» [5, с. 15]. У 4-му класі учнів знайомлять із командами «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!». Очевидно, у попередніх класах для перешикувань не користувалися командами, а перевагу надавали розпорядженням, враховуючи вік учнів. У цьому класі учні вже повинні були опанувати розрахунок за порядком номерів, повороти кругом на місці на здачу рапорту вчителю. Передбачалося також вивчення перешикування з однієї шеренги у три уступами та з колони по одному в колону по 3 (4) у

русі поворотом наліво [5, с. 17]. Згідно термінології необхідно було б вказати який уступ має бути (наприклад 6-3, на місці), а в другому випадку слід додати «послідовними поворотами під час руху».

У класах середньої ланки учні вивчали, відповідно: 5-й клас – перешикування з колони по одному в колону по 4 дробленням і зведенням та зворотне – розведенням і злиттям; 6-й клас – стройовий крок; 7-й клас – півповороти, команди «Коротше крок!», «Півкроку!», «Повний крок!»; 8-й та 9-й класи – рух уперед з кроку на місці за командою «Прямо!» [5, с. 19; с. 21; с. 24; с. 27; с. 30]. Завершується вивчення стройових вправ у 10-му класі – поворот кругом під час руху [5, с. 33]; в 11-му класі – перешикування з колони по одному в колону по два (по чотири, по вісім) під час руху [5, с. 37]. Отже, за період навчання у загальноосвітній школі, учні, які навчались за програмою 1993 року, змогли набути достатню кількість стройових навичок, які сприяли чіткій організації не лише уроків фізичної культури, а й інших масових заходів.

У програмі «Фізична культура. 5–12 класи», яка затверджена МОН України 23.12.2004 року [11], увага зверталась на окремі стройові вправи та прийоми, зокрема: повороти в русі, перешикування в русі та на місці. Тобто стройові вправи не входили в пріоритетний матеріал, але окремі з них вимагали обов'язкового повторення.

Наступна навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів (2009 р.) побудована за модульною системою [12]. В ній, зокрема в розділі «Спеціальна фізична підготовка», зафіксовано, що учень виконує стройові вправи та прийоми. Тобто ті вправи, які вивчено в початкових класах. У програмі для старших класів (2010 р.) суть стройових вправ прописана також досить лаконічно: 10-й клас – стройові вправи і прийоми; 11-й клас – стройові вправи і прийоми на місці та в русі [13].

За програмою 2011 року учні 1-4-их класів вивчали: 1-й клас – стійки, шиккування, розмикання і змикання; ходьбу «змійкою» [2, с. 150]; 2-й клас – перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу)

по два і, навпаки, за розподілом; перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами, «протихід», «змійка», рух по діагоналі [2, с. 160]; 3 клас – перешикування з колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; перешикування із однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3, на місці [2, с. 171]; 4 клас – ходьба по діагоналі, ходьба зі зміною частоти кроку; перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали; ходьба по спіралі, шеренговим кроком, зі зміною напрямку руху за зоровим сигналом [2, с. 183]. У програмі 2016 року для учнів 1-4 класів стройові вправи залишилися без змін.

На нашу думку, у навчальну програму з фізичної культури для учнів 1-4 класів 2011 року входила достатня кількість різних стройових прийомів, команд, шикувань та перешикувань, вивчення й використання яких забезпечувало якісну організацію навчального процесу. У середніх та старших класах вміння учнів виконувати ці вправи давало змогу вчителю зекономити час на допоміжні дії і, тим самим збільшити моторну щільність уроку. Але викликає сумнів такий елемент фігурного марширування як ходьба по спіралі. Це досить складний вид пересування, в якому потрібно закрутити спіраль так, щоб інтервал між її витками був однаковим, а учні не втрачали своє місце в строю. Ще одна складність цього елемента – вихід із спіралі. Ми вважаємо, що цей елемент не варто включати у програму навіть учнів середньої вікової ланки, а ось для старшої виконання спіралі доступне. Вивчення перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням, зведенням та зворотне перешикування розведенням і злиттям доречно перенести у програму 5-6 класів. Некоректним є також термін «шеренговий крок», адже не існує в гімнастичній термінології «колового кроку», «колонного кроку». Краще використовувати терміни:

ходьба по колу, ходьба у шерензі, або шеренгою, ходьба в колоні або колоною, тобто вказується форма строю.

