

РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ



Розвиток фізичного виховання в НПУ ім. М. П. Драгоманова  
Початкове навчання плавання учнів молодших класів  
Методика і організація проведення рухливих ігор у школі  
Акробатика в початковій школі  
Раціональний питний режим як складова власного здоров'я





## У НОМЕРІ

### ЗАКЛАДИ-ЮВІЛЯРИ

**ТИМОШЕНКО Олексій.** Сучасний стан і тенденції розвитку фізичного виховання в НПУ ім. М. П. Драгоманова \_\_\_\_\_ 3

### У КОМІТЕТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ

**ГАВРИХ Ярослав.** Реалії реформування фізичного виховання учнівської молоді на Львівщині \_\_\_\_\_ 8

**ІЛЬЧЕНКО Анатолій.** Стартувала I Всеукраїнська олімпіада серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів з видів спорту \_\_\_\_\_ 35

### ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КОНКУРС НА КРАЩИЙ ІННОВАЦІЙНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ГАНЧЕВА Владислава, СТОЛІТЕНКО Євген.** Всеукраїнський конкурс на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу \_\_\_\_\_ 9

### МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

**ШЕГІМАГА Володимир.** Викладання гімнастики в I класі \_\_\_\_\_ 11

**КРАМАРЕНКО Микола, СОЛОВЕЙ Євген, ПОНОМАРЕНКО Тетяна.** Початкове навчання плавання учнів молодших класів, які мають порушення постави та сколіоз (*Методичні рекомендації*) \_\_\_\_\_ 14

**ПРИСЯЖНЮК Станіслав.** Уроки фізичної культури у 4 класі. (*Методичні рекомендації. Другий семестр*) \_\_\_\_\_ 17

**ПРИСЯЖНЮК Станіслав.** Уроки фізичної культури у 5 класі. (*Методичні рекомендації. Перший семестр*) \_\_\_\_\_ 19

### • ЗНАЙОМТЕСЯ З КОЛЕГОЮ

**ОВЧАРУК Тетяна.** Учитель фізичної культури Іван Юрчишин \_\_\_\_\_ 20

**ЮРЧИШИН Іван.** Методика і організація проведення рухливих ігор у школі \_\_\_\_\_ 21

**КОЗЕТОВ Ігор, ЧУМАК Тетяна.** Акробатика в початковій школі \_\_\_\_\_ 26

### ЛЕГКА АТЛЕТИКА В ШКОЛІ

**ЗУБАЛІЙ Микола, Марунін Володимир.** Методика проведення змагань з дитячої легкої атлетики із учнями 9–10 років \_\_\_\_\_ 32

Види Міжнародної програми «Дитяча легка атлетика» для учнів 9–10 років \_\_\_\_\_ 33

### ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ШКОЛІ

**ЄРМОЛОВА Валентина.** Основні олімпійських знань. (*Програма спеціального курсу для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи*) \_\_\_\_\_ 36

**ЄРМОЛОВА Валентина.** XI сесія Олімпійської академії України \_\_\_\_\_ 40

### НАУКА – ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

**ТКАЧУК Володимир, ВІХРОВ Костянтин.** Вікові особливості періодизації розвитку рухових здібностей школярів \_\_\_\_\_ 41

**ЛЕОНОВ Олексій.** Рациональний питний режим як складова власного здоров'я \_\_\_\_\_ 45

## АВТОРИ НОМЕРА

**ВІХРОВ Костянтин Львович** – Технічний директор Федерації футболу України, заслужений працівник фізичної культури і спорту, арбітр Всесоюзної категорії, офіційний делегат УЄФА, кавалер педагогічних наук, доцент, доктор філософії, професор.

**ГАВРИХ Ярослав Теодорович** – начальник Львівського обласного управління Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, відмінник освіти України.

**ГАНЧЕВА Владислава Ігорівна** – начальник відділу відділення змісту дошкільної та загальної середньої освіти Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України.

**ЄРМОЛОВА Валентина Михайлівна** – директор Олімпійської академії України, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

**ЗУБАЛІЙ Микола Дмитрович** – завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання АПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, член-кореспондент Української академії наук.

