

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Аксьонова Олена,

*кандидатка педагогічних наук, доцентка, майстер спорту,
завідувачка кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя
Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти,
обласна координаторка освітньої галузі*

Наказом Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 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) отримала гриф «Рекомендовано». Наразі це лише одна програма, тому у педагогічних працівників відсутній вибір освітніх програм. Однак, є вибір під час розробки навчальної програми, відповідного навчально-методичного забезпечення. Йдеться про основні чотири етапи (так звані кроки), які необхідно здійснити сучасному фахівцю фізичного виховання з метою модифікації методики уроку «фізична культура» відповідно до викликів, які висуває держава та реальність (рис. 1).



Рис. 1. Чотири кроки на новий рівень викладання уроку «Фізична культура» в НУШ

Зміст пояснювальної записки будь-якої освітньої (навчальної) програми висвітлює основні науково-методичні аспекти, що, є основою для моделювання уроку. Пріоритетними в зазначеному контексті є такі позиції: ціннісні орієнтири; мета навчання; комплекс оздоровчих, виховних та навчальних завдань; головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури; оцінювання освітніх досягнень

учнів/учениць. Поряд із зазначеним, у пояснювальній записці подана інформація про особливості організації освітнього процесу.

Компетентнісний урок фізичної культури

«Компетентнісний потенціал освітньої галузі, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти, реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань. У результаті опанування курсу учні мають засвоїти основні категорії і поняття предмета, такі, що складають логічну частину базових знань освітньої галузі» [1, с. 4].

Авторитарна модель проведення уроку фізичної культури, яка заснована на принципах примусу, маніпулювання, стресового навантаження, суперечить самій ідеї компетентнісної освіти. У методиці фізичного виховання досі не розроблені організаційно-методичні підходи до формування ключових компетентностей учнів/учениць. З іншого боку, опанування компетентнісно орієнтованою методикою відкриє для сучасного педагога широкий шлях до здійснення формувального оцінювання.

Перш ніж моделювати компетентнісно орієнтоване рухове завдання (КОРЗ), важливо виокремити сутнісні ознаки компетентності загалом. Нижче подано перелік ознак різних утворень у розвитку особистості. Нижній ряд – закреслений для того, щоб унаочнити декілька показників, які не є ознаками компетентності, хоча саме на них завжди акцентують увагу більшість педагогів (табл. 1).

Таблиця 1

Сутнісні ознаки компетентності

знання + вміння + досвід	здатність діяти в конкретних умовах, досягти результату	створювати свої програми, проекти, комплекси вправ, ігри	уміти розрізняти об'єкти, ознаки, властивості	користуватись певними предметами та ін.
дають змогу усунути суперечності між засвоєними теоретичними відомостями та їх використанням				
брати участь у колективних справах, у розв'язанні навчальних завдань; оцінювати вчинки, різні моделі поведінки				
бути присутнім — на всіх уроках фіз.	рухові навички + розвинені фізичні якості	вивчити комплекс — вправ напам'ять	накопичення нормативно визначених знань, умінь — і навичок	брати участь — у змаганнях

Під час моделювання та проведення рухового завдання, яке спрямоване на формування певної ключової компетентності, важливо також розуміти його різницю від традиційного (табл. 2).

У чому різниця між традиційним і компетентнісно орієнтованим руховим завданням?

ТРЗ	КОРЗ
Що робимо?	Інтрига
Де робимо?	Недомовленість
Скільки робимо?	Вибір (інвентарю, місця, партнерів, способів)
Яким чином робимо?	Непередбачуваність
З ким / з чим робимо?	Немає кількості разів, рахунку
Оцінка: правильно / не правильно	Оцінка: раціонально / не раціонально
Жорсткий регламент навантаження	Гнучкий регламент навантаження



Вашій увазі відео-запис
Всеукраїнського семінару-практикуму «Реалізація компетентнісного підходу на онлайн-уроці фізичної культури» (https://www.youtube.com/watch?v=zjIlLNH-KRg&ab_channel=UA_active)

Компетентнісно орієнтований підхід до навчання – нове у фізкультурі. Це один із напрямів, який дійсно виведе урок в поле Нової української школи. Однак, є суттєвою помилкою погляд більшості адміністративно-педагогічних працівників, що під час уроку фізичної культури мають формуватися всі ключові компетентності. У період модифікації методики треба ґрунтовно продумувати рухове завдання на урок, націлюючи педагогічну увагу на формування однієї конкретної компетентності. А це вже – мова про розумні підходи до планування урочної діяльності.

