

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”
Компетентнісний потенціал

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Вільне володіння державною мовою	Уміння: сприймати інформацію та грамотно висловлюватися державною мовою під час занять фізичною культурою правильно використовувати терміни з фізичної культури та спорту застосовувати доречні мовленнєві стратегії відповідно до мети спілкування під час занять фізичною культурою і спортом залагоджувати конфлікти і проблемні ситуації популяризувати заняття фізичною культурою і спортом Ставлення: шанування українських національних традицій у фізичній культурі і спорті цінування державної мови для розвитку національної фізичної культури та усвідомлення її ролі в гармонійному розвитку особистості готовність вживати і розвивати спортивну термінологію державною мовою
Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами	Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) мовою Уміння: сприймати, розуміти, аналізувати, інтерпретувати, перетворювати та оцінювати інформацію рідною мовою у процесі занять фізичною культурою і спортом спілкуватися рідною мовою про значення занять фізичною культурою і спортом для становлення особистості висловлюватися рідною мовою про важливість занять фізичною культурою і спортом для самореалізації людини писати тексти рідною мовою про фізичну культуру і спорт Ставлення: розуміння потреби популяризації рідною мовою національних традицій з фізичної культури і спорту готовність спілкуватися рідною мовою під час занять фізичною культурою і спортом Здатність спілкуватися іноземними мовами Уміння: сприймати, розуміти інформацію та грамотно висловлюватися іноземними мовами у процесі занять фізичною культурою і спортом спілкуватися іноземними мовами про фізичну культуру і спорт писати тексти іноземними мовами про фізичну культуру і спорт, шукати інформацію в іноземних джерелах про оздоровчі програми, спортивні новини Ставлення: розуміння потреби популяризації досягнень українських спортсменів у світі іноземними мовами

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Математична компетентність	розуміння важливості оволодіння іноземними мовами для міжкультурного спілкування у процесі занять фізичною культурою і спортом усвідомлення ролі іноземної мови як інструменту одержання інформації про фізичну культуру і спорт готовність спілкуватися іноземною мовою під час занять фізичною культурою і спортом Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою і спортом для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм здійснювати самоконтроль власного фізичного стану в процесі занять фізичною культурою і спортом вести рахунок, здійснювати вимірювання величин у різних видах спорту розраховувати фізичні можливості для досягнення мети в процесі занять фізичною культурою і спортом розраховувати раціон харчування, добову рухову активність, добові енерговитрати під час занять фізичними вправами та спортом тощо Ставлення: усвідомлення важливості критичного мислення в процесі занять фізичною культурою і спортом
Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій	Уміння: застосовувати знання з природничих наук для поліпшення фізичного стану застосовувати логічне, структурне та системне мислення для розробки оздоровчих програм і технологій застосовувати технічні засоби в процесі занять фізичною культурою і спортом виконувати різні фізичні вправи (ігри) на природі Ставлення: розуміння людини як частини природи, її діяльності усвідомлення важливості бережливого природокористування усвідомлення особливостей виконання фізичних вправ в умовах низьких та високих температур, високогір'я та рівнинних поверхонь, пересічених місцевостей усвідомлення значення досягнень сучасної техніки та технологій для фізичного самовдосконалення
Інноваційність	Уміння: застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану розвивати нові ідеї та можливості для створення оздоровчих технологій (систем), досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Екологічна компетентність	Ставлення: усвідомлення значення інноваційних технологій для фізичного самовдосконалення особистості розуміння потреби впроваджувати інноваційні технології в процесі занять фізичною культурою і спортом Уміння: пристосовуватися до умов навколишнього середовища під час виконання фізичних вправ використовувати допоміжні засоби фізичного виховання (оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори) для поліпшення фізичного стану, загартованості дотримуватися санітарно-гігієнічних норм у процесі занять фізичною культурою і спортом організовувати та проводити форми фізичного виховання у природному середовищі надавати першу домедичну та медичну допомогу, пов'язану з біотичними (живої природи) та абіотичними (неживої природи) небезпеками під час виконання фізичних вправ Ставлення: розуміння гармонійного розвитку людини і природи, ціннісне ставлення до довкілля як до потенційного джерела зміцнення здоров'я розуміння важливості дотримання санітарно-гігієнічних норм
Інформаційно-комунікаційна компетентність	Уміння: використовувати комп'ютерні технології, тренажерні пристрої для поліпшення власного фізичного стану, моніторингу рухової та ігрової активності використовувати інформаційно-комунікаційні технології для спілкування, аналізу та розв'язання проблемних ситуацій під час занять фізичною культурою і спортом використовувати цифрові засоби і технології для оцінювання фізичного стану та створення індивідуальних оздоровчих програм Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на фізичний розвиток і здоров'я людини, переваг та ризиків їх використання розуміння проблем і наслідків комп'ютерної залежності
Навчання впродовж життя	Уміння: шукати, аналізувати, систематизувати та використовувати інформацію в процесі занять фізичною культурою і спортом розв'язувати проблемні завдання під час занять фізичною культурою і спортом досягати конкретних цілей, долати труднощі та перешкоди в процесі фізичного самовдосконалення

