

ЗАТВЕРДЖЕНО

**Наказ Міністерства освіти і
науки України**

20.08.2025 № *1163*

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

I. Особливість освітньої галузі «Фізична культура»

Освітня галузь «Фізична культура» функціонує на засадах державної політики у сфері освіти, окреслених Законом України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та забезпечує єдність навчання, виховання і розвитку учнів / учениць. Основним компонентом, який визначає наповнення освітньої галузі «Фізична культура», є рухова активність. Рухова активність здобувачів / здобувачок загальної середньої освіти визначає оздоровчу спрямованість галузі «Фізична культура», яка реалізується через поліпшення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності та психологічного благополуччя. А формування ціннісного ставлення до збереження та поліпшення здоров'я, потреби систематичних занять фізичними вправами є одним з основних результатів галузі. Оздоровча спрямованість фізичної культури має традиційно першорядне значення в умовах перманентного негативного впливу соціальних та економічних чинників на здоров'я молодого покоління.

Окрім провідного оздоровчого напрямку, галузь характеризується значним потенціалом, який спрямований на формування та становлення особистості здобувачів і здобувачок загальної середньої освіти. Розвиток вольової сфери, командної співпраці, міжособистісних взаємин, емоційного інтелекту є визначальним для освітнього поступу та формування мети освітньої галузі.

Значний внесок галузі «Фізична культура» в реалізацію мети повної загальної середньої освіти здійснюється також через сприяння розвитку когнітивних і творчих здібностей, ініціативності, а також формуванню загальнолюдських цінностей (чесності, справедливості, толерантності, доброти, відповідальності, патріотизму тощо) учнів і учениць у процесі рухової активності.

Освітня спрямованість галузі передбачає формування в учнів / учениць компетентностей і наскрізних умінь у процесі фізичного виховання властивими їй засобами. У цьому контексті різноманітні види діяльності є провідним складником реалізації змісту занять з фізичної культури — від репродуктивних до дослідницьких і творчих. Формування динамічної комбінації базових знань галузі, досвіду рухової активності, умінь проєктування, організації занять фізичними вправами та самоконтролю за власним фізичним станом визначають особливість освітньої галузі. Важливість такої комбінації посилюється в умовах недостатнього дотримання добових норм рухової для збереження здоров'я учнів та учениць.

Формування усвідомленого ставлення до збереження та поліпшення здоров'я є передумовою використання засобів фізичного виховання в процесі життєдіяльності учнів / учениць. Систематична та усвідомлена фізична активність свідчить про особисту фізичну культуру людини, а також розглядається як результат реалізації засадничого положення загальної середньої освіти про формування культури здорового способу життя.

В останнє десятиліття реалізація принципу рівного доступу до освіти без дискримінації за будь-якими ознаками, зокрема за станом здоров'я або індивідуальними фізичними особливостями, набуває особливого значення в галузі «Фізична культура». Урахування індивідуальних можливостей учнів / учениць: фізичної, координаційної та рухової підготовленості, антропометричних особливостей, ціннісних орієнтацій, когнітивних

здібностей та інших психологічних особливостей учнів / учениць — вимагає комплексних заходів у процесі фізичного виховання здобувачів і здобувачок загальної середньої освіти.

II. Мета освітньої галузі «Фізична культура»

Таблиця 1

Мета освітньої галузі «Фізична культура» (за державними стандартами)	
Державний стандарт початкової освіти	Формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів / здобувачок освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок.
Державний стандарт базової середньої освіти	Гармонійний фізичний розвиток особистості учнів / учениць, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів / учениць до занять фізичною культурою і спортом.
Державний стандарт профільної середньої освіти	Гармонійний фізичний розвиток особистості здобувача / здобувачки освіти, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації здобувачів / здобувачок освіти до занять фізичною культурою і спортом.

Таблиця 2

Мета освітньої галузі «Фізична культура» за циклами навчання

Початкова освіта	
1–2 клас (адаптаційно-ігровий цикл)	3–4 (основний цикл)
– формувати початкову обізнаність у питанні фізичної культури; – формувати навички ефективного використання життєво необхідних умінь; – формувати зацікавленість до занять фізичними вправами; – адаптація до навчальної діяльності в контексті формування екологічної компетентності; – забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму.	– формувати базові знання; – формувати вміння використовувати життєво необхідні навички у змінних умовах; – стимулювати інтерес до фізичної активності; – здатність спілкуватися в контексті формування ключової компетентності — вільне володіння державною мовою; – забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму.

Базова середня освіта	
5–6 класи (адаптаційний цикл)	7–9 класи (базове предметне навчання)
– формувати поглиблені знання; – формувати базові рухові навички; – формувати усвідомлену мотивацію до рухової активності; – формувати ключові компетентності з пріоритетом на соціальну компетентність: ефективно співпрацювати з іншими, дотримуватися правил чесної гри, контролювати свої емоції; – забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму.	– формувати системні знання; – збагачення рухового досвіду; – формувати особистісно значущу мотивацію до рухової активності; – формувати ключові компетентності з пріоритетом на підприємливість; – забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму.
Профільна середня освіта	
10 клас (профільно-адаптаційний цикл)	11–12 класи (профільний цикл)
– формувати знання з урахуванням особливостей профільної освіти; – формувати профільні рухові вміння; – формувати мотивацію до фізичної активності з урахуванням обраного профілю освіти; – формувати ключові компетентності з пріоритетом на інноваційність; – забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму.	– творче використання сформованих знань; – творчі використання сформованих рухових умінь; – ціннісне ставлення до здорового способу життя для фізичного, психічного та соціального самовдосконалення; – пріоритет компетентнісного підходу є громадянська компетентність та навчання впродовж життя; – забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму.

III. Структура галузі та міжгалузева, міжпредметна взаємодія

Структура галузі відображена наскрізно в державних стандартах від початкової до старшої профільної школи та передбачає реалізацію обов'язкових результатів навчання освітньої галузі "Фізична культура" (далі — ФІО):

ФІО 1: Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання;

ФІО 2: Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ;

ФІО 3: Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Згідно з державними стандартами, фізична культура є ключовою освітньою галуззю, що сприяє формуванню компетентностей для збереження здоров'я, розвитку фізичних якостей, опануванню життєво необхідних рухових умінь, формуванню мотивації до активного способу життя та зміцненню психоемоційного стану учнів / учениць. Для докладного відстежування

поступу розвитку учнів і учениць на кожному із циклів можна також використовувати парадигму «Я-орієнтирів» (Таблиця 5).

У таблиці 6 наведено конкретні результати навчання, які відповідають ключовим компетентностям, що формуються на уроках освітньої галузі «Фізична культура» на різних циклах навчання. Запропоновані результати є прикладами, які демонструють можливі варіанти реалізації компетентнісного підходу. Більш докладно компетентнісний потенціал освітньої галузі «Фізична культура» розкрито у відповідних розділах державних стандартів освіти, де він представлений системно й комплексно.

У таблиці 7 наведено конкретні результати навчання, які відображають формування наскрізних умінь на уроках освітньої галузі «Фізична культура» на різних циклах навчання. Запропоновані результати є окремими ілюстративними прикладами, які показують можливі шляхи розвитку наскрізних умінь, але не охоплюють усю різноманітність їхнього формування.

У модельній навчальній програмі Нової української школи для 5–9 класів галузь «Фізична культура» реалізується через інваріантний і варіантний складник. Таким чином, у типовій освітній програмі визначено, що не менше трьох годин на тиждень має бути спрямовано саме на фізичну культуру. Це той мінімальний навчальний обсяг, який дає змогу забезпечити досягнення загальних результатів, передбачених стандартом.

Однак лише трьох навчальних годин недостатньо для формування стійкої звички до фізичної активності як складника стилю життя. Щоб досягти кращих освітніх результатів і задовольнити природну потребу дітей у русі, важливо створити умови для залучення учнів / учениць до фізичної активності й поза межами обов'язкових уроків.