Розумний урок фізичної культури

«Знання, вміння та навички мають бути інструментами, з якими учень працюватиме далі: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом» [1, с. 8]». У зазначеному контексті слід наголосити на тому, що учитель не ставить на меті навчити елементів з видів спорту. Пріоритет надається формуванню компетентностей учнів, а елементи модуля – це засоби, з використанням яких досягаються освітні результати.

Тому сучасний урок фізичної культури в Новій українській школі має починатися з планування. Планувати урок сьогодення неможливо, спираючись на старі методичні підходи.

Календарно-тематичне та поурочне планування здійснюється вчителем у довільній формі, з використанням друкованих чи електронних джерел тощо.

Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарно-тематичних планів та поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя. Встановлення універсальних стандартів таких документів у межах закладу загальної середньої освіти міста, району чи області є неприпустимим.

Алгоритм планування урочної діяльності

I. Взяти до уваги!

- Програма містить інваріантну та варіативну складові.
- Матеріал інваріантної складової Програми розподіляється на всі уроки.
- Упродовж чверті навчального року педагог долучає до змісту уроків матеріал трьох модулів варіативної складової Програми (вибір закладу освіти, узгоджений з вибором учнів/учениць).
- Дублювати матеріал інваріантної складової Програми на наступні чверті можна.
- Дублювати матеріал варіативної складової Програми на наступні чверті нерозумно.
- Розумно на одну чверть обрати три модулі, однак програмний матеріал розподіляти по тижнях (блоками).

II. Календарно-тематичний план реалізації Програми демонструє:

- термін (дати, кількість уроків), упродовж яких використовується певний модуль Програми;
- педагогічне завдання, на вирішення якого буде спрямована увага вчителя;
- загальний результат, на досягнення якого учитель активізує усі наявні ресурси;
- компетентність, формувати яку планується під час уроку (або серії уроків);
- тип уроку.

III. Поурочне планування – документ, який дає інформацію про:

- види рухових завдань учням;
- методику організації роботи учнів, методику навчання учнів різних типологічних груп, з опорою на вимоги до сучасного уроку «Фізична культура».

Варто також звернути увагу, що не розумно включати в зміст уроку:

- багато завдань, які не є довготривалими, однак навантажують мозок учнів/учениць;
- такі завдання, які не підпорядковані досягненню запланованих освітніх результатів;
- завдання, які за фізичним навантаженням порушують чинні санітарно-гігієнічні вимоги до його регулювання.

Як варіант, розумно структурувати урок фізичної культури на чотири етапи, з відповідною кількістю рухових завдань (табл. 3).

Розумний підхід до організації уроку залежить від того, що будуть виконувати учні/учениці, як буде діяти учитель. Однак вкрай важливо зрозуміти, як не слід діяти педагогам на уроці, від якого «методичного мотлоху» слід відмовитися? Такі поради систематизовані нижче (табл. 4).

Таблиця 3

Орієнтовна схема уроку «фізична культура»

ЕТАПИ УРОКУ	ХВ.
ВСТУП «КРУТА РОЗМИНКА». Має на меті активізацію психічних процесів і когнітивних функцій на фоні рухової активності низького рівня навантаження	8-10
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ «ОБИРАЙ СВІЙ ВИД». Має на меті формування нових складно координованих рухових дій учнів. Мозок має бути не втомленим.	9-11
КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ «Я МОЖУ БУТИ!». Має на меті саме тренування кардіо- респіраторної системи організму молодших підлітків	9-11
МОТИВАЦІЯ «Я ДІЮ». Так завершити урок, щоб хлопці та дівчата понесли це за межі спортивного залу та мріяли про наступну зустріч.	8-10