**ІЛЬЧЕНКО Анатолій Іванович** – заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

**КОЗЕТОВ Ігор Іванович** – професор кафедри Київського славістичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заслужений учитель України.

**КРАМАРЕНКО Микола Іванович** – учитель-методист фізичної культури санаторної школи-інтернату № 19 для дітей, хворих на сколіоз.

**ЛЕОНОВ Олексій Захарович** – старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання АПН України, кандидат педагогічних наук.

**МАРУНІН Володимир Володимирович** – молодший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання АПН України.

**ОВЧАРУК Тетяна Євгенівна** – заступник директора з навчальної роботи Заліщицького обласного багатoproфільного навчально-реабілітаційного центру (Тернопільська область).

**ПОНОМАРЕНКО Тетяна Миколаївна** – вчитель вищої категорії початкових класів санаторної школи-інтернату № 19 в м. Києві для дітей, хворих на сколіоз.

**ПРИСЯЖНЮК Станіслав Іванович** – доцент кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, дійсний член Академії інженерних наук.

**СОЛОВЕЙ Євген Якович** – учитель фізичної культури вищої категорії школи-інтернату № 5 м. Києва.

**СТОЛІТЕНКО Євген Володимирович** – начальник Організаційного відділу Федерації футболу України, науковий співробітник Інституту проблем виховання Академії педагогічних наук України, кандидат педагогічних наук.

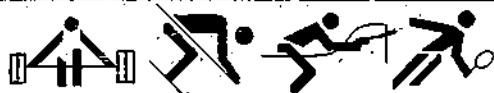
**ТИМОШЕНКО Олексій Валерійович** – директор Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**ТКАЧУК Володимир Григорович** – Майстер спорту СРСР, суддя Всесоюзної категорії зі спортивної гімнастики, доктор біологічних наук, професор, академік Балтійської педагогічної Академії, академік Міжнародної академії геронтології.

**ЧУМАК Тетяна Євгенівна** – учитель фізичної культури гімназії № 179 м. Києва, старший учитель, учитель вищої категорії, майстер спорту з акробатики.

**ШЕГІМАГА Володимир Феліксівич** – старший викладач інституту фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

**ЮРЧИШИН Іван Васильович** – учитель фізичної культури Заліщицького обласного багатoproфільного навчально-реабілітаційного центру (Тернопільська область), учитель-методист, відмінник освіти України.



## Програма спеціального курсу для загальноосвітніх навчальних закладів 5–12 класи

# ОСНОВИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЗНАНЬ\*

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(Лист № 1/11-6064 від 24.07.2009 р.)  
Програму підготувала В. М. Єрмолова



### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

8 клас (17 год)

Тема	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учня
Тема 1 Ігри Олімпіад	3	Періодизація Ігор Олімпіад. Загальна характеристика першого періоду Ігор Олімпіад (1896 – 1912 рр.). Загальна характеристика другого періоду Ігор Олімпіад (1920 – 1948 рр.). Загальна характеристика третього періоду Ігор Олімпіад (1952 – 1988 рр.). Початок четвертого періоду олімпійського руху сучасності (1988 – по теперішній час)	Називає види спорту, що входять до програми Ігор Олімпіад; розповідає про країни і міста, де проводились Ігри Олімпіад; характеризує основні періоди Ігор Олімпіад; позначає на карті: • країни, де проводились Ігри Олімпіад; • міста-організатори Ігор Олімпіад
Практична робота № 1	1	Позначення на контурній карті країн і міст проведення Олімпійських ігор	
Тема 2 Зимові Олімпійські ігри	2	Зимові види спорту у програмах Ігор Олімпіад. Рішення МОК про проведення перших зимових Олімпійських ігор. Хронологія зимових Олімпійських ігор	Називає види спорту, що входять до програми зимових Олімпійських ігор; розповідає: • про рішення МОК щодо проведення перших зимових Олімпійських ігор; • про країни і міста, де проводилися зимові Олімпійські ігри; • про організаційні заходи з проведення змагань; характеризує основні періоди зимових Олімпійських ігор; позначає на карті: • країни, де проводилися зимові Олімпійські ігри; • міста-організатори зимових Олімпійських ігор
Практична робота № 2	1	Позначення на контурній карті країн і міст-організаторів зимових Олімпійських ігор	
Тема 3	1	Організація змагань з видів спорту (загальні положення)	Складає графік проведення змагань; розробляє положення про змагання з обраного виду спорту; застосовує набуті знання і вміння у суддівстві шкільних змагань молодших школярів;

\* Продовження. Початок див.: 2009. – № 5.