У програмах Нової української школи стройові вправи – один з основних засобів гімнастики, – запропоновані в незначній кількості. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. (2019 р.), містить такі стройові вправи: 1-й клас команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; ходьбу «змійкою» [10, с. 58]; 2-й клас – команди на розмикання і змикання приставними кроками, перешикування з колони по одному в колону по три (чотири) [10, с. 60]; 3 клас – команди на перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3, на місці; 4-й клас – перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням та, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини й точки розмітки гімнастичної зали; ходьба по спіралі, шеренговим кроком [7]. Отже, автори нової програми використали окремі вправи попередньої програми та запозичили недоречну для цього віку ходьбу по спіралі, а також невірний термін «шеренговий крок».

В аналогічній програмі під керівництвом Шияна Р. Б. для учнів 1-2 класів взагалі не передбачено вивчення стройових вправ, а в 3-4 класах рекомендуються різноманітні способи перешикувань на місці та в русі для проведення комплексів загальнорозвивальних вправ [8]. Очевидно автор пропонує проявити ініціативу у виборі перешикувань самому вчителю фізичної культури.

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (2021 р.) [7] пропонує для учнів 5-го класу перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням (це перешикування у програмі 4 класу); рух уперед з кроку на місці; ходьбу «змійкою». А в 6 класі крім цих вправ учні виконують ще ходьбу по діагоналі та «протиходом». У даному випадку постає питання:



«Чому ходьба «протиходом» вивчається на рік пізніше «змійки»? Адже «змійка» складається з двох «протиходів».

Серед інших питань виникають, насамперед, такі: за яким принципом у програму фізичної культури Нової української школи добирали стройові вправи? Чому в 2-му класі учням пропонують доволі складне розмикання приставними кроками? Чому вилучили команди «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»? Чому з першого класу не вивчають основну стійку, як це було в програмі 1993 року [5]? Адже основна стійка – це вправа, яка сприяє формуванню постави. Вже з перших уроків учень розуміє, яке положення тіла повинно бути: струнке, плечі злегка відведені назад, голова піднята, дивитися вперед, п'яти разом, ноги прямі, м'язи живота напружені. І таке положення слід утримувати декілька секунд, сконцентрувавши увагу на вчителі. У такий спосіб учень навчається зосереджуватись і ця навичка не буде зайвою не лише на уроках фізичної культури.

Стройові вправи – це цілий розділ гімнастики і володіння ними – доказ професійної майстерності вчителя. Вони забезпечують дисципліну на уроці, а там, де немає дисципліни, починається травматизм. Завдяки цим вправам вирішуються чисельні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, пов'язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, формуванням правильної постави. Крім цього, чітке виконання стройових вправ, яке допомагає досягти високої організованості й узгодженості дій учнів, дає змогу підвищити емоційність уроку. В школі вчителі обмежено використовують стройові вправи. На жаль, майже забуте фігурне марширування, яке могло б значно прикрасити програму будь-яких шкільних свят. Фігурне марширування сприяє розвитку почуття ритму, покращує орієнтацію в просторі та часі, розвиває рухову пам'ять, формує культуру рухів, навчає погоджувати дії в колективі. Воно є засобом підвищення рухової активності і посилення для учнів спеціальної медичної групи [4].

