

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ МІЖ РІЗНИМИ ЦИКЛАМИ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ ТА НАЯВНОГО НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ З ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 2025–2026 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

У закладах загальної середньої освіти освітній процес у 2025–2026 навчальному році буде базуватися на реалізації [Державного стандарту базової середньої освіти \(2020\)](#) (5–8 класи Нової української школи) та [Державного стандарту базової і повної загальної освіти \(2011\)](#) (9–11 класи). Виконання вимог зазначених державних стандартів є обов’язковим для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування, типів і форми власності.

Для використання в освітньому процесі в закладах загальної середньої освіти у 2025–2026 навчальному році на рівні базової, профільної середньої освіти рекомендовані модельні навчальні програми для [5–8 класів](#), навчальні програми для [9](#) і [10–11 класів](#).

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня / учениці, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом ([Державний стандарт базової середньої освіти \(2020\)](#)) (далі – Державний стандарт).



Звертаємо увагу вчителів, що компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання, зазначені в [додатку 21](#) Державного стандарту, реалізовуватимуться через комплекс ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань учнів. Вимоги до обов’язкових результатів навчання учнів з освітньої галузі фізичної культури – у [додатку 22](#) Державного стандарту.

Уроки фізичної культури, згідно з частиною четвертою статті 26 Закону

України «Про фізичну культуру і спорт», є обов’язковими й проводяться не менше трьох разів на тиждень, що відображається в навчальному плані закладу освіти для кожного класу. Організація уроків фізичної культури має враховувати оптимальне навантаження протягом тижня та доцільне чергування предметів. Не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Під час уроку фізичної культури у спортивній залі повинні перебувати учні одного класу. Планування уроків фізичної культури для двох і більше класів одночасно є порушенням [Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти](#), затвердженого наказом Міністерства охорони здоров’я України від 22.05.2020 № 2202 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>).



Освітній процес із фізичної культури у 2025–2026 навчальному році для 5–8-х класів Нової української школи буде здійснюватися за [Модельною навчальною програмою «Фізична культура» для 5–9 класів](#) «Фізична культура: 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.).



Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5–9 класів структурована за модулями:

- інваріантний модуль – зміст реалізовується впродовж кожного уроку та містить теоретико-методичні знання, загальну фізичну підготовку;
- варіативна складова – 75 модулів або видів фізкультурно-спортивної діяльності.

Змістове наповнення варіативної складової заклад освіти добирає самостійно з модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. Вибір варіативних модулів учнем / ученицею відбувається за певними процедурами (таблиця 1).

Таблиця 1

**Процедура добору та вибору варіативних модулів з фізичної культури
в закладах загальної середньої освіти**

Етап / Умова	5–6 класи	7–8 (7–9) класи
Фактори, які враховуються закладом загальної середньої освіти в доборі модулів	- Наявність матеріально-технічної бази; - регіональні традиції; - кадрове забезпечення; - гендерний підхід; - рівень безпеки та стан здоров'я учнів; - сезонність (заняття на відкритому повітрі чи в залі)	
Процедура вибору	Учні ознайомлюються з описами модулів і роблять свій вибір кожної чверті / триместру	
Кількість варіативних модулів, що має запропонувати заклад протягом року	12–16	8–12
Кількість модулів, які пропонують учням / ученицям для вибору кожної чверті / триместру	3–5	3–5
Кількість модулів, які реалізуються протягом чверті / триместру (обирають за найбільшою кількістю уподобань учнівства)	3–4	2–3

З метою формування вмінь, необхідних для занять за обраними варіативними модулями, на початку чверті / триместру доцільно проводити цикл із 6–9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Звертаємо увагу: варіативні модулі, що обрали учні, мають бути представлені на кожному уроці фізичної культури. На окремих ознайомчих уроках варто зупинитися докладніше на одному з обраних модулів, щоб учні могли краще опанувати його зміст і техніку виконання, а на наступному – іншого. У процесі уроків учні / учениці можуть вільно змінювати обраний варіативний модуль, що дозволить знайти «свій» і підвищити мотивацію до уроків фізичної культури.

Організовуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проєктного й проблемного навчання тощо.

