



**Фізична освіта і спорт**

УДК 373.3.016:396.41

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15083947>

**Сучасні підходи до застосування засобів гімнастики у навчально-виховному процесі з фізичної культури в початковій школі за вимогами Нової української школи**

**Гауряк Олена Дмитрівна**

канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
Коцюбинського 2, м. Чернівці, 580002, Україна, o.hauriak@chnu.edu.ua,  
<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

**Бамбурак Володимир Борисович**

викладач кафедри теорії та методики фізичної культури,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
Коцюбинського 2, м. Чернівці, 580002, Україна, v.bamburak@chnu.edu.ua,  
<https://orcid.org/0009-0000-1730-3890>

**Прийнято: 28.02.2025 | Опубліковано: 08.03.2025**

*Анотація.* Важливою складовою навчально-виховного процесу у початковій школі є фізична культура, крізь парадигму Нової української школи, мета якої – всебічний фізичний розвиток, формування ключових компетентностей, цінного ставлення до фізичної культури, тощо. Водночас, одним із потужних та універсальних засобів фізичної культури та всієї системи фізичного виховання є засоби гімнастики, які широко представлені у



типовіших освітніх програмах фізкультурної освітньої галузі. Тож, метою статті є розкриття сучасних підходів до застосування засобів гімнастики у навчально-виховному процесі з фізичної культури в початковій школі за вимогами Нової української школи, яка впроваджена у навчально-виховний процес початкової школи й фізичної культури зокрема. В даному науковому дослідженні розкрито нові підходи до застосування стройових вправ; розкриті особливості застосування загальнорозвиваючих вправ, висвітлено прикладні вправи як засіб гімнастики: різновиди ходьби, бігу, вправ у лазінні та перелізання, вправ в рівновазі, розкрито суть акробатичних вправ й зазначено на поєднання їх у комбінації та використанні в іграх та естафетах, зазначено засоби гімнастики у вигляді танцювальних рухів та кроків, що виховують виразність та культуру рухів, дана характеристика засобам гімнастики у висах та упорах, що сприяють розвитку сили та координацію, відчуття тіла у просторі та інших фізичних якостей. В статті зазначено, що загальнорозвиваючі вправи можливо використовувати у вигляді фізкультхвилинок, під час рухливих перерв, руханки, у вигляді ранкової гімнастики, також зазначено що загальнорозвиваючі вправи в поєднанні із вправами пальчикової гімнастики та дихальних вправ можливо використовувати в укритті під час оголошення повітряних тривог, а вміле, методично грамотне використання засобів гімнастики в навчально-виховному процесі буде сприяти розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, сприяти формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості, а використання музичного супроводу підвищить емоційність уроків фізичної культури.

**Ключові слова.** Засоби гімнастики, фізична культура, Нова українська школа, початкова школа, школярі.



**Modern approaches to the use of gymnastics tools in the mass educational process of physical education in elementary school according to the requirements of the New Ukrainian School**

**Olena Hauriak**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture  
Yurii Fedkovych Chernivtsi National University,  
58000, Chernivtsi, M. Kotsyubynskoho St., 2, Ukraine, o.hauriak@chnu.edu.ua,  
<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

**Volodymyr Bamburak**

Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education  
Yurii Fedkovych Chernivtsi National University,  
58000, Chernivtsi, M. Kotsyubynskoho St., 2, Ukraine,  
v.bamburak@chnu.edu.ua,  
<https://orcid.org/0009-0000-1730-3890>

***Abstract.** An important component of the educational process in primary school is physical culture, through the paradigm of the New Ukrainian School, the goal of which is comprehensive physical development, the formation of key competencies, a valuable attitude towards physical culture, etc. At the same time, one of the powerful and universal means of physical culture and the entire system of physical education is the means of gymnastics, which are widely represented in more typical educational programs of the physical education sector. Therefore, the purpose of the article is to reveal modern approaches to the use of gymnastics tools in the educational process of physical education in elementary school according to the requirements of the New Ukrainian School, which is introduced into the educational process of elementary*