Ідеться про позакласну діяльність — секції, гуртки (як хореографічні, так і мистецькі), спортивні клуби. Такі форми не лише підтримують фізичну підготовленість учнів / учениць, а й розвивають емоційний інтелект, ініціативність, навички взаємодії та відповідального вибору. У межах шкільної спільноти це може бути ще мінімум дві години на тиждень — у форматі додаткової освітньої, гурткової або клубної діяльності. Оптимально, аби кожна дитина мала не менше 5 годин фізичної активності щотижня. Саме цей обсяг відповідає рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я¹, яка наголошує на потребі щоденної активності тривалістю щонайменше 60 хвилин. П'ятигодинне навантаження дає змогу не тільки ефективно реалізувати навчальну програму, а й формувати довготривалу мотивацію до фізичної культури як звички. Це також сприяє профілактиці гіподинамії, корекції порушень постави, покращенню психоемоційного стану, стимулює когнітивну діяльність, підвищує самооцінку, знижує рівень тривожності. А головне — дає змогу розглядати фізичну культуру не як окремий предмет, а як динамічну систему практик, що інтегрується з щоденням учнівства.

Таким чином, три години фізичної культури на тиждень — це державна норма, два додаткові заняття в позаурочній діяльності — це базова потреба, а п'ять і більше годин фізичної активності — орієнтир, до якого варто прагнути в інтересах гармонійного розвитку учнівства.

Формування стійкої мотивації до занять фізичною активністю неможливе без використання знань і вмінь з інших освітніх галузей і прояву ключових компетентностей. Тому в організації освітнього процесу доцільно використовувати інтегровані підходи поряд з розінтегрованими. За відсутності інтегрованих курсів доцільною є розробка часових траєкторій, які б містили наближені терміни (клас, чверть, навчальні тижні), у які вивчаються теми різних предметів (на основі: календарних планів і модельних навчальних програм), дотичних до проблематики фізичної культури.

¹ ВООЗ представила глобальний план дій для підвищення рівня фізичної активності. *Міністерство охорони здоров'я*. 05.06.2018.

За таких умов вчитель / учителька фізичної культури може планувати навчальну діяльність учнівства, використовуючи їхні знання та вміння, отримані на інших предметах. Пропонуючи учням та ученицям проектну діяльність, спираючись на діяльнісний і компетентнісний підходи, учитель / учителька може давати завдання, які б передбачали обґрунтування рухової діяльності через отримані знання. Наприклад, дослідження напрямів дії сил, систем важелів, функціонування органів людини, здійснення розрахунків витрат, умов, забезпечення при плануванні ігор, тренувань, туристичного походу тощо. Усвідомлене поєднання знань з різних предметів під час уроків фізичної культури сприяє формуванню цілісного світогляду учнів / учениць, підвищенню їхньої мотивації та розвитку ключових компетентностей.

Практика використання міжпредметних зв'язків допомагає учням та ученицям побачити фізичну культуру в контексті загальної картини світу, що є важливою частиною культури людства. Міжпредметні зв'язки в освітньому процесі також сприяють розвитку критичного мислення учнів / учениць, допомагаючи їм аналізувати фізіологічні процеси в організмі, проводити дослідження, знаходити розв'язання проблем і застосовувати висновки на практиці. Це формує осмислене ставлення до здоров'я та фізичної активності, що є важливим для підтримки здоров'я впродовж усього життя.

IV. Поточний стан і виклики освітньої галузі

Фізична культура в контексті Нової української школи — це простір для зростання здорової, активної, самостійної особистості, яка вміє піклуватися про себе та взаємодіяти з іншими. Це освітня галузь, яка допомагає дитині усвідомити зв'язок між рухом, самопочуттям, емоціями, безпекою і щоденним життям. Саме тому підходи до навчання мають відповідати не лише віковим особливостям, а й новій освітній філософії — компетентнісній, гнучкій, відкритій до індивідуального прогресу. У межах освітньої галузі «Фізична культура» мають бути реалізовані наступні підходи:

1. Компетентнісний підхід: формування ключових життєвих умінь, пов'язаних зі здоров'ям, руховою активністю, командною роботою, саморегуляцією. *Приклад: учень / учениця виконує вправу, розуміючи її цінність для здоров'я і в подальшому застосовує її в житті.*

2. Особистісно орієнтований підхід: у центрі — дитина з її можливостями, темпом розвитку, мотивацією; диференціація завдань, підтримка індивідуального прогресу. *Приклад: учень / учениця обирає тип вправ залежно від своїх інтересів чи самопочуття.*

3. Діяльнісний підхід: знання і навички формуються через активне виконання дій, а не пасивне спостереження. *Приклад: учні та учениці моделюють гру, розробляють маршрут естафети, виконують командні завдання.*

4. Інтегрований підхід (міжпредметний / міжгалузевий): фізична культура поєднується з іншими галузями — мистецькою, мовно-літературною, технологічною. *Приклад: під час занять аналізується пульс (природнича освітня галузь) або створюються правила гри (мовно-літературна освітня галузь).*

5. Проектний підхід: учні та учениці реалізують довготривалі рухові або оздоровчі проекти (індивідуальні або в групі). *Приклад: створення фітнес-рутини для однолітків / одноліток, організація оздоровчого квесту.*

6. Проблемно-пошуковий підхід: формулювання запитань, пошук рішень, дослідження явищ, пов'язаних із фізичним станом, активністю, навантаженням. *Приклад: учні та учениці аналізують, чому одні види руху підходять для відновлення, а інші — для навантаження.*

7. Інклюзивний підхід: усі учні та учениці мають можливість повноцінно брати участь у фізичній активності чи обирати адаптовані варіанти, залежно від фізичних чи ментальних особливостей. *Приклад: адаптовані завдання, групова підтримка, акцент на співпрацю, а не на перемогу.*

8. Контекстний підхід: завдання і вправи пов'язані з реальним життям учня / учениці: побут, дозвілля, безпечна поведінка, профілактика стресу. *Приклад: моделювання ситуацій «як правильно переносити важкі речі» або «як зняти напругу з м'язів після тривалого сидіння».*

9. Рефлексивний підхід: учень / учениця аналізує свої дії, емоції, прогрес, робить висновки. *Приклад: ведення щоденника самопочуття, оцінювання командної взаємодії після гри.*

Таблиця 3

Пріоритети у викладанні предмета на різних рівнях освіти

Початковий рівень (1–4 класи)	Базовий рівень (5–9 класи)	Профільний рівень (10–12 класи)
– навчання через гру, емоцію та досвід.	– формування усвідомленої компетентності, що включає комплекс набутих знань, рухомих умінь, та сформоване позитивне ставлення до фізичної активності.	– практичне застосування фізичної культури в житті.
– підхід через ігрову діяльність до усвідомлення себе у фізичній активності (ігри, прості вправи, наслідування, взаємодія); – тематика через контекст життя дитини. Наприклад: «Рух і здоров'я», «Я у просторі», «Граю і не травмуюсь»; – послідовність: від природних, координаційно простих рухів — до простих базових елементів окремих видів спорту, ігрових ситуацій і різноманітних фізичних вправ; – міжпредметність: поєднання з емоційним розвитком, мистецтвом, мовами (інструкції, правила гри, ритм).	– відмова від підходів, притаманних спортивним тренуванням з різних видів спорту, віддавання переваги фізичній активності за вибором, що дарує радість, створює ситуації успіху для кожного учня / кожної учениці, формує базові рухові вміння з різних видів, через самостійну діяльність в різних ситуаціях, формує усвідомлення важливості фізичної культури для самореалізації, комунікації, розвитку координації, витривалості, сили, гнучкості, здоров'язбереження, активного способу життя; – відмова від жорсткої «класифікації» вправ за видами спорту, замість цього широке використання на кожному уроці засобів різних варіативних модулів, спрямованих на командну взаємодію, самореалізацію, у способи, що дають змогу учню / учениці висловлювати	– відмова від підходу «вправи на оцінку», а створення індивідуальних і групових проєктів (фітнес-програма, тренування для молодших, відеоуроки); – послідовність тем через реальні ролі та сценарії: від «Я відповідальний за власне здоров'я» до «Я фахівець / лідер / лідерка / тренер / тренерка»; – реалізація міжгалузевих зв'язків: біологія (фізіологія), хімія (відновлення), інформатика (цифрові платформи), економіка (фінансування занять); – зміщення акценту: з виконання руху на аналіз, планування, адаптацію, оцінювання рухової активності.

	власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати свою позицію, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, проявляти творчість, ініціативність, здатність співпрацювати з іншими людьми, самостійно вирішувати завдання фізичного розвитку, використання безпечного навантаження; – спочатку орієнтування на себе (тіло, витривалість, самопочуття), потім на взаємодію в команді (роль, комунікація); – вивчення теми має передувати руховій активності; – міжгалузева логіка: спочатку знання про тіло, потім математика для вимірювання, пізніше громадянська освіта (здоров'я, права, соціальні ролі).	
--	---	--

У сучасних реаліях важливим є також залучення учнівства до прийняття рішень. У такому контексті учнівське самоврядування може стати простором, де учні та учениці самовдосконалюються, самореалізуються, показують свої здібності, мають певні обов'язки. Учніське самоврядування — потенційний партнер для вчителя / вчительки фізичної культури. Через учнівські ініціативи — ранкові руханки, активні перерви, клуби за інтересами, спортивні виклики та змагання — може зрости рівень рухової активності учнівства. Така співпраця сприятиме не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню звичок активного способу життя та культури руху в щоденному шкільному середовищі.

Окремо варто наголосити і на необхідності змін підходів до навчально-методичного забезпечення в межах освітньої галузі «Фізична культура». Зокрема цифровізація освітнього процесу підкреслює доцільність створення електронного методичного посібника для вчителя / учительки. Посібник може містити інформацію щодо правил гри з навчальних модулів, зміст фізичних вправ, теоретичну складову та ін. Для інтерактивного застосування в ньому може бути розміщено посилання на онлайн-платформи, освітні продукти, ресурси, застосунки, відеоматеріали з фізичними вправами, анімована графіка та візуалізація теоретичної складової.

Виклики освітньої галузі «Фізична культура»

Виклик	Опис	Варіанти рішення
Зниження рівня фізичної активності учнівства	Унаслідок технологізації діяльності людини спостерігається стійка тенденція щодо зниження щоденної рухової активності. Ця проблема суттєво посилилася в умовах карантинних обмежень і воєнного стану.	Тижневе збільшення кількості годин рухової активності в межах освітнього процесу. Проведення позаурочних форм фізичної активності. На рівні реалізації державної політики – створення умов для безперешкодного доступу дітей і підлітків до спортивних об'єктів різної форми власності (басейни, тенісні корти, тренажерні зали і т. ін.).
Високі психоемоційні навантаження	Сучасні учні та учениці часто перебувають у стресі через війну, нестабільність у соціальному середовищі, завищені освітні вимоги, що спричиняють регулярне емоційне виснаження, стрес і фрустрацію. Це негативно позначається на їхньому психо-емоційному та фізичному стані, а також на готовності брати участь у спеціально організованій руховій активності під час освітнього процесу.	Використання на уроці фізичної культури інструментів визначення емоційної готовності учнівства до рухової активності. Упровадження практик, що сприятимуть емоційному розвантаженню, відновленню розумової працездатності. Дотримання санітарно-гігієнічних норм обсягу навчального навантаження в школі та вдома.
Відсутність інклюзивного середовища	Урахування потреб дітей з особливими освітніми потребами залишається викликом. Не всі заклади освіти мають ресурси, підготовлених фахівців для проведення занять з адаптивної фізичної культури.	Адаптація спортивних приміщень до потреб дітей з особливими освітніми потребами (пандуси, спеціальне обладнання, тактильні елементи тощо). Забезпечення проведення уроків фізичної культури в інклюзивному класі асистентом / асистенткою вчителя / вчительки відповідно до статті 24 Закону України «Про повну загальну середню освіту».

Брак мотивації до навчання в учнів та учениць	Через усталену традицію методики, одноманітність структури уроків, відсутність індивідуального підходу, недостатній зв'язок фізичної культури з реальним життям, низький емоційний фон уроків фізичної культури, використання застарілого інструментарію оцінювання навчальної діяльності школярів, недостатнє впровадження інтерактивних, новітніх форм освітньої діяльності, знижується інтерес учнівства до уроків фізичної культури.	Розроблення та поширення серед учителів / учительок найкращих інструментів для мотивації учнів / учениць до занять фізичними вправами. Урахування індивідуальних особливостей учня / учениці під час планування фізичної активності. Залучення батьків до процесу фізичного виховання, застосовування на уроках фізичної культури сучасних технологій та ін.
Рівень підготовки майбутніх учителів і вчительок	Зміст програм у закладах вищої освіти не завжди синхронізований зі змістовими змінами в загальній середній освіті, що спричиняє недостатню підготовку майбутніх учителів / майбутніх учительок фізичної культури до вимог НУШ.	Упровадження в навчальний план педагогічних закладів вищої освіти дисциплін, які сприятимуть підвищенню рівня обізнаності майбутнього вчителя / майбутньої вчительки фізичної культури про засадничі положення НУШ та практичні інструменти реалізації компетентнісного підходу.
Готовність учительства до роботи в різноманітних формах організації навчання	Недостатня професійна підготовка вчительства до ефективної роботи в умовах різноманітних форм організації навчання, зокрема інклюзивного та дистанційного, що ускладнюється зростанням рівня психоемоційного навантаження та тривожності як у здобувачів / здобувачок освіти, так й у вчительства.	Підвищення кваліфікації педагогів / педагогинь з інклюзивної, дистанційної освіти та цифрових технологій. Запровадження регуляторної психологічної підтримки вчительства і учнівства задля зниження тривожності та профілактики вигорання. Забезпечення безплатними цифровими ресурсами, зокрема доступом до цифрових платформ,

		адаптованих матеріалів, методичної бази. Створення умов для професійної співпраці — формування спільнот вчительства, реалізація супервізії, наставництва, обмін досвідом у форматі «рівний-рівному». Створення нормативно-правових умов для гнучкої організації різних форм навчання.
Недостатнє використання цифрових технологій	Цифрова грамотність учителів / учительок має відповідати сучасним викликам освіти. Обмежене фінансування впровадження сучасних технологій у процес фізичного виховання та недостатня цифрова грамотність учителів / учительок спричиняють низький рівень використання цифрових технологій у фізичній культурі (фітнес-трекери, програми для тренувань тощо).	Поступове забезпечення вчительства необхідними гаджетами для якісного виконання професійних функцій.
Недостатня матеріально-технічна база	Досі залишається поширеною проблема відсутності в закладах освіти сучасних спортивних залів, рекреаційних просторів, інвентарю та обладнання для впровадження НУШ.	Залучення благодійників від приватного сектору для створення в закладах матеріально-технічної бази та розвитку спортивної інфраструктури. Для забезпечення ефективного й безпечного проведення уроків фізичної культури важливо при складанні розкладу дотримуватися умов 1 клас на 1 залу. У разі неможливості створити розклад з урахуванням об'єднання принаймні однієї паралелі класів або близьких за віком