Урок фізичної культури має проводитися з дотриманням санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних вимог, забезпечувати реалізацію принципів фізичного виховання (безперервності процесу фізичного виховання, системного чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення навчально-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови заняття).

Відповідно до [Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури](#), затвердженій наказом Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і

науки України від 20.07.2009 № 518/674
(<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09#Text>, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим для всіх учнів, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи; тимчасово звільнені від фізичних навантажень повинні обов'язково бути присутніми на уроках фізичної культури.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп, установлює вчитель фізичної культури.

Під час проведення занять із фізичної культури слід дотримуватися [Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах](#) (наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>).

Звертаємо увагу на те, що набув чинності наказ Міністерства освіти і науки України від 31.05.2023 № 648 [«Про внесення змін до Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти»](#) (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1007-23#Text>).

Уроки фізичної культури мають бути спрямовані на підвищення рухової активності, розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнівства, формування компетентностей, необхідних для соціалізації та громадянської активності.

Зміні підлягає традиційна методика проведення уроку, за якою діями вчителя / вчительки регламентувалося все: кількість повторень, темп, частота, амплітуда рухів, техніка виконання тощо, що не мотивує дітей до активного навчання, перешкоджає самореалізації, вияву творчості, формуванню компетентностей. Зміна методичних прийомів сприятиме формуванню компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях і вимагатиме від вчителя / вчительки впровадження відповідних педагогічних технологій використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Наголошуємо на перехід до реальної індивідуалізації навчання: використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, самостійний вибір учнями / ученицями кількості повторень, амплітуди, темпу виконання тощо відповідно до їхніх інтересів і свого поточного стану.

Доцільно визначати тільки тривалість рухового завдання. Тож на розвиток основних фізичних якостей має здійснюватися постійний систематичний вплив з поступовим зростанням навантаження.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні / учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Учні / учениці можуть узгоджувати з учителем / учителькою індивідуальну програму самостійних занять у позанавчальний час із різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

У разі відставання у функціональних можливостях організму, фізичному розвитку здобувача освіти вчитель / учителька складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказує завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою можуть бути враховані під час оцінювання.



Календарно-тематичне та поурочне планування здійснюється в довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел. Формат, обсяг, структура, зміст, оформлення календарно-тематичних планів та поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя.

Календарно-тематичний план слугує орієнтиром у роботі педагога, проте його реалізація має передбачати можливість внесення коректив відповідно до поточної ситуації. На початку навчального року важливо провести діагностику рівня підготовки учнів, що повинна носити формувальний характер і використовуватися як засіб підтримки, а не виключно для контролю чи оцінювання.

***Забезпечення наступності між різними циклами
базової середньої освіти в Новій українській школі
у викладанні предмета «Фізична культура»***

Перехід з початкової до базової середньої освіти створює чимало викликів для всіх учасників освітнього процесу. Учні й учениці опиняються в новій навчальній реальності, де від них очікують більшої самостійності, відповідальності, уміння навчатися в умовах багатьох предметів, різних стилів викладання і способів оцінювання. *Забезпечення наступності у викладанні предмета «Фізична культура» на адаптаційному та предметному циклах навчання* – це організація освітнього процесу таким чином, щоб зміст, форми й методи роботи на різних етапах шкільного навчання були взаємопов'язані та логічно продовжували один одного; послідовний розвиток рухових умінь, фізичних якостей, знань і цінностей учнівства через:

1. Поступове ускладнення змісту навчання:

- у початковій школі – акцент на ігрових формах, основних рухах, елементарних знаннях про здоров'я;
- у базовій середній школі – збереження та вдосконалення набутих знань; уміння і навички, засвоєні учнями на адаптаційному циклі (5–6 класи), стають основою для складніших рухових дій, які опановуються на предметному циклі (7–9 класи); розширюється арсенал вправ, розвиток техніки виконання, поглиблення знань про фізіологічні основи руху й здоров'я;
- у профільній школі – індивідуалізація навчання, профілізація видів спорту чи оздоровчих практик, розвиток умінь самостійно планувати й аналізувати фізичну активність.