*school and physical education in particular. This scientific study reveals new approaches to the use of formation exercises; The features of the use of general developmental exercises are revealed, applied exercises as a means of gymnastics are highlighted: varieties of walking, running, climbing and scrambling exercises, balance exercises, the essence of acrobatic exercises is revealed and their combination and use in games and relay races are indicated, gymnastics means in the form of dance movements and steps are indicated, which cultivate expressiveness and culture of movements, a characteristic is given to gymnastics means in hangings and stops, which contribute to the development of strength and coordination, body sensation in space and other physical qualities. The article states that general developmental exercises can be used in the form of physical education minutes, during mobile breaks, physical education, in the form of morning exercises, it is also noted that general developmental exercises in combination with finger gymnastics and breathing exercises can be used in shelters during the announcement of air alarms, and skillful, methodically competent use of gymnastics equipment in the educational process will contribute to the development of physical qualities, motor abilities, contribute to the formation of correct posture and the prevention of flat feet, and the use of musical accompaniment will increase the emotionality of physical education lessons.*

**Keywords:** *Gymnastics equipment, physical education, New Ukrainian School, elementary school, schoolchildren.*

**Постановка проблеми.** Виклики часу зумовили розроблення Концепції «Нова українська школа», яка впроваджена у навчально-виховний процес початкової школи й фізичної культури зокрема. Як зазначає О. Я. Савченко: «Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування



цінностей, розвиток самостійності, творчості та допитливості» [10]. Головна мета Нової української школи: «... створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті» [9].

У poradniku для вчителів «Нова українська школа» роз'яснюється на які головні компоненти концепції мають орієнтуватися вчителі початкової школи, це по перше: «... новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації по в суспільстві», по друге: «... орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм», по третє: «... наскрізний процес виховання, який формує цінності, по четверте – педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем та учителем й батьками» [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему впровадження концепції НУШ в навчально-виховний процес початкової школи та ключових змін реформи початкової освіти вивчали О. С. Онищук [9], О. Я. Савченко [10], Семенко В. та Теліус В. [11], І. Федь та К. Гордеева [14] та інші.

Вчена О. С. Онищук [9], стверджує: «Ключова зміна для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти». Реалізація формули Нової української школи заснована на ключових компонентах, серед яких: новий зміст освіти; умотивований учитель; наскрізний навчально-виховний процес; децентралізація та ефективне управління; дитиноцентризм; сучасне освітнє середовище [8]. Науковці І. Федь та К. Гордеева [14], зазначають: «... реалізації державної політики України у сфері реформування НУШ передбачає розвиток наступних головних компетентностей: уміння вирішувати проблеми, оцінювати ризики та приймати рішення; уміння конструктивно керувати емоціями; застосовувати емоційний інтелект; здатність співпрацювати в команді».

Щодо фізичної культури в умова НУШ, то вчені С. О. Моїсєєва, В. М. Гузар та В. С. Свирида [7], зазначають: «Нова фізична культура має



ґрунтуватися не на всіх змінах ...», а тільки на тих, що підвищують ефективність існуючої системи фізичного виховання, а також є інноваційними.

Вчений А. Д. Михальчук [6], стверджує: «Відповідно стратегії Нової української школи, фізична культура є дієвим інструментом всебічного розвитку особистості».

В. Семенко та В. Теліус [11], говорять, що фізична культура ґрунтується на гуманістичних принципах з диференційованим та індивідуальним підходом.

Загальновідомо, важливою складовою навчального процесу у початковій освіті є фізична культура. Як зазначається в пояснюючих записках навчальних типових освітніх програм в розділі «Фізкультурна освітня галузь» для 1-2 [12] та 3-4 класів [13], розроблених під керівництвом О. Я. Савченко, метою навчання фізичної культури у початковій школі: «... є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових компетентностей, цінного ставлення до фізичної культури й фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України».

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** На сучасному етапі науковці активно вивчають особливості фізичної культури та впровадження засобів фізичного виховання у навчально-виховний процес з фізичної культури учнів початкової школи крізь парадигму НУШ. Проблеми фізичної культури у вимірах інновацій, досліджували вчені С. О. Моїсеєва, В. М. Гузар та В. С. Свирида [7], науковці наголошують: «Нова фізична культура в НУШ має поєднувати класичні й інноваційні технології фізичного виховання, а також уфективно балансувати між програмними вимогами та інтересами дітей».

С. О. Онищук досліджуючи аспекти впровадження концепції НУШ на уроках фізичної культури [9], дійшла висновку: «... що працюючи з учнями



початкової школи вчителі фізичної культури чітко розуміють, що головним аспектом предмету є збереження здоров'я дитини ...».