Анкетування (118 респондентів) учителів фізичної культури Волинської області показало, що для них стройові вправи на уроках фізичної культури не є самоціллю, тобто вчитель не присвячує цьому розділу гімнастики великої кількості часу. Їх вивчають як засіб організації роботи учнів на уроці, тому ці вправи часто називають «організовуючі» [7], «організаційні» [8], а для вчителя вони «службові» тому, що слугують засобом для полегшення керування колективом. У підготовчій частині уроку стройові вправи використовують для організованого початку занять, розташування учнів для виконання загальнорозвивальних вправ. В основній – для організованого переходу від одного виду вправ до іншого, а в кінці уроку ці вправи є хорошим засобом для зниження навантаження, підготовки учнів до наступної навчальної роботи й організованого закінчення заняття.

Навичку правильного виконання стройових вправ потрібно прищеплювати учням з перших років навчання [3, с. 32-33]. Це значно полегшить роботу вчителя в майбутньому. Тому вже в першому класі слід на конкретних прикладах переконати дітей в необхідності знати та вміти виконувати стройові вправи. За допомогою команд учитель керує класом так само, як водій за допомогою керма веде автомобіль. Якщо діти не будуть добре знати і вміти виконувати команди, вчитель не зможе ними керувати, їм не вдасться з користю ані позайматися, ані погратись. Адже спочатку першокласники можуть не замислюватись про наслідки, різко зупинитись під час бігу і, не звертаючи уваги на тих, хто біжить позаду, присісти, зав'язуючи шнурівки. Перший такий випадок слугує темою для розмови про те, як важливо діяти на уроках за командами вчителя. Шукаючи шляхи для попередження подібних ситуацій, вчитель пояснює учням, що його слова для них як світло світлофора для автомобіля, який дозволяє або забороняє їм рух. Помилково вважають, що на уроках фізичної культури діти повинні бути в постійному русі. Тому вчителі намагаються діяти якомога швидше: перешиковуючи дітей, вони просто

переставляють їх руками. Дійсно, спочатку це легше, ніж пояснювати кожному його дії за тією чи іншою командою. У результаті діти звикають не думати на уроках фізичної культури, і пізніше, як наслідок, заклики педагога займатися самостійно – не завжди досягають мети.

Опитані вчителі засвідчили, що всі вони погоджуються з необхідністю використання стройових вправ із першого року навчання учнів і вважають це запорукою якості вирішення завдань уроку. 85,6 % респондентів під час навчання учнів використовують не всі запропоновані програмою стройові прийоми, але всі 100 % користуються командами «Рівняйся!», «Струнко!». 83,1 % вчителів найчастіше використовують перешикування послідовними поворотами під час руху і ніхто з опитаних не застосовує на уроках ходьбу по спіралі.

**Висновки.** Отже стає зрозумілим, що стройові вправи – не зайвий засіб фізичного виховання. За їх допомогою вирішується низка освітніх, оздоровчих та виховних завдань. У розглянутих навчальних програмах із фізичної культури в розділі стройових вправ допущено чимало помилок як термінологічних, так і дидактичних. Вилучення значної кількості стройових вправ із програми Нової української школи не покращить навчальний процес із фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. При затвердженні нових програм слід враховувати недоліки програм попередніх років та думку вчителів-практиків, які працюють з учнями різних вікових ланок.

### Література та джерела

1. Аналітичний огляд програм з фізичної культури. – URL: <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=15720&chapter=1>
2. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. Навчасьось граючись : метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосвіт. закладів. Київ : Літера ЛТД, 2012. С. 141-205.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання : методичні рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 68 с.

4. Ковальчук Н. Фігурне марширування – естетичний вид колективної рухової активності. *Фізичне виховання в рідній школі*. №2 (121). 2019. С.44-48.
5. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура. 1–11 класи. Київ : Освіта, 1993. 52с.
6. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). – URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
7. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас), під керівництвом О. Я. Савченко.– URL: <https://mon.gov.ua> > app > tipovaosvitnyaprograma +<http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>.
8. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас), під керівництвом Р. Б. Шияна. – URL: <https://mon.gov.ua> > app > tipovaosvitnyaprograma <http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
9. Носко М. О., Архипов О. А., Омельчук О. В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 297- 302.