Таблиця 4

Знищуємо «методичний мотлох»

«МЕТОДИЧНИЙ МОТЛОХ»	Рекомендації педагогу
Дихальні вправи під рахунок педагога	Дихання – унікальна здатність кожного живого організму, яка генетично передається на рівні безумовного рефлексу. Втручатися в ці акти ззовні неетично. Для тренування дихальної системи педагог пропонує виконувати певну дію, лише видихаючи (вдихаючи) повітря; промовляючи певний звук якнайдовше, співаючи пісню (реп)
«Руки на поясі», «З лівої ноги кроком руш...»	У жодній життєвій ситуації, де існує рух (крім танців) людина не ставить руки на пояс. На це не слід звертати увагу. Природа підкаже, де мають бути руки, з якої ноги рушати. Як правило, руками людина тримається за життя. А з якої частини тулуба починати рух, залежить від ситуації
«Ви маєте, ви повинні...»	Хлопці та дівчата – замовники на освіту (іноді – самі того не розуміють). А педагог – виконавець замовлення, який отримує за це винагороду. Жоден хлопчик та дівчинка нікому нічого не винні, ні в чому не повинні й такі інші авторитарні акценти. Час навчитися використовувати слова: пропоную, рекомендую, прошу вас, домовляємося, спробуймо, як ви вважаєте, намагайтеся...)
«Візьміть цей інвентар..., покладіть цей інвентар» (й так кілька разів на занятті/уроці)	З першої до останньої хвилини заняття/уроку з фізичної культури учасники працюють з однаковим предметом. Намагатися взяти від нього все можливе. Оптимальна кількість предметів – до трьох різновидів
«Ви це не вмієте», «Ви неправильно це виконуєте», «Я навчу вас правильній техніці виконання...»	Правильна техніка виконання спортивного елемента – місія ДЮСШ. У жодного дорослого немає доказів, що та техніка рухової дії, якою він володіє, є дійсно правильною. Увагу слід змінити в бік розумності, раціональності та варіативності рухових рішень. Ці

	риси – результат унікального досвіду кожного учасника, а не досвід педагога
Виконання комплексу вправ у дзеркальному відтворенні	Якщо якісь вправи комплексу є потреба демонструвати, то слід це робити або стоячи так само, як стоять учасники, або спочатку показати, а потім дати можливість учасникам виконувати самим по пам'яті. Педагог лише називає вправу, дію (нагадує її) та дає команду на початок/завершення її виконання
Виконання вправ під рахунок, який веде педагог. Синхронізація рухової діяльності	Коли педагог під час виконання вправи веде підрахунок, він намагається дресировати учасників. Слід пояснити (дуже швидко) вправу, дію та дати команду на початок її виконання. Потім лише чекати, доки учасники будуть виконувати завдання у визначений педагогом проміжок часу (сет). Темп, ритм має відповідати індивідуальним особливостям кожного. Вимога синхронно виконувати вправи є коректною лише під час показових флеш-мобів (на святах та подібне)
Педагог чітко обумовлює кількість разів виконання вправи	Кількість разів виконання вправи, на які орієнтує учасників педагог, можуть бути як індиферентними для деяких, так і хибними. Слід пропонувати виконувати вправу після команди (наприклад, «Move») до команди (наприклад, «Stop»). Головна домовленість тут: не стоїмо, працюємо. Щоб мозок кожного учасника зміг розпочати раціонально регулювати діяльність, потрібно від 40 секунд і більше. Тому регламент виконання рухового завдання має бути розподілений на декілька сетів по 40 секунд і довше. Пауза між сетами – мінімальна, під час якої педагог дає стислий, чіткий коментар
Педагог завжди підтримує за тулуб кожного учня під час лазіння, перелазіння тощо	Страхувати, коли учасники виконують звичні рухові дії – безглузда! Якщо педагог вважає, що вправа дуже важка для когось, треба пропонувати кожному виконати її у своїй амплітуді, на свою висоту, своїм способом. Педагог знаходиться поряд, однак нікого не чіпає. Кожний хлопчик і дівчинка мають відчути свою вмілість, а не віжки педагога
Педагог розділяє учасників на команди. «Поділіться на команди»	Дурників розділяють, розумні – об'єднуються. Об'єднувати учасників у мікрогрупи за різними гуманними ознаками: хто з ким бажає; на підставі лічилки; зважаючи на місяці (сезони, дати) народження; хто що любить (з їжі, з природних явищ, з інвентарю, подібне)
Педагог постійно каже слово «Молодці», однак не вказує, хто саме і за що	Кожний учасник під час заняття/уроку має почути, за що саме «Молодець». Усі мають розуміти, що коли педагог каже «Петрику, молодець. Ти так сумлінно виконуєш нахили (стрибок...)», то означає – педагог бачить та розуміє ступінь старанності кожного
Учасники грають у рухливі ігри за постійними (не їхніми) правилами	Рухливі (спортивні) ігри – це наш спадок, цінність. Ми маємо передати цю цінність нашим вихованцям. Для сучасності не вистачає підтримки ініціативи учасників. Наприклад, грали в баскетбол, в гру «Мисливець та качки». Потім об'єднати учасників у мікрогрупи та пропонувати їм зробити мікс двох ігор. Зіграти у свою нову гру. Назвати її. Наступного уроку – надати можливість учасникам кожної мікрогрупи навчити грати в свою гру своїх товаришів з інших групи
Діти, які мають особливі освітні потреби (які віднесені за станом здоров'я до	Заборонені фрази «інклюзивщик», «спецмедгрупа», «децепешник», «аутист», «даун» тощо! Педагог має знати, бачити таких дітей. Під час виконання різних складних за навантаженням рухових завдань вони не повинні бути виокремлені. То є бар'єр!