О. Д. Гауряк та Д. Ю. Гакман [1], здійснюючи теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми впровадження фітнес-технологій у фізичну культуру учнів початкової школи, дійшли висновку: «Впровадження дитячого фітнесу, буде сприяти підвищенню рухової активності молодших школярів, підвищенню рівня фізичної підготовленості та рівня здоров'я, сприятиме зацікавленості в заняттях фізичною культурою».

Сучасні підходи до змісту фізичної культури учнів 1-4 класів вивчали Ю. Голод, М. Пітин, В. Пасічник, Л. Ковальчук [3], Використання засобів спортивних ігор у фізичній культурі учнів початкової школи крізь парадигму НУШ – колектив науковців Ю. М. Голод, В. М. Пасічник, М. П. Пітін, О. М. Лещак та І. Г. Цап [2], Методику використання рухливих ігор для дітей 8-10 років вивчали Дудицька С. Медвід А. та Слобожанінов А. [4].

Водночас, серед значної кількості наукових праць, що присвячені фізичній культурі в умовах НУШ та використанню засобів фізичного виховання, ігрових та фітнес технологій в роботі з учнями початкової школи, нами не виявлено досліджень в яких би зазначалися засоби гімнастики та/або аналізувалось використання засобів гімнастики в навчально-виховні роботи з фізичної культури в НУШ. Адже, завдяки методичним особливостям, а також можливістю вирішувати оздоровчі, освітні й виховні завдання, засоби гімнастики й гімнастика у цілому є універсальним засобом фізичного виховання, в тому числі й учнів початкової школи.

**Мета** нашого дослідження є розкриття сучасних підходів до застосування засобів гімнастики у навчально-виховному процесі з фізичної культури в початковій школі за вимогами Нової української школи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У типових освітніх програмах для учнів початкової школи у переліку освітніх галузей провідне місце посідає



фізкультурна освітня галузь (ФОГ), за якими здійснюється навчальний процес з предмету фізична культура. До головних завдань фізичної культури належать: «... виховання в учнів розуміння значущості занять фізичними вправами; формування здатності володіння різними способами рухової діяльності й виконання фізичних вправ; творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури; здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей» [12; 13].

Освітня програма ФОГ для початкової школи, як для 1-2 класів, так і для 3-4 класів представлена змістовними лініями: «Рухова діяльність» та «Ігрова та змагальна діяльність», де представлені різноманітні засоби фізичної культури, серед яких чільне місце займають засоби гімнастики.

Засоби гімнастики – гімнастичні вправи, що є універсальним засобом фізичного виховання [15]. Саме, завдяки методичним особливостям, таким як різнобічному впливу на дитину, широке використання гімнастичних вправ, можливістю вибіркового впливу на окремі системи та частини організму, завдяки суворій регламентації навчального процесу й точному регулюванню навантаження засобів гімнастики, вирішуються завдання гармонійного розвитку та розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання), засоби гімнастики й гімнастика у цілому є універсальним засобом фізичного виховання [5, 15], в тому числі й учнів початкової школи. До засобів гімнастики відносять – стрйові та загальнорозвиваючі вправи, прикладні вправи, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики та вільні вправи, вправи на приладах (гімнастичних снарядах), стрибки опорні та безопорні. У педагогічній практиці, засоби гімнастики використовують як для загального розвитку, так і для формування життєво важливих навичок [15], в тому числі й у початковій школі. Тож, розглянемо детальніше саме сучасні підходи до використання засобів гімнастики на уроках фізичної культури учнів початкової школи.



У змістовній лінії «Рухова діяльність» широко представлені наступні засоби гімнастики: організуючі та стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості, прикладні вправи: ходьба, біг, лазінням і перелізанням, стрибки; елементи художньої гімнастики та вільних вправ, танцювальні кроки, впри у висах та упорах, вправи в рівновазі [12; 13].

В підручнику теорії та методики фізичного виховання школярів зазначено: «Основною формою проведення фізичної культури в школі є урок» [16], який має три склавові – підготовчу, основну та заключну частини.