		класів на уроці фізичної культури.
Недостатня взаємодія з батьківською громадою	Порушення на практиці концептуального принципу НУШ «педагогіка партнерства», що спричиняє недостатню взаємодію батьків та опікунів з учителями / вчителями задля залучення учнів і учениць до фізичної активності.	Побудова партнерських відносин між педагогічним колективом та батьками / опікунами здобувачів / здобувачок загальної середньої освіти. Організація просвітницької діяльності щодо значення фізичної культури в забезпеченні здоров'я дітей та щодо ролі батьків у реалізації завдань здобування освіти з фізичної культури.
Відсутність альтернативних модельних навчальних програм	Нині вчителі / вчительки фізичної культури можуть керуватися лише однією модельною навчальною програмою.	Стимулювання експертів та експерток до розроблення різних варіантів модельних навчальних програм.
Недосконалість системи розподілу учнівства на медичні групи	Застаріла система розподілу школярів на медичні групи та відсутність навчальної програми для цієї категорії учнівства. Недосконала інформативність індексу Руф'є для визначення динамічного стану здоров'я. Небезпечна практика скасування обов'язкових медичних оглядів на початку навчального року.	Удосконалення системи розподілу школярів на медичні групи, розроблення навчальної програми та критеріїв оцінювання результатів навчальної діяльності школярів спеціальної медичної групи відповідно до НУШ.
Неоднозначність трактувань записів у медичних довідках	Некоректне формулювання медичними працівниками записів у медичних довідках («звільнений від уроку» / «звільнений від фізичних навантажень»).	Проведення роз'яснювальної кампанії щодо правильного формулювання висновків у медичних довідках.

Таблиця 5

Я-ОРІЄНТИРИ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Адаптаційно-ігровий цикл навчання (1–2 класи)	Основний цикл навчання початкової освіти (3–4 класи)	Адаптаційний цикл базової середньої освіти (5–6 класи)	Цикл предметного навчання базової середньої освіти (7–9 класи)	Профільна середня освіта (10–12 класи)
Я знаю:				
що таке фізична культура і що вона допомагає бути здоровим	що фізична культура допомагає зміцнювати здоров'я	правила безпеки під час виконання фізичних вправ;	основні принципи фізіології людського тіла, що пов'язані з тренуваннями та відновленням;	принципи фізичної активності та самовдосконалення будови самостійних програм;
як робити зарядку та коротку перерву з рухами	правила гігієнічної зарядки та фізкультхвилинки	основи здорового харчування;	які принципи безпеки необхідно дотримуватися під час фізичних навантажень;	способи профілактики травм, принципи безпеки та самодопомоги;
як правильно сидіти, стояти і тримати спину	як стежити за поставою й чому це важливо	основи правильного відновлення після фізичних навантажень;	як різні види фізичної активності впливають на моє загальне здоров'я і фізичну підготовленість;	як організувати дозвілля через фізичну активність, враховуючи екологічну й соціальну відповідальність;
що загартування - це сонце, вода, повітря	що таке загартування і як воно діє на організм	як правильно обирати фізичні вправи для досягнення особистих цілей;	як рухова активність з використанням інноваційних методів сприяють покращенню фізичних результатів;	основи планування особистої активності для досягнення фізичного і психічного благополуччя;
як одягатися зручно і безпечно для гри та вправ	як обрати зручний та безпечний одяг для занять	як фізичні вправи сприяють розвитку моїх фізичних здібностей;	як фізичні вправи допомагають розвивати не тільки фізичні якості, а й емоційну стійкість;	принципи здорового харчування, відновлення і профілактики травм;
що треба бути	правила безпеки під	як фізична активність	як вибір конкретних	як діяти безпечно у спортивних

обережним під час ігор та вправ	час ігор, естафет, тренувань	впливає на мою енергію та настрій;	вправ чи навантажень допомагає досягти моїх особистих цілей на різних етапах розвитку;	та життєвих ситуаціях, пов'язаних із ризиком;
як бігати, стрибати, кидати й ловити м'яч	як правильно бігати, стрибати, метати, ловити, повзати, лазити	значення рухової активності для здоров'я;	як важливо зберігати баланс між фізичною активністю та відпочинком для досягнення максимальних результатів;	як екологічно відповідально використовувати простір і ресурси під час фізичної активності та занять спортом;
що є зимові й літні ігри та види спорту	що є види спорту на зиму й на літо	яким чином фізична активність може бути використана для профілактики захворювань;	як здобуті фізичні навички допомагають у збереженні емоційної рівноваги в стресових ситуаціях;	способи підтримувати та розвивати командний дух, справедливість, чесну гру;
що є спортивні змагання, як Олімпійські ігри	символи Олімпійських ігор і відомі українські спортсмени	як мої фізичні зусилля допомагають підтримувати емоційну рівновагу та знижувати стрес.	які правила і знання допомагають правильно планувати фізичну активність та відновлення після неї.	як через фізичну активність дотримуватись патріотичних та демократичних цінностей, взаємоповаги, лідерства.
що таке чесна гра - грати за правилами й не сваритись	що таке "чесна гра" і навіщо поважати суперника			
Я розумію:				
що рух допомагає бути сильним і веселим	чому фізична активність важлива щодня	як важливо підтримувати фізичну активність на систематичній основі для досягнення тривалих результатів;	чому важливо брати на себе відповідальність за власне фізичне здоров'я та розуміти вплив активності на мої майбутні досягнення;	чому регулярна фізична активність важлива для мого здоров'я, емоційного стану та успішної самореалізації;
що гігієна і вправи -	як вправи, гігієна і	яким чином мої емоції	що різна інтенсивність	як самостійно обирати види

це турбота про себе	загартування допомагають добре почуватись	та ставлення до фізичної активності впливають на мій результат;	рухової активності по-різному впливає на моє тіло на настрій;	фізичних навантажень відповідно до моїх можливостей і життєвих планів;
що рівна спина - це добре для мого тіла	що правильна постава впливає на здоров'я всього тіла	як спортивна активність формує мою дисципліну, відповідальність та ініціативність;	яким чином фізичні навантаження мають бути підібрані індивідуально, з урахуванням моїх фізичних можливостей та цілей;	зв'язок між правильним харчуванням, сном, відновленням і спортивною ефективністю;
що правила гри- це безпека для всіх	чому важливо дотримуватись правил безпеки у грі	чому важливо врахувати фізичні можливості і рівень підготовленості при плануванні тренувань;	як фізична активність пов'язана з підвищенням рівня моєї соціальної компетентності та командної роботи;	як дотримання правил безпеки та контроль власних дій впливають на мій добробут і безпеку інших під час активної діяльності;
що серце б'ється швидше, коли я багато рухаюсь	як змінюється мій пульс, коли я рухаюсь, і що це означає	як фізична активність допомагає покращити не тільки тіло, але й мій психоемоційний стан;	яким чином я можу самостійно розробляти плати тренувань і визначати свої цілі;	як мої дії під час фізичної активності впливають на довкілля і суспільство;
що грати чесно- значить не хитрувати	що чесна гра- це гра без обману	як важливо підтримувати баланс між тренуваннями, відновленням і навчанням;	як регулярні фізичні вправи можуть допомогти мені справлятися з емоційними труднощами та стресом;	важливість командної роботи, взаємопідтримки і чесної гри для досягнення спільних результатів;
що кожен гравець у команді важливий	чому треба підтримувати інших у команді	як я можу формувати свою майбутню фізичну активність залежно від особистих інтересів та здоров'я.	як дотримання правил відпочинку і навантаження під час занять фізичною культурою допомагає	як через фізичну культуру формуються громадянські, патріотичні та демократичні цінності.
що ігри тренують тіло, увагу і	як рухливі ігри допомагають			