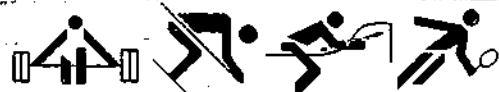


Продовження

Тема	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учня
Практична робота № 3	5	Діяльність «Клубу юного судді»: правила змагань з видів спорту, що культивуються в школі;	
Практична робота № 4	4	Підготовка та участь в олімпійському тижні школи	бере участь: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в олімпійському тижні школи;</li> <li>• у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах</li> </ul>

## 9 клас (17 год)

Тема 1 Міжнародна олімпійська система	2	Основна мета і принципи сучасного олімпійського руху. Олімпійська Хартія - основний документ олімпійського руху. Структура міжнародного олімпійського руху: МОК, МСФ, НОК; взаємовідносини між ними. Міжнародний олімпійський комітет. Міжнародна олімпійська академія: історія створення та її функції. Олімпійський музей	Називає основну мету сучасного олімпійського руху; розповідає: <ul style="list-style-type: none"> <li>• про основний документ олімпійського руху;</li> <li>• про діяльність МОК;</li> </ul> визначає: <ul style="list-style-type: none"> <li>• принципи сучасного олімпійського руху;</li> <li>• структуру шкільного олімпійського комітету, його завдання;</li> </ul> характеризує: <ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру міжнародного олімпійського руху: МОК, МСФ, НОК;</li> <li>• діяльність Міжнародної олімпійської академії, Олімпійського музею</li> </ul>
Практична робота № 1	2	Ділова гра «Шкільний олімпійський комітет»	
Тема 2 Організація та проведення Олімпійських ігор сучасності	1	Вибір міста-організатора Ігор. Роль організаційного комітету з проведення Ігор	Розповідає про роль організаційного комітету з проведення Ігор; визначає умови, за яких місто може стати організатором Ігор; бере участь у створенні ескізів запрошень та дипломів на Олімпійський день школи; «візитних карток» країн попередніх і наступних Олімпійських ігор
Практична робота № 2	3	Підготовка ескізів запрошень та дипломів на Олімпійський день школи; «візитних карток» країн попередніх і наступних Олімпійських ігор	
Тема 3 Президенти МОК	4	Деметріус Вікелас. П'єр де Кубертен. Анрі де Байє-Латур. Юханнес Зігфрід Едстрем. Ейвері Бренделдж. Майкл Моріс Кіалалвін. Хуан Антоніо Самаранч. Жак Рогге	Характеризує діяльність президентів МОК; бере участь: <ul style="list-style-type: none"> <li>• у роботі «круглого столу»</li> </ul>
Практична робота № 3	1	«Круглий стіл» «Президенти МОК та їх внесок у розвиток олімпійського руху сучасності»	
Практична робота № 4	4	Підготовка та участь в олімпійському тижні школи	• в олімпійському тижні школи; • у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах



## 10 клас (17 год)

Тема	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учня
Тема 1 Витоки українсько-го спорту	2	Фізична культура у часи Київської Русі. Фізична культура у часи українського козацтва. Роль фізичної культури і спорту, здорового способу життя для збереження творчого активного довголіття	Називає етапи становлення фізичної культури в Україні; розповідає: • про фізичну культура у часи Київської Русі; • про фізична культура часів українського козацтва; визначає роль фізичної культури і спорту, здорового способу життя для збереження творчого активного довголіття; бере участь в акції «На хибні звички у нас не вистачає часу»
Практична робота № 1	2	Організація і проведення акції «На хибні звички у нас не вистачає часу»	
Тема 2 Становлення олімпійсько-го руху в Україні	3	Періоди становлення олімпійського руху в Україні: • 1917 – 1951 рр.; • 1952 – 1991 рр.; • 1992 р. по теперішній час Видатні атлети України: олімпійські чемпіони і медалісти	Розповідає про уславлених українських спортсменів-олімпійських чемпіонів і призерів Олімпійських ігор; характеризує особливості періодів розвитку олімпійського руху в Україні; бере участь у розшуку олімпійців та ветеранів спорту свого краю
Практична робота № 2	2	Пошукова робота «Олімпійці мого краю»	
Тема 3 Управління олімпійським рухом в Україні	2	Діяльність Національного олімпійського комітету України. Національні федерації з видів спорту, їх роль у розбудові олімпійського руху. Олімпійська академія України	Характеризує діяльність НОК України, НСФ, Олімпійської академії України; бере участь: • у створенні та роботі музею спортивної слави або кабінету олімпійської освіти
Практична робота № 3	2	Завдання щодо створення та роботи музею спортивної слави або кабінету олімпійської освіти	
Практична робота № 4	4	Підготовка та участь в олімпійському тижні школи	• в олімпійському тижні школи; • у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах

## 11 клас (17 год)

Тема 1 Соціально-політичні аспекти олімпійського спорту	2	Демократизація сучасного олімпійського руху. Комерціалізація олімпійського спорту. Професіоналізація олімпійського спорту. Олімпійський спорт і політика	Розповідає: • про процес демократизації сучасного олімпійського руху; • про комерціалізацію олімпійського спорту; • про професіоналізацію олімпійського спорту; визначає вплив політичних поглядів на відношення суб'єктів олімпійського спорту; характеризує соціально-політичні аспекти олімпійського спорту
Практична робота № 1	2	Олімпійські читання «Соціально-політичні аспекти олімпійського спорту»	
Тема 2 Жінки в олімпійському спорті	1	Жінки в олімпійському спорті	Визначає роль жінок в олімпійському русі; бере участь у створенні та роботі музею спортивної слави або кабінету олімпійської освіти;



Продовження

Тема	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учня
Практична робота № 2	2	Завдання щодо створення та роботи музею спортивної слави або кабінету олімпійської освіти	
Тема 3 Наукова діяльність в олімпійському русі	1	Діяльність Центрів олімпійських досліджень у світі й Україні	Характеризує: • діяльність Центрів олімпійських досліджень у світі й Україні; • визначає напрями наукової діяльності в олімпійському спорті; бере участь: • у науково-практичній конференції;
Практична робота № 3	4	Науково-практична конференція «Олімпійський рух на сучасному етапі»	
Практична робота № 4	5	Підготовка та участь в олімпійському тижні школи. Діяльність «Клубу юного судді»	• в олімпійському тижні школи; • у семінарі з питань суддівства змагань школярів середніх класів; • у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах

12 клас (17 год)

Тема 1 Проблеми сучасного олімпійського руху	3	Олімпійський спорт та охорона навколишнього середовища. Олімпійський спорт і засоби масової інформації. Аматорський і професіональний спорт. Допінг і спорт. Допінг і здоров'я	Розповідає про олімпійський спорт та охорону навколишнього середовища; <b>визначає:</b> • проблеми сучасного олімпійського руху та олімпійського спорту; • відмінність між аматорським і професіональним спортом; • роль засобів масової інформації у розвитку олімпійського руху і популяризації олімпійського спорту; • згубний вплив вживання допінгових препаратів на здоров'я; <b>характеризує</b> ставлення МОК до вживання допінгових препаратів у спорті; <b>бере участь</b> в олімпійських читаннях
Практична робота № 1	2	Олімпійські читання «Допінг і спорт. Допінг і здоров'я»	
Тема 2 Олімпійський спорт і особистість	2	Олімпізм як універсальна концепція виховання й освіти молоді. Олімпійський спорт і особистість	<b>Визначає</b> олімпізм як універсальну концепцію виховання й освіти молоді; <b>характеризує</b> олімпізм як сукупність ідеалів і цінностей; <b>бере участь</b> у створенні та роботі музею спортивної слави або кабінету олімпійської освіти
Практична робота № 2	2	Завдання щодо створення та роботи музею спортивної слави або кабінету олімпійської освіти	
Тема 3 Спорт високих досягнень для осіб з обмеженими можливостями	2	Паралімпійський спорт. Дефлімпійський спорт. Спеціальна Олімпіада. Досягнення українських паралімпійців	<b>Розповідає</b> про видатних українських паралімпійців; <b>характеризує:</b> • паралімпійський спорт; • дефлімпійський спорт; • Спеціальну Олімпіаду; <b>висловлює</b> свої враження і почуття, що справила незабутня спортивна миттєвість