Тож, у підготовчій частині уроку, для організації класу й активізації уваги учнів, слід застосовувати організаційні вправи, як то повороти праворуч/ліворуч та кругом, шиккування та перешиккування з однієї шеренги в дві (три) і назад в одну шеренги. Задля підняття емоційності виконання стройових вправ, можна запропонувати учням виконувати їх стрибком. Обов'язковим засобом гімнастики усіх уроків фізичної культури, не залежно від змістовної лінії, що застосовуються у підготовчій частині уроку є виконання ЗРВ, як з предметами так і без предметів. Виконання зазначених вправ із гімнастичними палицями, з прапорцями, з м'ячами, із скакалкою буде урізноманітнюват навчальний матеріал. Також, ЗРВ можливо виконувати й в русі.

Виконання учнями загальнорозвиваючих вправ в різних вихідних положеннях – стоячи, лежачи на животі та на спині, особливо з гімнастичними палицями, сприятимуть зміцненню м'язового корсету й формуванню правильної постави. Для учнів початкової школи, особливо для першокласників, слід застосовувати роздільний метод, коли між окремими вправами існує пауза, а навчати дітей слід за розповіддю та показом, коли вчитель одночасно показує та виконує разом з учнями пропоновані ЗРВ. Згодом, можна проводити ЗРВ потоковим способом, коли «знайомі», раніше



вивчені ЗРВ виконуються одна за одною, без зупинки. Під час проведення ЗРВ потоковим способом, можна використовувати музичний супровід, що теж буде підвищувати емоційність уроку.

Засвоєні ЗРВ з успіхом можна використовувати в комплексах фізкультхвилинок, під час проведення рухливих перерв та руханок, пропонувати школярам їх виконувати вдома, у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики.

Щодо використання акробатичних вправ, то вчителям пропонується застосовувати елементарні акробатичні вправи, що є вправами зі зміною положення тіла у просторі, це – різновиди групувань (сидячи, лежачи); переكاتи (назад, в сторону), перекиди (вперед, назад), для учнів 3-4 класів – комбінація перекидів: два вперед, один вперед та один назад. Застосування акробатичних вправ буде сприяти розвитку координації, відчуття тіла у просторі, а прийняття положення основної стійки після виконання перекидів буде сприяти формуванню правильної постави. Використання вправи «міст» з положення лежачи на спині, буде сприяти розвитку гнучкості та рухливості хребта, що в свою чергу, теж буде сприяти формуванню правильної постави. Варто зазначити, що цю вправу можна ускладнити, виконуючи з положення стоячи, але з допомогою вчителя. Задля покращення рухливості хребта та формування правильної постави, ми б рекомендували виконувати вправу – прогинання та вигинання тулуба в положення стоячи на колінах і кистях.

Для розвитку фізичних якостей та рухових здібностей в основній частині уроку, слід застосовувати прикладні вправи. Це різновиди ходьби – звичайною ходою, на носках на п'ятах, перекатом з п'ятки на носок, що будуть сприяти профілактиці плоскостопості. Це різновиди бігу, в тому числі й зі зміною напрямку руху, що є не засобами підготовчої частини уроку, а й засобами гімнастики, що використовуються з метою розвитку координаційних здібностей. Застосування прикладних вправ у висах та упорах, використання



положень: упор присівши, упор лежачи та лежачи позаду, упор стоячи та стоячи на колінах; лежачи на стегнах та передпліччях; вправ згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи у положення сидячи; положення – вис на гімнастичній драбині, вис лежачи на низькій перекладині; таких вправ у висі – піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90°, у висі лежачи підтягування на низькій перекладині; лазіння на гімнастичній драбині (уверх, в сторону) та перелізання через предмети, гімнастичну лаву, тощо, будуть сприяти розвитку координаційних здібностей та силових якостей.

Такі ЗРВ та гімнастичні вправи як рухи руками, ногами й тулубом з поступовим збільшенням амплітуди; вправи біля гімнастичної драбини; пружині нахили тулуба в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи), махи ногами у різних площинах; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку будуть сприяти розвитку гнучкості. Вправи з вихідних положень сидячи (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги; кутом, із нахилом уперед, на правому/лівому стегні – координації та відчуття тіла у просторі.

Різновиди ходьби по гімнастичній лаві або низькій колоді (на носках, з високим підніманням стегна, боком приставними кроками, спиною назад зі страховкою вчителя); виконання різновидів рівноваг й вправи «Ластівка», як на гімнастичній лаві так і стоячи на підлозі є незамінним засобом гімнастики для виховання координації, відчуття тіла у просторі та формування правильної постави.