10. Типові освітні програми для 1-2 класів НУШ <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>
11. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи. Київ-Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 272 с.
12. Фізична культура в школі : метод. посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2009. С. 51-65.
13. Фізична культура в школі : 10-11 класи : метод. посібник / За заг. ред. С. М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2010. С. 33-46.

### **References**

1. Analitychnyj oghljad program z fizychnoji kuljтуры. – URL: <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=15720&chapter=1>
2. Jermolova V.M. Navchajemosj ghrajuchysj: metod. posib. dlja vchyteliv fizychnoji kuljтуры zagaljnoosvit. zakladiv / V. M. Jermolova, L.I. Ivanova, V. V. Derevjanko. – K: Litera LTD, 2012. – S. 141-205.
3. Kovaljchuk N. M. Strojovi vpravy jak zasib fizychnogho vykhovannja: metodychni rekomendaciji / N.M. Kovaljchuk, V.I. Sanjuk. – Lucjk: Vezha-Druk, 2016. – 68 s.
4. Kovaljchuk N. Fighurne marshyruvannja – estetychnyj vyd kolektyvnoji rukhovoji aktyvnosti / N. Kovaljchuk // Fizychno vykhovannja v ridnij shkoli, #2 (121), 2019. – S.44-48.
5. Kompleksni prohramy serednjoji zagaljnoosvitnjoji shkoly. Fizychna kuljтура. 1–11klasy. – K.: Osvita, 1993. – 52s.
6. Modeljna navchaljna prohrama «Fizychna kuljтура. 5-6 klasy» dlja zakladiv zagaljnoji serednjoji osvity (avtory: Pedan O.S., Kolomojecj Gh. A. , Boljak A. A., Rebryna A. A., Derevjanko V. V., Stecenko V. Gh., Ostapenko O. I., Lakiza O. M., Kosyk V. M. ta inshi). – URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
7. Nova ukrajinsjka shkola. Typova osvitnja prohrama dlja zakladivzagaljnoji serednjoji osvity. Fizkuljturna osvitnja ghaluzj (1-4

- klas), pid kerivnyctvom O.Ja. Savchenko.– URL: <https://mon.gov.ua> > app > tipovaosvitnyaprograma +<http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>.
8. Nova ukrajinsjka shkola. Typova osvitnja proghrama dlja zakladiv zahaljnoji serednjoji osvity. Fizkulturna osvitnja ghaluzj (1-4 klas), pid kerivnyctvom R.B. Shyjana. – URL: <https://mon.gov.ua> > app > tipovaosvitnyaprograma <http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
9. Nosko M. O. Systematyzacija zahaljnopatoghennykh ta vnutrishnjoshkilnykh faktoriv, shho zdijsnjutj nespryatlyvyj vplyv na zdorov'ja uchniv / M. O. Nosko, O. A. Arkhypov, O.V. Omeljchuk /8 Naukovyj chasopys Nacionalnogo pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Draghomanova. Serija # 15. Naukovo- pedaghoghichni problemy fizychnoji kuljтуры (fizychna kuljtura i sport): zb. naukovykh pracj / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyjiv : Vydavnyctvo NPU imeni M.P. Draghomanova, 2021. – Vypusk 3 K (131) 21. – S. 297- 302.
10. Typovi osvitni proghramy dlja 1-2 klasiv NUSh <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>
11. Fizychna kuljtura. Proghrama dlja zahaljnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. 5 –12 klasy. – Kyjiv- Irpinj: VTF «Perun», 2005. – 272 s.
12. Fizychna kuljtura v shkoli: metodychnyj posibnyk / za zahaljnoju redakcijeju S. M. Djatlenka. –K. : Litera LTD, 2009. – S. 51-65.
13. Fizychna kuljtura v shkoli: 10-11 klasy metodychnyj posibnyk / za zahaljnoju redakcijeju S. M. Djatlenka. – K. : Litera LTD, 2010. – S. 33-46.