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Громадянські та соціальні компетентності	розробляти та використовувати індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, здібностей, мотивів, потреб та стану здоров'я Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення, формування фізичної культури особистості
	Громадянські компетентності Уміння: виявляти солідарність із командою і надавати підтримку її членам під час занять фізичною культурою і спортом приймати спільні рішення на користь команди дотримуватися демократичних принципів під час занять фізичною культурою і спортом уникати дискримінаційних вчинків під час занять фізичною культурою і спортом використовувати нормативно-правову базу у процесі фізичного виховання Ставлення: розуміння ролі фізичної культури і спорту в дотриманні прав і свобод людини, утвердження демократичних цінностей — рівності, справедливості, відповідальності повага до альтернативних думок і поглядів
	Соціальні компетентності Уміння: ефективно співпрацювати з іншими особами під час занять фізичною культурою і спортом спілкуватися в різних ситуаціях, залагоджувати конфлікти, дотримуватися правил чесної гри організовувати гру, заняття чи інші види командної рухової діяльності гідно вигравати і програвати, боротися, контролювати свої емоції виявляти доброчесність у процесі фізичного виховання дотримуватися здорового способу життя, правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, ігор уникати ризиків для фізичного та психічного здоров'я під час занять фізичною культурою і спортом Ставлення: виявлення толерантності та небайдужості у процесі занять фізичною культурою і спортом усвідомлення цінності рухової активності для здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості
Культурна компетентність	Уміння:

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Підприємливість та фінансова грамотність	визначати проблеми, які потрібно вирішити для формування високого рівня фізичної культури особистості виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність коректно висловлювати та аргументувати думку, вести діалог у процесі фізичного виховання розвивати українські національні традиції фізичної культури удосконалювати культуру рухів керуватися етичними нормами у взаємодії з іншими особами в процесі фізичного виховання виражати свою індивідуальність через фізичну культуру Ставлення: усвідомлення важливості фізичної культури відчуття культурної ідентичності, повага до розмаїття культурної спортивної спадщини усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт дотримання мовленнєвого етикету
	Уміння: презентувати власні ідеї та ініціативи з використанням доцільних засобів фізичної культури оцінювати власні можливості в процесі занять фізичною культурою і спортом реалізувати різні соціальні ролі в процесі фізичного виховання брати відповідальність за власні рішення, використовувати переваги і визнавати помилки в тактичних діях у різних видах спорту планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо) організовувати свій час і мобілізувати ресурси планувати, оцінювати фінансові витрати, пов'язані з фізичною культурою і спортом оперувати фінансовими документами, пов'язаними з фізичною культурою і спортом Ставлення: усвідомлення значення ініціативності, активності, відповідальності та важливості співпраці в процесі занять фізичною культурою і спортом усвідомлення необхідності ощадного та раціонального використання коштів для організації фізкультурних та спортивних заходів

Базові знання

Здоровий спосіб життя: здоров'я людини та чинники, що його визначають; значення здорового способу життя в забезпеченні здоров'я людини; складники здорового способу життя та їх загальна характеристика; роль рухової активності для підтримання, поліпшення (відновлення) здоров'я людини; форми, засоби, методи

фізичного виховання для підтримання, поліпшення (відновлення) фізичного, психічного та соціального здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, загартування, збереження належної маси тіла (корекції надмірної, недостатньої), формування правильної постави, правильної будови стопи.