Елементи художньої гімнастики та вільних вправ: танцювальні кроки, повороти, стрибки є засобами гімнастики що розвивають координацію, пластичність рухів, сприяють вихованню «красоти» й культури рухів.

Використання дихальних вправи й дихальна гімнастика, що є різновидом оздоровчих видів гімнастики, можуть використовуватися як засіб відпочинку між виконання завдань в основній частині, елементм заключної частини уроку,



так і як засіб оздоровлення, що буде сприяти підвищенню рухливості грудної клітини та профілактикою захворювань дихальної системи й порушення постави.

Зважаючи та те, що навчально-виховний процес, в тому числі й з фізичної культури, проходить в у мовах воєнного стану і під час оголошення повітряних тривог усіх школярі перебувають в укритті, то не складні ЗРВ, дихальні вправи та елементи пальчикової гімнастики можливо використовувати саме в обмеженому просторі, тобто в укритті.

Щодо змістовної лінії – «Ігрова та змагальна діяльність», то в змісті широко представлені рухливі ігри та естафети, елементи спортивних ігор, то крізь призму використання засобів гімнастики, можемо зазначити, що засоби гімнастики можливо використовувати під час організації ігор та естафет. Наприклад: перекиди, саме на етапі вдосконалення, включити в естафети, також починати естафети з положення упору лежачи, а згодом ускладнити завдання запропонувавши учням виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи. На наш погляд, слушним буде використання ігор, в зміст яких включити завдання прийняття положення правильної постави після виконання певних ігрових завдань, й запропонувати ведучому знайти недоліки постави у однолітків, буде відповідати завданням та змісту даної змістовної лінії, а також сприятиме опануванню навичок самооцінювання, самоконтролю, рефлексії, сприятиме формуванню в учнів стійкої навички та свідоме ставлення до виховання правильної постави. Адже, як зазначено в типових освітніх програмах ФОГ для учнів початкової школи (1-2-х та 3-4-х ), під час навчально-виховного процесу з фізичної культури, школярі повинні опанувати способами самооцінювання та самоконтролю, що а також способами саморефлексії, що в свою чергу, сприятиме вихованню інтересу до фізкультурних занять.



Звичайно, гімнастика й засоби гімнастики не є інноваційним засобом фізичної культури, водночас застосування засобів гімнастики, урізноманітнення пропонованих гімнастичних вправ буде робити урок фізичної культури насиченим і цікавим. Тож, нові підходи до змісту фізичної культури, в тому числі й до використання засобів гімнастики, повинні орієнтувати вчителів не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів, тож урізноманітнити, підвищити емоційність уроків фізичної культури, допоможе методично правильне використання засобів гімнастики в роботі з учнями початкової школи.

**Висновки.** Таким чином, концепція НУШ є ключовою реформою Міністерства освіти і науки, яка впроваджена у навчально-виховний процес початкової школи й фізичної культури зокрема. Важливою складовою навчально-виховного процесу у початковій освіті є фізична культура, крізь парадигму НУШ, мета якої – всебічний фізичний розвиток, формування ключових компетентностей, цінного ставлення до фізичної культури, тощо. Водночас, одним із потужних та універсальних засобів фізичної культури та всієї системи фізичного виховання є засоби гімнастики, які широко представлені у типовіших освітніх програмах фізкультурної освітньої галузі. Нами визначено нові підходи до застосування стройових вправ; розкриті особливості застосування загальнорозвиваючих вправ, в тому числі й для розвитку гнучкості, координації рухів, а також формування правильної постави; висвітлено прикладні вправи як засіб гімнастики: особливості використання різновидів ходьби, бігу, вправ у лазінні та перелізання, вправ в рівновазі; розкрито суть акробатичних вправ, що виховують координаційні здібності та відчуття тіла у просторі, зазначено можливість поєднання їх у комбінації та



використанні в іграх та естафетах, зазначено засоби гімнастики у вигляді танцювальних рухів та кроків, що виховують виразність та культуру рухів, дана характеристика засобам гімнастики у висах та упорах, що сприяють розвитку сили та координацію, відчуття тіла у просторі та інших фізичних якостей. Виокремлено можливість використання ЗРВ у вигляді фізкультхвилинок, під час рухливих перерв, руханки, у вигляді ранкової гімнастики, також ЗРВ в поєднанні із вправами пальчикової гімнастики та дихальних вправ можливо використовувати в укритті під час оголошення повітряних тривог, а вміле, методично грамотне використання засобів гімнастики в навчально-виховному процесі буде сприяти розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, сприяти формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості, а використання музичного супроводу підвищить емоційність уроків фізичної культури.