швидкість	розвивати спритність, увагу та силу		здоровим і зосередженим.	
що спорт допомагає ставати кращим	що змагання - це не тільки про перемогу, а й про розвиток			
що народні ігри - частина нашої культури	як рухливі традиції формують національну ідентичність			
що рух допомагає бути сильним і веселим	чому фізична активність важлива щодня			
Я можу:				
виконувати прості вправи для сили та спини	виконувати прості фізичні вправи для зміцнення м'язів та правильної постави	обирати вправи для розвитку своїх фізичних здібностей;	самостійно планувати і коригувати свої тренування залежно від рівня фізичної підготовленості;	самостійно скласти план тренувань, щоб підтримувати або покращувати своє здоров'я і фізичну форму;
робити зарядку, розминку та рухливу перерву	робити гігієнічну гімнастику, розминку і фізкультхвилинку	планувати свою фізичну активність залежно від цілей і потреб;	брати активну участь у спортивних заходах, брати на себе відповідальність за свої рішення і дії;	обирати види фізичної активності, що відповідають моїм особистим цілям і інтересам;
грати за правилами і допогти друзям їх дотримуватись	грати в ігри за правилами, пояснювати їх іншим	працювати в команді під час своїх можливостей;	визначати особисті цілі в фізичному розвитку і створювати стратегію для їх досягнення;	застосовувати знання про здорове харчування і відновлення у повсякденному житті;
сказати, коли я втомився і мені	помітити втому і зупинити вправу або	слідкувати за своїм самопочуттям під час	активно залучати друзів до фізичних тренувань і	діяти безпечно в різних умовах під час тренувань і допомагати

треба відпочити	зменшити темп	фізичних вправ і коригувати навантаження;	командних спортивних ігор;	іншим дотримуватися правил безпеки;
зробити просту розминку перед грою	складати прості комплекси розминки	правильно використовувати техніку безпеки під час фізичних вправ.	аналізувати свою фізичну підготовленість, щоб покращувати результати та досягати кращих показників;	планувати фізичну активність так, щоб мінімізувати шкоду для довкілля і зберігати природні ресурси;
користуватись м'ячем, скаклкою, обручем	користуватись інвентарем з урахуванням безпеки		демонструвати лідерські якості в командних змаганнях і спортивних активностях;	ефективно працювати в команді, підтримувати інших і демонструвати чесність і повагу;
торкнутися серця і сказати, чи воно швидко б'ється	перевірити свій пульс і змінити навантаження		застосовувати методи відновлення і реабілітації після тренувань для досягнення максимальної ефективності.	через фізичну активність проявляти ініціативність, лідерські якості та соціальну відповідальність.
грати чесно, не сваритися і не ображати	грати чесно і підтримувати команду			
брати участь у веселих руханках і святах	брати участь у святкових рухливих активностях і проєктах			
назвати деякі види спорту і символи Олімпіади	розповісти про види спорту, символи Олімпіади, відомих спортсменів			
Я вмію:				
повторити вправу за вчителем чи другом	правильно виконувати знайомі фізичні вправи за	мотивувати себе до регулярних фізичних занять;	аналізувати свої заняття руховою активністю, визначати сильні і слабкі	оцінювати ефективність своїх дій та програм самовдосконалення;

	показом учителя або однокласників		сторони;	
грати в рухливу гру без небезпеки	дотримуватись правил безпеки під час рухливих ігор та вправ	тренуватися так, щоб ставати сильнішими, спритнішими і досягати своїх цілей;	залучати інших до здорового способу життя, організовувати і проводити спільні заняття для групи;	діяти обґрунтовано в умовах ризику, конфлікту чи напруги під час спільної діяльності;
починати заняття з розминки й завершувати спокійно	розпочинати і завершувати фізичну активність з розминки та вправ на відновлення	підбирати фізичні вправи для розвитку своїх умінь і досягнення цілей;	визначати оптимальні інтенсивності навантажень для досягнення максимальних результатів;	врахувати соціальний і культурний контекст під час організації активностей;
грати в парі або в команді	діяти в команді під час естафет та рухливих ігор	обирати правильну їжу та відпочинок, щоб швидше відновлюватися після занять;	підтримувати баланс між фізичним навантаженням та відновленням, забезпечуючи своє фізичне і емоційне здоров'я;	будувати партнерства з іншими учасниками для досягнення спільної мети;
обирати гру, яка підходить для місця і кількості гравців	обирати рухливу гру відповідно до місця і кількості гравців	запрошувати друзів тренуватися разом;	визначати свої слабкі місця і розвивати їх за допомогою підбором індивідуальних вправ та методик;	визначати, як зміна середовища впливає на мою фізичну активність і адаптуватися до цього;
зупинятись, коли чую сигнал або бачу, щось хтось втомився	слухати сигнали вчителя і зупиняти вправу коли це потрібно	дотримуватись техніки безпеки під час виконання фізичних вправ та спорту для попередження травм.	працювати в команді, дотримуючись правил чесної гри, і проявляти ініціативність під час командних ігор.	організувати і проводити фізичні активності для себе або невеликої групи, відповідно до поставлених цілей;
грати разом і поважати друзів у	ставитися з повагою до учасників гри,			коригувати свої тренувальні плани на основі

грі	ділити з ними радість перемоги чи поразки			самоспостереження і аналізу результатів.
правильно тримати м'яч, обруч, скакалку	користуватись простим інвентарем (м'ячем, скаклкою, обручем) безпечно і за призначенням			
розуміти, яка вправа для сили, а яка для спритності	розпізнавати, які вправи допомагають стати сильнішим, витривалішим чи спритнішим			
грати в народні ігри, які вчили на уроці	брати участь у народних іграх і вправах, що розвивають мою культуру і повагу до традицій			
Я відчуваю:				
радість, коли бігаю, стрибаю чи граю	радість і задоволення від активних рухів, ігор та фізичних вправ	радість і задоволення, коли мій організм стає сильнішим і витривалішим;	гордість за власний фізичний розвиток і розумію, як рух допомагає мені бути впевненим у собі;	розробляти і дотримуватися режиму здорового харчування та відпочинку для підвищення працездатності;
свій настрій до та після гри	свій настрій та емоції до і після фізичної активності	як фізичні вправи допомагають мені бути бадьорішим і здоровішим щодня;	потребу дбати про своє тіло і здоров'я, розуміючи цінність активного способу життя;	діяти відповідально і дотримуватися режиму здорового харчування та відпочинку для підвищення працездатності;
що я втопився і мені	коли я втопився під	підтримку друзів і	важливість	відповідальність за своє тіло,

треба відпочити	час вправ і знаю, що мені потрібно відпочити	радість командної гри;	взаємоповаги, довіри і взаємодопомоги у спільних активних заняттях;	емоційний стан і добробут;
гордість, коли в мене щось вийшло	гордість коли в мене виходить новий рух або коли я граю чесно	задоволення, коли займаюсь спортом на свіжому повітрі та піклуюсь про довкілля;	свою відповідальність за природу під час активностей на відкритому просторі;	впевненість у своїх силах, коли приймаю рішення щодо активного способу життя;
що мені приємно грати з друзями	повагу до інших, коли ми граємо разом у команді	захоплення, коли можу запропонувати свої ідеї для гри чи тренування;	натхнення і готовність брати ініціативу в організації спортивних заходів і власного розвитку;	відповідальність за своє здоров'я і розумію, що мої щоденні звички мають значення;
бажання берегти своє здоров'я	бажання піклуватися про своє здоров'я через фізичну активність	цікавість, коли відкриваю для себе нові види спорту;	прагнення постійно вдосконалювати свої фізичні і особистісні якості;	цінність командної взаємодії, довіри і підтримки під час спільних активностей;
що я відповідальний, коли дотримуюсь правил	свою відповідальність, коли дотримуюсь правил гри та безпеки	радість від спілкування і спільної роботи в командних іграх.	наскільки важливо чітко і відкрито взаємодіяти під час командних фізичних активностей.	свою спроможність впливати на зміни в суспільстві через спортивну і волонтерську діяльність гармонію з довкіллям під час фізичних активностей на природі.
що люблю бути активним	що мені подобається бути активним і рухливим			
як тіло стає сильнішим, коли я рухаюсь	що моє тіло змінюється, коли я більше рухаюсь і роблю вправи			
що грати у традиційні ігри -	що традиційні ігри - це цікаво і важливо			