Безпека у процесі занять фізичними вправами: правила техніки безпеки на уроках фізичної культури та в позаурочних формах занять фізичними вправами; самоконтроль у процесі фізичного виховання; правила першої допомоги при невідкладних станах та спортивному травмуванні.

Техніко-тактична підготовка: техніка виконання фізичних вправ; тактичні дії у процесі занять фізичними вправами та спортом.

Історія фізичної культури: історія розвитку видів спорту; досягнення українських та іноземних спортсменів у різних видах спорту; спортивні традиції закладу освіти.

Формування особистості засобами фізичного виховання: значення фізичних вправ у становленні особистості; мотивація до занять фізичними вправами; роль засобів фізичного виховання у формуванні моральних і вольових якостей людини; значення рухової активності в розвитку когнітивних властивостей особистості; правила спортивної етики.

ВИМОГИ
до обов'язкових результатів навчання учнів в
освітній галузі фізичної культури

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання				
Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]	систематично займається фізичними вправами, досягаючи мети, визначеної з допомогою вчителя або самостійно [6 ФІО 1.1.1]	пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] пояснює цінність досягнення мети засобами фізичної культури [6 ФІО 1.1.1-3]	систематично займається фізичними вправами, досягаючи самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1]	самостійно визначає мету виконання фізичних вправ, пояснюючи свою мотивацію [9 ФІО 1.1.1-1] формулює завдання для досягнення мети [9 ФІО 1.1.1-2] добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] обґрунтовує цінність активної позиції у досягненні мети засобами фізичного виховання [9 ФІО 1.1.1-5]
Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [ФІО 1.2]	виконує фізичні вправи, що вимагають вольових проявів [6 ФІО 1.2.1]	виконує довготривалі фізичні вправи [6 ФІО 1.2.1-1] долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя [6 ФІО 1.2.1-2]	виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	виконує довготривалі фізичні вправи, обґрунтовуючи їх цінність щодо формування вольової сфери [9 ФІО 1.2.1-1] долає страх під час виконання певних фізичних вправ [9 ФІО 1.2.1-2]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
		пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, допомагає формувати вольові якості [6 ФІО 1.2.1-3]		виявляє стриманість у прояві власних емоцій, культурно їх виражає; толерантно реагує на емоції інших осіб [9 ФІО 1.2.1-3]
	пояснює, що робота над помилками допомагає розвивати власні вольові якості [6 ФІО 1.2.2]	пояснює, що виявлення помилок та робота над ними допомагають розвивати власні вольові якості [6 ФІО 1.2.2-1]	визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]	на основі досвіду (власного та інших осіб) визначає засоби і способи формування вольової сфери за допомогою виконання фізичних вправ [9 ФІО 1.2.2-1] формулює цілі власного фізичного вдосконалення на основі аналізу своїх помилок [9 ФІО 1.2.2-2]
Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [ФІО 1.3]	розвиває властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3.1]	концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.3.1-1] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]	удосконалює властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання [9 ФІО 1.3.1]	концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість та розширює обсяг для реалізації завдань фізичного виховання [9 ФІО 1.3.1-1] організовує та бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [9 ФІО 1.3.1-2]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
	розвиває мисленнєві процеси засобами фізичного виховання [6 ФІО 1.3.2]	аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] пояснює результати виконання рухових (інтелектуальних) дій [6 ФІО 1.3.2-2] нестандартно вирішує рухові та інші завдання [6 ФІО 1.3.2-3]	свідомо розвиває мисленнєві властивості у процесі виконання фізичних вправ [9 ФІО 1.3.2]	здійснює аргументований аналіз власних результатів виконання рухових (інтелектуальних) дій, поведінки та інших осіб [9 ФІО 1.3.2-1] обирає раціональний шлях вирішення рухових та інших завдань [9 ФІО 1.3.2-2] продукує нові ідеї для вирішення творчих завдань, зокрема щодо організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних масових заходів, нові вправи, нові правила до рухливих (спортивних) ігор, комплекси вправ, нові види спорту шляхом поєднання рухових дій з відомими [9 ФІО 1.3.2-3]
Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [ФІО 1.4]	обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]	наводить приклади переваг взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової діяльності) [6 ФІО 1.4.1-1] розрізняє ролі і завдання учасників команди [6 ФІО 1.4.2-1] визначає свою роль і завдання для підсилення командної взаємодії на основі аналізу власних сильних сторін [6 ФІО 1.4.2-2]	виконує різні соціальні ролі відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії [9 ФІО 1.4.1] виявляє емпатію у спілкуванні щодо учасників власної та інших команд [9 ФІО 1.4.2]	аналізує сильні і слабкі сторони власної та інших команд [9 ФІО 1.4.1-1] визначає свою роль і завдання для підсилення взаємодії на основі аналізу сильних і слабких сторін — власних і команди [9 ФІО 1.4.2-1]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