2. Єдність цілей і завдань на всіх рівнях освіти та формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою:

- підбір цікавих видів діяльності, що відповідають віковим особливостям учнів, стимулюють їхню мотивацію;
- урахування рівня фізичної підготовленості учнів, їхнього стану здоров'я, інтересів;
- формування мотивації до фізичної активності та здорового способу життя;
- розвиток рухової культури;
- збереження і зміцнення здоров'я.

3. Безперервне формування ключових компетентностей та наскрізних умінь.

4. Використання спільних підходів, методів і критеріїв оцінювання на різних рівнях освіти:

- оцінювання за групами результатів (особистісні якості, техніка вправ, оздоровча діяльність);
- урахування індивідуальних особливостей учнівства.

5. Зв'язок змісту фізичної культури з іншими освітніми галузями. Практичними умовами наступності можуть бути:

- узгодження календарного планування між учителями різних ланок;

- системне повторення та вдосконалення вивченого матеріалу;
- використання однакової термінології;
- проведення контрольних випробувань за єдиними критеріями;
- обмін інформацією про стан здоров'я і фізичний розвиток учнів.

6. *Наступність в оцінюванні результатів навчання фізичної культури за Новою українською школою полягає в тому, що підходи до оцінювання знань, умінь і навичок учнів логічно продовжуються від початкової до базової середньої освіти.*

Наприклад, у другій групі результатів «Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ» загальний результат – виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3] конкретизовано за циклами навчання так:

5–6 класи	7–9 класи
Конкретний результат: <i>бере участь у різних рухливих / спортивних іграх та естафетах (зокрема за спрощеними правилами), дотримуючись правил</i> [6 ФІО 2.3.1]	Конкретний результат: <i>бере участь у спортивних іграх (зокрема й за правилами змагань)</i> [9 ФІО 2.3.1]
Орієнтир для оцінювання	Орієнтир для оцінювання
<i>Виконує рухові дії в рухливих / спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</i> [6 ФІО 2.3.1-1]; <i>застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</i> [6 ФІО 2.3.1-2]; <i>пояснює необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань</i> [6 ФІО 2.3.1-3]	<i>Бере участь у спортивних іграх, естафетах та змаганнях</i> [9 ФІО 2.3.1-1]; <i>займається спортивно-ігровою діяльністю</i> [9 ФІО 2.3.1-2]; <i>дотримується правил ігор та змагань</i> [9 ФІО 2.3.1-3]; <i>пояснює правила спортивних змагань (ігор) з огляду на безпеку, принципи рівності тощо</i> [9 ФІО 2.3.1-4]

Проаналізувавши конкретні результати та орієнтири для оцінювання, розрізняємо:

- 1) *змістову наступність*, що поступово ускладнюється – від спрощених варіантів до стандартних правил:
5–6 класи: учні залучаються до рухливих і спортивних ігор, але переважно за спрощеними правилами, що враховує їхній віковий розвиток, рівень технічної підготовки та необхідність поступового входження у спортивну діяльність;
7–9 класи: учні переходять до участі у спортивних іграх за повними або майже повними правилами змагань, що відповідає вищому рівню техніки виконання, тактичного мислення та розуміння гри;
- 2) *наступність у формуванні навичок* від базових до їх удосконалення і застосування в більш складних умовах:
5–6 класи: акцент робиться на засвоєнні базових рухових дій, ознайомленні з основними правилами, розвитку інтересу до ігор;
7–9 класи: учні вдосконалюють техніку й тактику гри, навчаються діяти за умовами офіційних змагань, розвивають уміння працювати в команді та застосовувати ігрові стратегії;

