

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]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
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] пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, допомагає формувати вольові якості [6 ФІО 1.2.1-3]	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] 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	розвиває властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання	концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками	удосконалює властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання	концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість та розширює обсяг для

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
процесі фізичного виховання [ФІО 1.3]	[6 ФІО 1.3.1]	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]	[9 ФІО 1.3.1]	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]
	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

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
				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]
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 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]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання

дотримується етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності
[6 ФІО 1.5.1-2]

виявляє жертовність 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

добирає вправи, розробляє

обґрунтовує підбір засобів за

складає індивідуальну

визначає мету занять, вправи та

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
діяльність [ФІО 2.2]	комплекси фізичних вправ [6 ФІО 2.2.1]	завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]	програму рухової активності [9 ФІО 2.2.1]	фізичні навантаження для її реалізації з урахуванням індивідуальних особливостей [9 ФІО 2.2.1-1]
	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	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]

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання

[6 ФІО 2.3.1-2]

пояснює необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань

[6 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]

розповідає про історію виникнення Олімпійського руху

[6 ФІО 3.1.1-2]

аналізує інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням

на основі медіатекстів, власного рухового досвіду та способу життя критично оцінює факти, явища та закономірності фізичної культури та спорту

[9 ФІО 3.1.1]

аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях

[9 ФІО 3.1.1-1]

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,

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
		<p>учителя</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-3]</p> <p>пояснює, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-4]</p> <p>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5]</p>		<p>процеси, закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-4]</p> <p>встановлює причинно-наслідкові зв'язки між фактами та явищами у фізичній культурі (зокрема особистій)</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-5]</p>
	<p>пояснює власну здоров'язбережувальну позицію, посилаючись на досвід відомих осіб</p> <p>[6 ФІО 3.1.2]</p>	<p>обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб</p> <p>[6 ФІО 3.1.2-1]</p>	<p>обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись особистим досвідом та досвідом інших</p> <p>[9 ФІО 3.1.2]</p>	<p>конструює засоби виконання фізичних вправ та умови їх застосування</p> <p>[9 ФІО 3.1.2-1]</p> <p>самостійно виокремлює проблему, веде пізнавальний пошук її розв'язання та використовує здобуті результати для визначення власного шляху</p> <p>[9 ФІО 3.1.2-2]</p>

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО 3.2]	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 [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	описує власні позитивні і негативні емоції,	пояснює вплив емоцій на стан здоров'я	регулює власний емоційний стан,	прогнозує свої емоції та емоції інших осіб під час рухової

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
стан у процесі рухової діяльності [ФІО 3.3]	пояснює причини їх виникнення під час виконання фізичних вправ [6 ФІО 3.3.1]	[6 ФІО 3.3.1-1] пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності [6 ФІО 3.3.1-2] описує ознаки гарного/поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] 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]	враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1]	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] пояснює, як інші особи можуть впливати на його емоції під час виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1-3] 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

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
				[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] розповідає про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами [6 ФІО 3.4.1-4]	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] використовує способи самооцінювання постави (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
		<p>використовує різні способи загартування організму (під наглядом фахівця, учителя)</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-5]</p>		<p>постави, функціонального стану опорно-рухового апарату)</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-4]</p> <p>систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>проектує підтримання правильної будови стопи (корекцію статичної плоскостопості)</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-6]</p> <p>систематично використовує фізичні вправи для підтримання правильної будови стопи (корекцію статичної плоскостопості) у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-7]</p> <p>використовує різні способи загартування організму (за вказівками вчителя) з урахуванням погоди, ступеня фізичної активності (стану здоров'я)</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-8]</p>

Загальні результати	5—6 класи		7—9 класи	
	конкретні результати	орієнтири для оцінювання	конкретні результати	орієнтири для оцінювання
				<p>обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>адекватно оцінює власну масу тіла та чинники, що впливають на її невідповідність нормі</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-10]</p>
<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[ФІО 3.5]</p>	<p>дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил</p> <p>[6 ФІО 3.5.1]</p>	<p>обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>пояснює наслідки недотримання правил безпеки</p> <p>[6 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності, передбачає можливі негативні наслідки від недотримання цих правил</p> <p>[9 ФІО 3.5.1]</p>	<p>дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>