Продовження

Тема	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учня
Практична робота № 3	2	Творча робота на тему: «Незабутня мить спорту»	
Практична робота № 4	4	Підготовка та участь в олімпійському тижні школи	бере участь: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в олімпійському тижні школи;</li> <li>• у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах</li> </ul>

*Валентина Єрмолова*

## ХІ СЕСІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ

22 січня 2010 року в м. Києві відбулась ХІ сесія Олімпійської академії України. У роботі Сесії взяли участь Президент Національного олімпійського комітету України **Сергій Бубка**, 26 керівників регіональних відділень Олімпійської академії України, керівники регіональних центрів олімпійської освіти та досліджень, представники вищих навчальних закладів та громадськості України.



*Сергій Бубка отримує від Марії Булатової Диплом почесного члена Олімпійської академії України*

У своєму виступі **Сергій Бубка** зазначив, що за звітний період Академія піднесла свою діяльність на якісно новий рівень, істотно підвищила свій імідж серед фахівців сфери олімпійського спорту та представників громадськості як в Україні, так і за її межами; відмітив значний її внесок у розповсюдження олімпійських ідеалів, виховання молоді у дусі олімпійських цінностей.

Президент ОАУ **Марія Булатова** оголосила рішення Виконкому ОАУ від 28 жовтня 2009 року про обрання почесним членом Олімпійської академії України **Сергія Бубки** і вручила Президенту НОК України Диплом почесного члена Олімпійської

академії України за значний особистий внесок в організацію роботи з олімпійської освіти.

Зі звітною доповіддю виступила Президент ОАУ професор **Марія Булатова**. Вона представила глибокий аналіз основних напрямів діяльності Академії: олімпійська освіта у вищих навчальних закладах, олімпійська освіта у загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладах, видавнича діяльність, «Спорт для всіх», участь у міжнародних заходах, робота з ветеранами фізичної культури і спорту, співпраця із засобами масової інформації.

Про діяльність регіональних центрів олімпійської освіти та досліджень доповів член Виконкому ОАУ професор **Сергій Матвєєв**.

З основними напрямками роботи лабораторії олімпійської освіти ІДІ ІУФВСУ у 2009 році приєднаних ознайомила завідувач лабораторії доцент **Лідія Радченко**.

Директор ОАУ **Валентина Єрмолова** поінформувала про діяльність Всеукраїнської мережі шкіл олімпійської освіти, а також роботу з поповнення навчально-методичного забезпечення процесу олімпійської освіти в навчальних закладах.

Член Виконкому ОАУ **Анна Сорокіна** надала інформацію про участь молоді України у культурно-освітніх програмах, що проводяться Оргкомітетом у рамках І Юнацьких Олімпійських ігор. Її виступ доповнив **Сергій Чешейко**, заслужений учитель України загальноосвітньої школи № 78 м. Києва – школи-побратима сінгапурської школи Гейланг. Він розповів про участь учня школи № 78 **Андрія Петруні** у програмі «Юний журналіст», що проходила у Сінгапурі.

На завершення роботи Сесії Президент **Марія Булатова** вручила подяки і подарунки Олімпійської академії України директорам і вчителям шкіл мережі олімпійської освіти, а також нагороди НОК України та ОАУ школярам – переможцям вікторини «Знавець олімпійського спорту».