- 3) *наступність у правилах та організації ігор* – поступовий перехід до складніших правил забезпечує безперервність навчання:
5–6 класи: спрощення правил допомагає уникати надмірних складностей і травмонебезпеки, підвищує інтерес і доступність занять;
7–9 класи: поступово вводяться повноцінні правила змагань для формування в учнів розуміння справжньої спортивної гри та підготовки до участі в офіційних змаганнях;
- 4) *наступність у соціальних та виховних аспектах*: на всіх етапах зберігається виховна функція ігор – формування в учнів чесності, дисципліни, відповідальності, дотримання правил, уміння працювати в команді;
- 5) *наступність результатів оцінювання*:
5–6 класи:
- акцент робиться на виконанні рухових дій – етап формування основних технічних умінь, координації, базових рухових навичок;
- учень засвоює і пробує застосувати нову інформацію (правила, способи дій) – це ще етап ознайомлення, навчання, експериментування;
- учень розуміє і пояснює важливість дотримання правил переважно як загальну необхідність;
- 7–9 класи – *результат розширюється*:
- учні не лише виконують дії, а й усвідомлено беруть участь у спортивно-ігровій діяльності, що передбачає вищий рівень самостійності, тактичного мислення та залученості в ігровий процес; фокусуються як на фізичних діях, так і на участі в організованій діяльності, яка ґрунтується на грі та змагальній активності;
- учень уже стійко дотримується правил, що свідчить про закріплення знань і перехід до усвідомленої дисципліни, відповідальної поведінки в спортивній діяльності. Отже, спостерігається розвиток від опанування нової інформації до стійкого її застосування в реальних умовах змагань;
- учень не лише знає правила, а й пояснює їх у контексті безпеки, рівності, чесної гри, що відповідає розвитку критичного мислення, соціальних компетентностей. Це демонструє перехід від формального знання правил до усвідомлення їх соціального й етичного значення.

Кожний наступний рівень охоплює вимоги до попереднього, а також додає нові. Послідовність досягнення учнями / ученицями результатів навчання висвітлено в [Моделі навчальній програмі «Фізична культура» для 5–9 класів](#) та навчальних програмах.

Основною ланкою в системі оцінювання результатів навчання з фізичної культури є поточний контроль, який проводять систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та корегування щодо застосовуваних технологій навчання. Основна функція поточного контролю – навчальна.

Семестрове оцінювання в 5–8 класах здійснюють за результатами контролю груп загальних результатів Державного стандарту, відображених у свідоцтві досягнень відповідно до критеріїв оцінювання за освітніми галузями (додаток 2 до [Рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання здобувачів](#)

[освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти](#), затверджених наказом МОНУ від 02 серпня 2024 року № 1093, лист Міністерства освіти і науки України від 14 березня 2025 року № 1/4895-25 «[Роз'яснення щодо окремих питань оцінювання результатів навчання відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти](#)»).



Звертаємо увагу, що 18 березня 2025 року в МОШПО проведено обласний вебінар з питань оцінювання для вчителів освітньої галузі «Фізична культура». Матеріали розіслано вчителям фізичної культури.

Галузеві критерії оцінювання:

- формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання;
- систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ;
- усвідомлення значення фізичної / рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

У ході роботи з програмою вчитель / вчителька визначає вид оцінювання (формувальне або підсумкове) та на яких етапах упродовж семестру доцільно здійснювати оцінювання результатів навчання певної групи. Ці заплановані оцінювання варто позначити в календарно-тематичному плані чи за його відсутності в навчальній програмі. Також уже на етапі планування доречно продумати, які форми роботи та види завдань (інструменти оцінювання) будуть найбільш дієвими для поточного оцінювання результатів кожної групи. Для цього, зокрема, можна використати ті види діяльності, які запропоновано в модельних навчальних програмах або визначено вчителем у навчальній програмі.

Під час організації оцінювання результатів навчання учнів МОНУ рекомендує:

- визначати форми поточного й підсумкового оцінювання у плануванні освітнього процесу на семестр;
- формулювати об'єктивні та зрозумілі для учнів навчальні цілі, що відповідають обов'язковим й очікуваним результатам навчання, визначеним у Державному стандарті та модельних навчальних програмах;
- ознайомлювати учнів із критеріями та засобами оцінювання, за якими буде встановлюватись рівень досягнення ними результатів навчання на кінець навчального семестру та року;
- надавати учням зрозумілий, чіткий, доброзичливий і своєчасний зворотний зв'язок щодо їхніх результатів навчання за певний період. Залежно від дидактичної мети й виду навчальної діяльності його можна надавати в письмовій, усній або електронній формі;
- не протиставляти учнів одне одному;
- наголошувати лише на позитивній динаміці досягнень;
- індивідуально обговорювати з учнями труднощі в навчанні;
- створювати умови для формування вміння учнів аналізувати власну навчальну діяльність (рефлексія);
- спрямовувати учнів на спостереження своїх дій і дій однокласників, осмислення своїх суджень і дій з огляду на їх відповідність навчальним цілям під час навчальної діяльності;
- створювати умови для активної участі учнів у процесі оцінювання, зокрема через самооцінювання та взаємооцінювання, спільно визначати подальші кроки з покращення результатів навчання;
- коригувати освітній процес з урахуванням результатів оцінювання та навчальних потреб учнів.