спеціальної медичної групи), працюють окремо від усіх інших, виконують окремі завдання в цей час. «А Оленка не бігає (не стрибає, не кидає тощо), бо їй це не можна»	Наліпка! Вони можуть бути поєднанні в типологічну мікрогрупу. Для них пропонується таке ж саме завдання, як і для інших. Однак створюються певні регламентовні умови: працюємо в межах цього сектора (виокремити маленьку зону, де не зможуть активні учні розігнатися на повну); виконуємо ведення великого фітболу (це не дозволить учням швидко рухатися, однак вони отримують суттєво адекватне навантаження). Бігати вони також мають: беремося за руки в трійках; біг «сіамський близнюків»; біг «один із зав'язаними очима, інший – веде» тощо
Виконання імітаційних вправ за вказівкою педагога	Імітація не призводить ні до чого! Це – витрати часу. Вона доцільна лише в спорті вищих досягнень. Виконується вправа одразу цілісно, а потім ще багато повторів з різними умовами та цільовим спрямуванням. Наприклад: педагог просить учасників у мікро групах виконати 10 варіантів стрибків «через умовну перешкоду». Хай ще й учасники самі її «побудують»
Виконання вправ, дій за сюжетом, який диктує/нав'язує педагог	Коли по майданчику бігає дядько або тітка «метеликом», стрибає «жабкою» та примушує так само робити учасників, то є театр ляльок. Педагог може пропонувати як мінімум певний образ, але не показувати. А кожний учасник виконає (відтворить) рух так, як сам уявляє
Змагання (естафети «Хто сильніший», «Хто найшвидше», «Хто найуважніший» тощо)	Естафети (штучна змагальність) – пригнічують більшість учасників. Це – провокація булінгу. Замість них може бути робота в мікро групі «Встановлюємо свій рекорд», «Покращуємо свій результат». Без порівняння. Краще працювати за таким регламентом в динамічних за складом мікро групах
Стройові вправи. Іноді педагог сам переставляє учасників на необхідне місце (бере руками, підштовхує, показує) або малює знаки, на які слід ставати учасникам	Для шиккування, перешикування учасників можна використовувати різні дрібні (м'які) предмети (мотузки, губки, хустки, папір), лінії майданчика тощо. Наприклад: у мікрогрупах (або дівчатка та хлопці окремо) педагог пропонує учасникам викласти за допомогою мотузок певну геометричну фігуру, шикуватися так само, вздовж ліній фігури, повторити її обрис, контур своїми діями тощо
Педагог вербально подає теорію (інформацію, пояснення) більш ніж одну хвилину поспіль	Недоцільна балаканина – ще той мотлох! Подавати інформацію циклом: вербальна на 10-12 секунд + наочна + самі учасники додають (шукають, вигадують, відгадують, поєднують тощо). І знову педагог може почати новий цикл
Перекличка	Перекличка зайва! Створити таке рухове завдання, коли учасники переміщуються в зазначені педагогом місця. Однак починають рух лише ті, в кого ім'я починається зі звука [о] прізвище починається з приголосного звука, хто хлопчик, хто не є хлопчиком, в кого очі кольору, хто знає, як звуть бабусю, як звуть президента України тощо).