цікаво й весело	для розуміння нашої культури			
Я поціную:				
рух як щось корисне і веселе	рух і фізичну активність як важливу частину мого здоров'я	фізичну активність як важливу частину мого здоров'я і розвитку;	систематичну фізичну активність як інструмент для самовдосконалення і зміцнення здоров'я;	активний спосіб життя як важливу частину мого особистого розвитку і здоров'я;
здорові звички-чисті руки, сон, зарядку	здоровий спосіб життя - правильне харчування, сон, гігієну	правильні звички, що допомагають мені бути енергійним і здоровим;	здоровий спосіб життя як основу для досягнення моїх особистісних і професійних цілей;	чесність, повагу та рівність під час взаємодії у фізичній культурі;
правила гри, які роблять гру безпечною	правила безпеки під час ігор та вправ	командну роботу, підтримку і чесну гру під час фізичних активностей;	вміння керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими для досягнення спільних цілей;	власну здатність впливати на добробут інших через ініціативи, пов'язані з руховою активністю;
чесну гру і підтримку друзів	чесну гру та повагу до інших під час командної роботи	природу і розумію, що мої дії мають зберігати довкілля;	відповідальне ставлення до природи і використовую екологічні принципи у власній фізичній активності;	дисципліну, самоконтроль і відповідальність як основу безпечної поведінки під час занять;
своє старання - навіть якщо не виграв	власні старання і досягнення у фізичній культурі	прояв ініціативи у фізичній активності та прагнення до досягнень;	можливість брати на себе відповідальність за свої спортивні рішення і ініціювати зміни у власній фізичній практиці;	культурне та національне різноманіття в командній взаємодії та спортивному середовищі;
українські ігри, свята і руханки	значення народних ігор та свят як частину нашої культури	нагоду вчитися новим фізичним вправам і іграм;	постійний розвиток своїх фізичних навичок і знань як ресурс успішного життя;	екологічно свідоме ставлення до використання ресурсів під час активного дозвілля;

спортсменів, які багато тренувались	приклад відомих спортсменів, які наполегливо працювали над собою	спілкування в команді під час рухливих ігор і змагань;	ефективну взаємодію в команді для досягнення кращих результатів;	важливість здоров'я для досягнення моїх освітніх і професійних цілей.
можливість грати з друзями на уроці	можливість грати, рухатись, змагатися і розвиватися разом з іншими	прояв активності та участі під час спортивних заходів і командної роботи;	можливість проявляти ініціативу у плануванні власної фізичної активності та участі в спортивних проєктах;	
своє тіло, бо хочу бути сильним і здоровим	своє тіло і хочу, щоб воно було сильним, здоровим і витривалим	чесну гру, взаємоповагу та правила співпраці в команді;	активну участь у спортивних спільнотах і готовність діяти відповідально заради спільного успіху;	
природу, тому стараюсь не смітити під час гри	природу, тому стараюсь поводитися екологічно під час фізичної активності	різноманітність спортивних традицій і поважаю культуру різних народів.	самовираження через фізичну активність і спортивну творчість, враховуючи культурне розмаїття.	

РЕАЛІЗАЦІЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Ключові компетентності	Адаптаційно-ігровий цикл навчання (1–2 класи)	Основний цикл навчання початкової освіти (3–4 класи)	Адаптаційний цикл базової середньої освіти, (5–6 класи)	Цикл предметного навчання базової середньої освіти (7–9 класи)	Профільна середня освіта (10–12 класи)
Вільне володіння державною мовою	розпізнає власні емоції в руховій діяльності [2 ФІО 3.4.1]	розпізнає та аналізує вияв емоцій інших в руховій діяльності [4 ФІО 3.4.1]	пояснює, що робота над помилками допомагає розвивати власні вольові якості [6 ФІО 1.2.2] дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]	обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись особистим досвідом та досвідом інших [9 ФІО 3.1.2]	на основі власного рухового досвіду і способу життя аналізує та оцінює факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [12 ФІО 3.1.1]
Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами	розуміє важливість дотримання правил безпеки для уникнення травм [2 ФІО 3.3.1]	оцінює вплив фізичних вправ, позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини [4 ФІО 3.2.1]	на основі медіатекстів, власного рухового досвіду та способу життя аналізує факти та події фізичної культури і спорту	на основі медіатекстів, власного рухового досвіду та способу життя критично оцінює факти, явища та закономірності	аналізує та встановлює взаємозв'язки між руховою діяльністю і власним фізичним станом [12 ФІО 3.2.1]

			[6 ФІО 3.1.1]	фізичної культури та спорту [9 ФІО 3.1.1]	
Математична компетентність	виявляє здатність діяти за зразком [2 ФІО 1.2.1] аналізує власне виконання фізичних вправ [2 ФІО 2.1.2]	виявляє здатність відшукувати причинно-наслідкові зв'язки у процесі рухової діяльності [4 ФІО 1.2.1] розуміє причини поразки та визначає способи їх усунення з допомогою вчителя [4 ФІО 1.4.3] оцінює власне виконання рухових дій та виконання фізичних вправ іншими особами [4 ФІО 2.1.2]	розвиває властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3.1] розвиває мисленнєві процеси засобами фізичного виховання [6 ФІО 1.3.2]	удосконалює властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання [9 ФІО 1.3.1] свідомо розвиває мисленнєві властивості у процесі виконання фізичних вправ [9 ФІО 1.3.2] аналізує власний фізичний стан [9 ФІО 3.2.1]	аналізує та оцінює результати власної діяльності для моделювання індивідуальної траєкторії рухової активності [12 ФІО 1.2.2] удосконалює властивості уваги, пам'яті і уваги в процесі фізичного виховання [12 ФІО 1.3.1] застосовує мисленнєві властивості і операції в процесі виконання фізичних вправ [12 ФІО 1.3.2]
Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій	оцінює своє самопочуття в процесі виконання фізичних вправ [2 ФІО 3.1.1]	володіє елементами самоконтролю у процесі виконання рухової діяльності [4 ФІО 3.1.1]	спостерігає за власним фізичним станом [6 ФІО 3.2.1] володіє способами визначення об'єктивних	бере участь у спортивних іграх (зокрема і за правилами змагань) [9 ФІО 2.3.1]	оцінює ступінь впливу фізичного навантаження за суб'єктивними та об'єктивними ознаками [12 ФІО 3.2.2]

			показників власного фізичного стану [6 ФІО 3.2.2]		адаптовує фізичні навантаження під індивідуальні можливості [12 ФІО 3.5.3]
Інноваційність	розпізнає і виконує певні фізичні дії [2 ФІО 2.2.1] розрізняє, та виконує фізичні вправи для розвитку фізичних якостей [2 ФІО 2.2.2]	розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи [4 ФІО 2.2.1] розрізняє та добирає відповідний інвентар, для розвитку фізичних якостей [4 ФІО 2.2.2]	добирає вправи, розробляє комплекси фізичних вправ [6 ФІО 2.2.1]	складає індивідуальну програму рухової активності [9 ФІО 2.2.1]	складає індивідуальну програму занять і вибудовує власну траєкторію фізичної активності [12 ФІО 2.2.1]
Інформаційно- комунікаційна компетентність	виявляє допитливість у руховій діяльності [2 ФІО 2.2.3]	виявляє відкритість до змін, допитливість у руховій діяльності [4 ФІО 2.2.3]	пояснює власну здоров'язбережува льну позицію, посилаючись на досвід відомих осіб [6 ФІО 3.1.2]	оцінює ступінь впливу фізичного навантаження за суб'єктивними та об'єктивними ознаками [9 ФІО 3.2.2]	враховує умови та ризики виконання фізичних вправ під час вибору технічних засобів фізичного виховання [12 ФІО 3.5.2]
Навчання впродовж життя	розуміє значення вольових зусиль у досягненні результату в	усвідомлює важливість прояву вольових зусиль для досягнення	систематично займається фізичними вправами,	систематично займається фізичними вправами,	демонструє моральні та вольові якості у фізкультурно-