За умови навчання в дистанційному та змішаному режимах оцінювання результатів навчання учнів може здійснюватися очно або дистанційно з використанням можливостей цифрових технологій, зокрема відеоконференц-зв'язку.

Для оцінювання слід застосовувати завдання різних когнітивних рівнів:

- відтворення знань;
- розуміння;
- застосування в стандартних і змінених навчальних ситуаціях;
- уміння висловлювати власні судження, ставлення тощо.

Оцінка є конфіденційною інформацією, доступною лише для учня та його законних представників. Інформування батьків про результати навчання може відбуватися через:

- індивідуальні зустрічі;
- записи оцінювальних суджень у носіях зворотного зв'язку з батьками (паперових / електронних щоденниках учнів тощо);
- фіксації результатів навчання у свідоцтві досягнень.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

Для підвищення рухової активності здобувачів освіти важливо впроваджувати в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури. Також заклад освіти може збільшити тривалість великої перерви на 10 хвилин, щоб мати змогу проводити в цей час різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести тощо).

Наприкінці кожної чверті актуально в закладі освіти проводити фізкультурно-оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести, флешмоби, наприклад «Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-пліч», «Ліги здорової України», «Активні парки – локації здорової України» тощо), що охоплюють усіх учнів / учениць і спрямовані на закріплення та вдосконалення вивчених варіативних модулів.

Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можна проводити в режимі уроку фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) як учасників і глядачів.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнівства в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) може передбачати декілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, сталу звичку до занять фізичною активністю.

Під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці можуть бути залучені не лише як учасники, але і як організатори, інструктори, консультанти, сценаристи, судді, волонтери, ведучі, асистенти, хронометристи, секретарі, оператори, журналісти тощо.

Навчально-методичне забезпечення викладання фізичної культури в НУШ

Модельна навчальна програма з фізичної культури

[Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи»](#) для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломєць Г. А., Дугчак М. В.). Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ МОНУ від 22.08.2024 № 1185) – Режим доступу: <https://lnk.ua/WaV701nN1>



Робочий зошит (щоденник спостережень) учителя фізичної культури

Робочий зошит (щоденник спостережень) учителя фізичної культури [Електронний варіант] // Упорядники: Профорук М. Ю., Профорук А. А., Баша О. М. – Рівне : РОППО, 2024. – 55 с. – Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1W1tgy7Rw48GYJwVPAJfKvtodGz7AmNwN/view>



Для реалізації особистісно орієнтованого навчання в сучасних умовах та підвищення щільності проведення уроків фізичної культури пропонуємо такі застосунки:

Додатки для відстеження активності та статистики:	
Yazio 	Допомагає: 1) вести щоденник харчування; 2) відстежувати фізичну активність; 3) успішно знижувати вагу
Water tracker: Drink reminder 	Надає змогу підтримувати водний баланс на день. Оптимальний об'єм рідини розраховується на основі вашого віку, ваги, рівня фізичної активності, температури повітря
Fitbit 	Дозволяє моніторити кроки, відстань, калорії, сон, рекомендує тренування з гідом та соціальні функції
Freeletics 	Пропонує персоналізовані тренування, зокрема вправи з власною вагою та інші види фізичної активності
Aaptiv 	Спеціалізується на аудіо- та відеотренуваннях, різних програмах, музиці для тренувань
Welltory 	Надає можливість контролювати пульс та аналізувати варіабельності серцевого ритму. Додаток також пропонує оцінку рівня стресу й рекомендації щодо фізичної активності