Лише в першому півріччі, не зважаючи на воєнний стан в Україні, проведено значну кількість вебінарів, семінарів-практикумів, нетворкінгів з різних аспектів оновлення системи фізичного виховання дітей і підлітків. За підтримки ЮНІСЕФ і громадських організацій розпочата реалізація проєктів. Ці потужні заходи перш за все спрямовані на підвищення рухової активності

молодого покоління, позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. Провідна ідея – «Зміна підходу «Чемпіон за будь-яку ціну» на фізичну активність заради задоволення» [2].

Оздоровчий урок

Президентська програма «Здорова Україна» має на меті зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету [3]. Модель здорової школи поєднує вісім ключових компонентів та передбачає узгоджені дії всіх працівників закладу освіти задля створення безпечного та сприятливого для здоров'я середовища.

Індекс здоров'я школи – це детальний інструмент та посібник для самостійного оцінювання, який допомагає розробити та впровадити заходи, щоб покращити ситуацію зі здоров'ям учнів і вчителів. Інструмент охоплює наскрізні теми, які стосуються профілактики захворювань.

«Фізична активність знижує ризик передчасної смертності в цілому, та ішемічної хвороби серця, гіпертонії і діабету. Регулярна фізична активність в дитинстві та підлітковому віці зміцнює кардіореспіраторну систему та м'язи, допомагає формувати здорові кістки, контролювати вагу і покращує біомаркери здоров'я серцево-судинної системи та метаболізму, такі як кров'яний тиск і рівень холестерину» [4, с. 15]. Модуль № 3 в Індексі здоров'я школи передбачає оцінку фізичного виховання в закладі освіти, охоплює 17 показників, зокрема ті, які стосуються безпосередньо уроку фізичної культури. Нижче акцентується увага на деякі показники, здійснюється зіставлення з чинними вимогами до сучасного уроку (табл. 5).

Таблиця 5

Індекс здорового уроку фізичної культури

Показник індексу здоров'я школи	Аргументи щодо підвищення індексу здорового уроку фізичної культури
Наявність індивідуальних планів фізичної активності здобувачів освіти	Одним із загальних результатів є моделювання рухової діяльності [ФІО 2.2]. Педагогу слід навчити учнів / учениць добирати вправи, розробляти комплекси фізичних вправ [6 ФІО 2.2.1]; обґрунтовувати підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]; складати індивідуальну програму рухової активності [9 ФІО 2.2.1]
Увага до особливих потреб учнів/учениць за станом здоров'я	Вимога до сучасного уроку: «забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами» [1, с. 6]
Заходи безпеки під час занять фізичною культурою	«У спортивній залі площею до 288 кв. м допускається навчальне заняття не більше, ніж 30 учням одночасно» [5, ст. 28]. Разом з тим передбачається сумарна площа на одного учня/ученицю 1 кв. м.