	процесі рухової активності [2 ФІО 1.1.1] реагує на відгуки вчителя / вчительки про успішний та невдалий руховий досвід [2 ФІО 2.3.2]	визначеного вчителем / вчителькою завдання [4 ФІО 1.1.1] здійснює самооцінювання та взаємооцінювання виконання фізичних вправ [4 ФІО 2.3.2]	досягаючи мети, визначеної з допомогою вчителя / вчительки або самостійно [6 ФІО 1.1.1] виконує фізичні вправи, що вимагають вольових проявів [6 ФІО 1.2.1]	досягаючи самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1] виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.2.1] планує майбутнє з урахуванням ролі фізичної культури в майбутній професійній діяльності [12 ФІО 3.7.1]
Громадянські та соціальні компетентності	виконує різні ролі в руховій діяльності за призначенням учителя / вчительки [2 ФІО 1.3.1] розуміє правила чесної гри під час рухової діяльності [2 ФІО 1.4.1] усвідомлює значення підтримки та рівності прав на участь у руховій діяльності [2 ФІО 1.4.2]	усвідомлено діє відповідно до правил чесної гри під час рухової діяльності [4 ФІО 1.4.1]	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] пояснює значення правил «чесної гри» під час виконання фізичних вправ, у	виконує різні соціальні ролі відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії [9 ФІО 1.4.1] дотримується правил «чесної гри» у спортивно-ігровій та змагальній діяльності, переконує інших у їх важливості [9 ФІО 1.5.1]	співпрацює в колективі, виконує різні соціальні ролі в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.4.1] виявляє повагу, чесність, дотримується рівності, справедливості, протидіє дискримінації та насильству в освітньому процесі [12 ФІО 1.5.1] використовує

			спортивно-ігровий та змагальній діяльності; дотримується цих правил [6 ФІО 1.5.1]		знання, вміння і навички, фізичну підготовленість під час виконання елементів військово-прикладної підготовки та патріотичного виховання громадянина України [12 ФІО 3.6.1]
Культурна компетентність	розуміє значення фізичних вправ для здоров'я людини, емоційного задоволення [2 ФІО 3.2.1]	усвідомлює відповідальність за власні та командні результати [4 ФІО 1.4.2]	бере участь у різних рухливих/спортивних іграх та естафетах (зокрема за спрощеними правилами), дотримуючись правил [6 ФІО 2.3.1] описує власні позитивні і негативні емоції, пояснюючи причини їх виникнення під час виконання фізичних вправ	регулює власний емоційний стан, враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1] виявляє емпатію у спілкуванні щодо учасників власної та інших команд [9 ФІО 1.4.2]	виявляє комунікабельність, емпатію, застосовує методи ненасильницького спілкування, медіацію [12 ФІО 1.4.2] застосовує засоби фізичної культури для регулювання психоемоційного стану, покращення психічного здоров'я, зниження рівня тривожності і стресу [12 ФІО 3.3.1]

			[6 ФІО 3.3.1]		
Підприємливість та фінансова грамотність	гідно сприймає поразку [2 ФІО 1.4.3]	ініціює виконання соціальної ролі в руховій діяльності [4 ФІО 1.3.1]	обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ (з допомогою учителя / вчительки або самостійно) [6 ФІО 2.2.2]	визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] обґрунтовано добирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням умов та індивідуальних особливостей [9 ФІО 2.2.2]	формулює власну вимірювану спрямовану в часі мету рухової діяльності [12 ФІО 1.1.1] бере участь у змаганнях з різних видів спорту [12 ФІО 2.3.1] моделює фізкультурно-оздоровчу діяльність і власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя [12 ФІО 3.4.1]
Екологічна	виконує вправи (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них [2 ФІО 2.1.1] розуміє та виконує фізичні вправи, запропоновані	виконує вправи у змінних умовах (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них [4 ФІО 2.1.1] виконує рухові дії в урочній та	демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] бере участь у різних видах фізкультурно-	демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухової навички в обраних видах рухової діяльності [9 ФІО 2.1.1] бере участь у різних видах фізкультурно-	демонструє індивідуальну техніку виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності [12 ФІО 2.1.1] дотримується правил безпечного використання технічних засобів

	вчителем / вчителькою [2 ФІО 2.3.1]	позаурочній формах фізичного виховання [4 ФІО 2.3.1] усвідомлює важливість дотримання правил безпеки під час рухової діяльності в різних формах фізичного виховання [4 ФІО 3.3.1]	оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.4.1]	оздоровчої діяльності та власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя [9 ФІО 3.4.1] дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності, передбачає можливі негативні наслідки від недотримання цих правил [9 ФІО 3.5.1]	навчання [12 ФІО 3.5.1] дотримується гігієнічних вимог до спортивної форми і взуття [12 ФІО 3.5.4] дотримується правил безпечної поведінки під час надзвичайних ситуацій в умовах мирного та воєнного часу [12 ФІО 3.5.5]
--	---	---	---	---	---

РЕАЛІЗАЦІЯ НАСКРІЗНИХ УМІНЬ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Наскрізнi вiмiння	Адаптацiйно-iгровий цикл навчання (1–2 класи)	Основний цикл навчання початкової освіти (3–4 класи)	Адаптацiйний цикл базової середньої освіти (5–6 класи)	Цикл предметного навчання базової середньої освіти (7–9 класи)	Профiльна середня освіта (10–12 класи)
Читати з розумінням	розуміє важливість дотримання правил безпеки для уникнення травм [2 ФІО 3.3.1] розуміє правила чесної гри під час рухової діяльності [2 ФІО 1.4.1]	оцінює вплив фізичних вправ, позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини [4 ФІО 3.2.1]	на основі медіатекстів, власного рухового досвіду та способу життя аналізує факти та події фізичної культури і спорту [6 ФІО 3.1.1]	на основі медіатекстів, власного рухового досвіду та способу життя критично оцінює факти, явища та закономірності фізичної культури та спорту [9 ФІО 3.1.1]	формулює власну вимірювану спрямовану в часі мету рухової діяльності [12 ФІО 1.1.1]
Висловлювати власну думку усно і письмово	розуміє значення вольових зусиль у досягненні результату в процесі рухової активності [2 ФІО 1.1.1]	виявляє відкритість до змін, допитливість у руховій діяльності [4 ФІО 2.2.3]	пояснює, що робота над помилками допомагає розвивати власні вольові якості [6 ФІО 1.2.2] пояснює власну здоров'язберігавальну позицію, посиляючись на досвід відомих осіб	обґрунтовує власну здоров'язберігавальну позицію, керуючись особистим досвідом та досвідом інших [9 ФІО 3.1.2]	аналізує та встановлює взаємозв'язки між руховою діяльністю і власним фізичним станом [12 ФІО 3.2.1]

			[6 ФІО 3.1.2]		
Критично та системно мислити	виявляє здатність діяти за зразком [2 ФІО 1.2.1] аналізує власне виконання фізичних вправ [2 ФІО 2.1.2] розуміє значення фізичних вправ для здоров'я людини, емоційного задоволення [2 ФІО 3.2.1]	оцінює власне виконання рухових дій та виконання фізичних вправ іншими особами [4 ФІО 2.1.2] усвідомлює важливість прояву вольових зусиль для досягнення визначеного вчителем / учителькою завдання [4 ФІО 1.1.1]	розвиває мисленнєві процеси засобами фізичного виховання [6 ФІО 1.3.2]	оцінює ступінь впливу фізичного навантаження за суб'єктивними та об'єктивними ознаками [9 ФІО 3.2.2] визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]	на основі власного рухового досвіду і способу життя аналізує та оцінює факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [12 ФІО 3.1.1] застосовує мисленнєві властивості і операції в процесі виконання фізичних вправ [12 ФІО 1.3.2]
Діяти творчо	виявляє допитливість у руховій діяльності [2 ФІО 2.2.3]	виконує вправи у змінних умовах (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них [4 ФІО 2.1.1]	добирає вправи, розробляє комплекси фізичних вправ [6 ФІО 2.2.1]	складає індивідуальну програму рухової активності [9 ФІО 2.2.1]	складає індивідуальну програму занять і вибудовує власну траєкторію фізичної активності [12 ФІО 2.2.1] планує майбутнє