Дана стаття не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Вважаємо, що перспективними є наступні напрями подальшої роботи: визначення впливу засобів гімнастики на розвиток фізичних якостей учнів початкової школи, особливості використання оздоровчих видів гімнастики зі школярами спеціальних медичних груп, особливості використання корекційних методик на основі засобів гімнастики з учнями з особливими освітніми потребами.

### Список використаних джерел

1. Гауряк О. Д., Гакман Д. Ю. Особливості впровадження фітнес-технологій у фізичну культуру учнів початкової школи. *Proceedings of III International Scientific and Practical Conference Liverpool, United Kingdom*. 2023. P. 377–382. URL : <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/11/GLOBAL-SCIENCE-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-2-4.11.23.pdf#page=377>
2. Голод Ю. М., Пасічник В. М., Пітін М. П., Лещак О. М., Цап І. Г. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному



вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. В. 1. С. 49-55. DOI: 10.32782/olimpstu/2024.1.9

3. Голод Ю., Пітин М., Пасічник В., Ковальчук, Л. (2024). Теоретичний огляд сучасних підходів до змісту занять фізичною культурою учнів 1-4 класів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12 (7), 21–28. DOI:[10.31110/2616-650X-vol12i7-003](https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-003)

4. Дудіцька С., Медвідь А., Слобожанінов А. (2024). Методика використання рухових ігор для дітей 8-10 років. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*. 1(1) С. 18-25. DOI:[10.31891/pcs.2024.1.2](https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.2)

5. Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи): навч. посіб. / за ред. А. В. Огністого. Тернопіль: «ТАЙП» 2020. 140 с. URL : [https://www.researchgate.net/profile/Andrii-Ohnystyi/publication/346056059\\_Zasobi\\_gimnastiki\\_strojovi\\_ta\\_zagalnorozvivauci\\_vpravi/links/5fb90805a6fdcc6cc655fef7/Zasobi-gimnastiki-strojovi-ta-zagalnorozvivauci-vpravi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Andrii-Ohnystyi/publication/346056059_Zasobi_gimnastiki_strojovi_ta_zagalnorozvivauci_vpravi/links/5fb90805a6fdcc6cc655fef7/Zasobi-gimnastiki-strojovi-ta-zagalnorozvivauci-vpravi.pdf)

6. Михальчук А. Д. Диференційована оцінка фізичної підготовленості молодших школярів, віднесених до різних медичних груп в процесі фізичного виховання: дис... канд. н. з фіз. вих. та спорту: 24.00. 02. Київ. 2021. 217 с. URL : [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss\\_myhalchuk\\_a.d.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_myhalchuk_a.d.pdf)

7. Моїсеєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2021. Т. 1. С. 91-94. URL : <http://economy.chdu.edu.ua/index.php/wissn015/article/view/224400>

8. Нова українська школа: poradnyk dlya vchytelya / za zag. red. Н. М. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2017. 206 с. URL : <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf>



9. Онищук С. О. Впровадження концепції Нової української школи на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 72 (т.2) С. 83-87. DOI:[10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.17)

10. Савченко О. (2018). Початкова освіта в контексті ідей Нової української школи. *Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії»*. 2018. Т. 19 (2)2. С. 4-10. URL: <https://director-ua.info/index.php/dslg/article/view/51/47>

11. Семенко В., Теліус В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. №. 2. С. 112-117. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117>

12. Типова освітня програма 1-2 класи, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf>

13. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>

14. Федь І., Гордеева К. Культурно-історичні аспекти теоретичного пошуку модерного концепту предмету «фізична культура» в НУШ. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2 (102). 2022. С. 101-108. DOI:[10.31865/2077-1827.2\(102\)2022.274884](https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(102)2022.274884)

15. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с. : іл.



16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. : в 2 ч. Тернопіль : Навч. книга–Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.