Дотримується етичних норм у руховій діяльності [ФІО 1.5]	пояснює значення правил “чесної гри” під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності; дотримується цих правил [6 ФІО 1.5.1]	пояснює важливість правил “чесної гри” стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності [6 ФІО 1.5.1-1] дотримується етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності [6 ФІО 1.5.1-2]	дотримується правил “чесної гри” у спортивно-ігровій та змагальній діяльності, переконує інших у їх важливості [9 ФІО 1.5.1]	наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] виявляє жертвність задля командного результату, інтересу інших осіб [9 ФІО 1.5.1-2]
2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ				
Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]	демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]	розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] демонструє основи техніки фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-2] дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах [6 ФІО 2.1.1-3]	демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухової навички в обраних видах рухової діяльності [9 ФІО 2.1.1]	пояснює особливості виконання фізичних вправ в умовах різної складності [9 ФІО 2.1.1-1] демонструє основи та деталі техніки фізичних вправ [9 ФІО 2.1.1-2] дотримується техніки фізичних вправ в умовах різної складності (ігрових, змагальних, у різних психофізичних станах) [9 ФІО 2.1.1-3] демонструє індивідуальну техніку виконання фізичних вправ [9 ФІО 2.1.1-4]
Моделює рухову діяльність [ФІО 2.2]	добирає вправи, розробляє комплекси фізичних вправ [6 ФІО 2.2.1]	обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]	складає індивідуальну програму рухової активності [9 ФІО 2.2.1]	визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для її реалізації з урахуванням індивідуальних особливостей [9 ФІО 2.2.1-1]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
	обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ (з допомогою учителя або самостійно) [6 ФІО 2.2.2]	пропонує ефективний спосіб виконання фізичних вправ за раніше відомими методами [6 ФІО 2.2.2-1]	обґрунтовано добирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням умов та індивідуальних особливостей [9 ФІО 2.2.2]	самостійно обирає ефективний спосіб виконання фізичних вправ, виявляючи ініціативність, творчість, цілеспрямованість [9 ФІО 2.2.2-1] пропонує іншим особам ефективний спосіб виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності [9 ФІО 2.2.2-2]
Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3]	бере участь у різних рухливих/спортивних іграх та естафетах (зокрема за спрощеними правилами), дотримуючись правил [6 ФІО 2.3.1]	виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] пояснює необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань [6 ФІО 2.3.1-3]	бере участь у спортивних іграх (зокрема і за правилами змагань) [9 ФІО 2.3.1]	бере участь у спортивних іграх, естафетах та змаганнях [9 ФІО 2.3.1-1] займається спортивно-ігровою діяльністю [9 ФІО 2.3.1-2] дотримується правил ігор та змагань [9 ФІО 2.3.1-3] пояснює правила спортивних змагань (ігор) з огляду на безпеку, принципи рівності тощо [9 ФІО 2.3.1-4]
3. Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання				
Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]	на основі медіатекстів, власного рухового досвіду та способу життя аналізує факти та події фізичної культури і спорту [6 ФІО 3.1.1]	обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [6 ФІО 3.1.1-1]	на основі медіатекстів, власного рухового досвіду та способу життя критично оцінює факти, явища та закономірності фізичної культури та спорту	аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
		[9 ФІО 3.1.1] розповідає про історію виникнення Олімпійського руху [6 ФІО 3.1.1-2] аналізує інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя [6 ФІО 3.1.1-3] пояснює, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури [6 ФІО 3.1.1-4] аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]	досліджує історію Олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] пояснює власні результати рухової діяльності, факти у фізичній культурі, використовуючи інформацію з інших галузей наук [9 ФІО 3.1.1-3] зіставляє, аналізує факти, процеси, закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел [9 ФІО 3.1.1-4] встановлює причинно-наслідкові зв'язки між фактами та явищами у фізичній культурі (зокрема особистій) [9 ФІО 3.1.1-5]	
	пояснює власну здоров'язбережувальну позицію, посиляючись на досвід відомих осіб [6 ФІО 3.1.2]	обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб [6 ФІО 3.1.2-1]	обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись особистим досвідом та досвідом інших [9 ФІО 3.1.2]	конструює засоби виконання фізичних вправ та умови їх застосування [9 ФІО 3.1.2-1] самостійно виокремлює проблему, веде пізнавальний пошук її розв'язання та використовує здобуті результати для визначення власного шляху [9 ФІО 3.1.2-2]
Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності	спостерігає за власним фізичним станом [6 ФІО 3.2.1]	описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]	аналізує власний фізичний стан [9 ФІО 3.2.1]	оцінює власну фізичну працездатність, фізичну підготовленість, стан здоров'я, фізичний розвиток