З метою збереження, розвитку здоров'я учнів/учениць важливо:

- ретельно продумувати розклад уроків фізичної культури, уникаючи скупчення його учасників;

- розробляти диференційовані завдання учням/ученицям різних типологічних груп;
- виділяти час на уроках для виконання індивідуальної тренувальної програми здобувачів освіти хоча б один раз на тиждень;
- упроваджувати в урочну роботу кардіо-тренування, які мають відповідати індивідуальним особливостям людини, що, у свою чергу, позитивно впливатиме на підвищення резистентності організму.

Креативний урок

Розвиток критичного мислення учнів/учениць можливий через реалізацію діяльнісного підходу.

Діяльнісний підхід в освіті – спрямованість освітнього процесу на розвиток ключових компетентностей і наскрізних умінь особистості, застосування теоретичних знань на практиці, формування здібностей до самоосвіти і командної роботи, успішну інтеграцію в соціум і професійну самореалізацію.

Основні риси діяльнісного підходу такі:

- значуща діяльність;
- соціальна діяльність;
- радісна діяльність;
- мотивувальна діяльність;
- експериментальна діяльність;
- дослідницька діяльність.

Пріоритетним у використанні діяльнісного підходу – це формування проактивного мислення учнів/учениць. Як приклад: зазвичай урок будується на забороні та примусі. Педагог нібито завжди очікує появи якогось порушення, травми або небезпечної поведінки з боку учнів. Найстрашніша для майбутнього безпечного життя дітей і підлітків заборона щось робити або примушування чогось НЕ робити. Дійте навпаки: пояснюйте, що ТРЕБА робити, як ДІЯТИ, щоб зберегти себе та оточення. Коли людина формулює для себе правило з дієсловами без частки НЕ, й одразу його виконує, це є проактивна модель поведінки особистості.

Вашій увазі пропонується робочий зошит учителя фізичної культури, в якому більш детально розглянуті особливості модернізації уроку за принципами концепції Нової української школи [6].

Пропонується «10 правил для КРОК-уроку» сучасному вчителю фізичної культури:

- I. Прибрати «методичний мотлох».
- II. Упроваджувати в урочну діяльність КОРЗ.
- III. Довіряти вмілості учнів.
- IV. Зробити урок яскравою подією дня для усіх його учасників.
- V. Вимикати режим диктатора.
- VI. Планувати урок для учнів/учениць, а не для адміністрації.
- VII. З'ясувати для себе свою педагогічну місію: чи шоумен/шоувумен, чи масовик-вистівник, чи тренер, чи учитель, чи партнер.
- VIII. Опановувати сучасні технології розвитку, виховання, вдосконалення дітей і підлітків.

ІХ. Не обмежувати свою діяльність лише розвитком фізичних якостей учнів/учениць.

Х. Зробити урок фізичної культури компетентнісним, розумним, оздоровим і креативним.

	На допомогу вам функціонує веб-сторінка, де накопичується досвід закладів освіти Запорізької області щодо реалізації концепції НУШ в 5-6 класах: https://kfkis-zp.blogspot.com/p/5-9.html
	Поряд із зазначеним вище, систематизовано всі відео-записи вебінарів, семінарів, які проведено в час воєнного стану з питань оновлення системи фізичного виховання дітей і підлітків: https://mofizkult-zp.blogspot.com/p/blog-page_3581.html

Рекомендована література, електронні джерела:

1. 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. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>
2. Вебінар «Роз'яснення модельної програми з фізкультури для 5-6 класів». URL: https://www.youtube.com/watch?v=_ahY2lgqcBU&ab_channel=Junior
3. Президентська програма «Здорова Україна»: зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету, URL: <https://www.president.gov.ua/news/prezidentska-programa-zdorova-ukrayina-zrobit-sport-dostupni-69133>
4. Нова українська школа: простір здоров'я. Збереження та зміцнення здоров'я у закладах загальної середньої освіти. Результати освітнього компоненту Проєкту МОЗ-ВООЗ «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні». URL: <https://cutt.ly/wJ8H1qk>
5. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти / Затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України 25 вересня 2020 року № 2205. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>
6. Аксьонова О. Робочий зошит вчителя «Фізична культура: КРОК на новий рівень». Запоріжжя, 2021. 38 с.