					з урахуванням ролі фізичної культури в майбутній професійній діяльності [12 ФІО 3.7.1] моделює фізкультурно-оздоровчу діяльність і власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя [12 ФІО 3.4.1]
Виявляти ініціативність	виконує вправи (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них [2 ФІО 2.1.1]	розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи [4 ФІО 2.2.1] розрізняє та добирає відповідний інвентар, для розвитку фізичних якостей [4 ФІО 2.2.2] ініціює виконання соціальної ролі в руховій діяльності [4 ФІО 1.3.1]	дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] розвиває властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3.1]	удосконалює властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання [9 ФІО 1.3.1] свідомо розвиває мисленнєві властивості у процесі виконання фізичних вправ виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при	удосконалює властивості уваги, пам'яті і уяви в процесі фізичного виховання [12 ФІО 1.3.1] бере участь у змаганнях з різних видів спорту [12 ФІО 2.3.1]

			виконує фізичні вправи, що вимагають вольових проявів [6 ФІО 1.2.1] бере участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.4.1]	цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] бере участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності та власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя [9 ФІО 3.4.1]	
Здатність логічно обґрунтувати позицію	оцінює своє самопочуття в процесі виконання фізичних вправ [2 ФІО 3.1.1]	виявляє здатність відшуковувати причинно-наслідкові зв'язки у процесі рухової діяльності [4 ФІО 1.2.1]	пояснює значення правил «чесної гри» під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності; дотримується цих правил [6 ФІО 1.5.1] обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ (з допомогою учителя / вчительки або самостійно) [6 ФІО 2.2.2]	обґрунтовано добирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням умов та індивідуальних особливостей [9 ФІО 2.2.2] дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності, передбачає можливі негативні наслідки від недотримання цих правил [9 ФІО 3.5.1]	аналізує та оцінює результати власної діяльності для моделювання індивідуальної траєкторії рухової активності [12 ФІО 1.2.2]

Конструктивно керувати емоціями	розпізнає власні емоції в руховій діяльності [2 ФІО 3.4.1]	розпізнає та аналізує вияв емоцій інших в руховій діяльності [4 ФІО 3.4.1]	описує власні позитивні і негативні емоції, пояснюючи причини їх виникнення під час виконання фізичних вправ [6 ФІО 3.3.1]	регулює власний емоційний стан, враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1] виявляє емпатію у спілкуванні щодо учасників власної та інших команд [9 ФІО 1.4.2]	застосовує засоби фізичної культури для регулювання психоемоційного стану, покращення психічного здоров'я, зниження рівня тривожності і стресу [12 ФІО 3.3.1]
Оцінювати ризики	гідно сприймає поразку [2 ФІО 1.4.3]	володіє елементами самоконтролю у процесі виконання рухової діяльності [4 ФІО 3.1.1] здійснює самооцінювання та взаємооцінювання виконання фізичних вправ [4 ФІО 2.3.2]	спостерігає за власним фізичним станом [6 ФІО 3.2.1] володіє способами визначення об'єктивних показників власного фізичного стану [6 ФІО 3.2.2]	аналізує власний фізичний стан [9 ФІО 3.2.1]	оцінює ступінь впливу фізичного навантаження за суб'єктивними та об'єктивними ознаками [12 ФІО 3.2.2] враховує умови та ризики виконання фізичних вправ під час вибору технічних засобів фізичного виховання

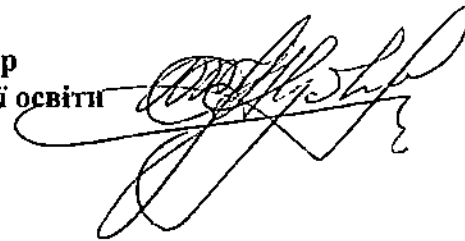
					[12 ФІО 3.5.2] дотримується правил безпечного використання технічних засобів навчання [12 ФІО 3.5.1] дотримується гігієнічних вимог до спортивної форми і взуття [12 ФІО 3.5.4] дотримується правил безпечної поведінки під час надзвичайних ситуацій в умовах мирного та воєнного часу [12 ФІО 3.5.5]
Приймати рішення	реагує на відгуки вчителя / учительки про успішний та невдалий руховий досвід [2 ФІО 2.3.2]	розуміє причини поразки та визначає способи їх усунення з допомогою вчителя / учительки учительки [4 ФІО 1.4.3]	систематично займається фізичними вправами, досягаючи мети, визначеної з допомогою вчителя / учительки або самостійно	систематично займається фізичними вправами, досягаючи самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1]	адаптовує фізичні навантаження під індивідуальні можливості [12 ФІО 3.5.3]

Розв'язувати проблеми.	розпізнає і виконує певні фізичні дії [2 ФІО 2.2.1] розрізняє, та виконує фізичні вправи для розвитку фізичних якостей [2 ФІО 2.2.2] виконує різні ролі в руховій діяльності за призначенням учителя / вчительки [2 ФІО 1.3.1] розуміє та виконує фізичні вправи, запропоновані вчителем / учителькою [2 ФІО 2.3.1]	усвідомлює важливість дотримання правил безпеки під час рухової діяльності в різних формах фізичного виховання [4 ФІО 3.3.1]	демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]	демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухової навички в обраних видах рухової діяльності [9 ФІО 2.1.1]	демонструє індивідуальну техніку виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності [12 ФІО 2.1.1]
Співпрацювати з іншими особами	усвідомлює значення підтримки та рівність прав на участь у руховій діяльності [2 ФІО 1.4.2]	усвідомлено діє відповідно до правил чесної гри під час рухової діяльності [4 ФІО 1.4.1] усвідомлює відповідальність	обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] підтримує	бере участь у спортивних іграх (зокрема і за правилами змагань) [9 ФІО 2.3.1] виконує різні соціальні ролі відповідно до	демонструє моральні та вольові якості у фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.2.1] співпрацює в

	розуміє та виконує фізичні вправи, запропоновані вчителем / учителькою [2 ФІО 2.3.1]	за власні та командні результати [4 ФІО 1.4.2] виконує рухові дії в урочній та позаурочній формах фізичного виховання [4 ФІО 2.3.1]	учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] бере участь у різних рухливих/спортивних іграх та естафетах (зокрема за спрощеними правилами), дотримуючись правил [6 ФІО 2.3.1]	потреб, які виникають під час взаємодії [9 ФІО 1.4.1] дотримується правил «чесної гри» у спортивно-ігровій та змагальній діяльності, переконує інших у їх важливості [9 ФІО 1.5.1]	колективі, виконує різні соціальні ролі в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.4.1] виявляє повагу, чесність, дотримується рівності, справедливості, протидіє дискримінації та насильству в освітньому процесі [12 ФІО 1.5.1] використовує знання, вміння і навички, фізичну підготовленість під час виконання елементів військово-прикладної підготовки та патріотичного виховання громадянина України
--	--	---	---	--	---

					[12 ФІО 3.6.1] виявляє комунікабельніст ь, емпатію, застосовує методи ненасильницьког о спілкування, медіацію [12 ФІО 1.4.2]
--	--	--	--	--	---

Генеральний директор
директорату шкільної освіти



Михайло АЛЬОХІН