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
[ФІО 3.2]				[9 ФІО 3.2.1-1] аргументовано оцінює показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.2.1-2]
	володіє способами визначення об'єктивних показників власного фізичного стану [6 ФІО 3.2.2]	вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження [6 ФІО 3.2.2-1] визначає об'єктивні показники власного фізичного стану [6 ФІО 3.2.2-2]	оцінює ступінь впливу фізичного навантаження за суб'єктивними та об'єктивними ознаками [9 ФІО 3.2.2]	виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-1] передбачає власну фізичну спроможність з огляду на фізичний стан [9 ФІО 3.2.2-2] складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]
Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [ФІО 3.3]	описує власні позитивні і негативні емоції, пояснюючи причини їх виникнення під час виконання фізичних вправ [6 ФІО 3.3.1]	пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності [6 ФІО 3.3.1-2]	регулює власний емоційний стан, враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1]	прогнозує свої емоції та емоції інших осіб під час рухової діяльності відповідно до певних ситуацій [9 ФІО 3.3.1-1] добирає фізичні вправи для регулювання свого емоційного стану [9 ФІО 3.3.1-2]
		описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]		пояснює, як інші особи можуть впливати на його емоції під час виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1-3]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
		визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх [6 ФІО 3.3.1-4] здійснює рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання [6 ФІО 3.3.1-5] позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям [6 ФІО 3.3.1-6]		добирає засоби фізичного виховання, які покращують розумову працездатність і психоемоційний стан [9 ФІО 3.3.1-4] аналізує способи подолання негативних емоцій і відчуттів, які виникають у процесі виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1-5] тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [9 ФІО 3.3.1-6] розпізнає емоції інших осіб та розповідає про власні емоції [9 ФІО 3.3.1-7]
Дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність [ФІО 3.4]	бере участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.4.1]	пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави [6 ФІО 3.4.1-2] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]	бере участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності та власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя [9 ФІО 3.4.1]	самостійно (та з допомогою фахівців) планує і практикує фізкультурно-оздоровчу діяльність [9 ФІО 3.4.1-1] критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
		розповідає про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами [6 ФІО 3.4.1-4] використовує різні способи загартування організму (під наглядом фахівця, учителя) [6 ФІО 3.4.1-5]		використовує способи самооцінювання постави (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої постави, функціонального стану опорно-рухового апарату) [9 ФІО 3.4.1-4] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] проектує підтримання правильної будови стопи (корекцію статичної плоскостопості) [9 ФІО 3.4.1-6] систематично використовує фізичні вправи для підтримання правильної будови стопи (корекцію статичної плоскостопості) у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-7] використовує різні способи загартування організму (за вказівками вчителя) з урахуванням погоди, ступеня фізичної активності (стану здоров'я) [9 ФІО 3.4.1-8] обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] адекватно оцінює власну масу тіла та чинники, що впливають на її невідповідність нормі

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [ФІО 3.5]	дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]	обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ [6 ФІО 3.5.1-1] пояснює наслідки недотримання правил безпеки [6 ФІО 3.5.1-2]	дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності, передбачає можливі негативні наслідки від недотримання цих правил [9 ФІО 3.5.1]	[9 ФІО 3.4.1-10] дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]

