Додаток 22

до Державного стандарту

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Компетентнісний потенціал

| Ключові компетентності | Уміння та ставлення |
| --- | --- |
| Вільне володіння державною мовою | уміння:  сприймати, розуміти інформацію і висловлюватися державною мовою під час занять фізичною культурою;  читати й розуміти прості тексти про фізичну культуру й досягнення українських спортсменів;  використовувати поняттєвий апарат для спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом;  пояснювати власні наміри щодо занять фізичними вправами;  висловлювати власну точку зору в процесі фізичного виховання  ставлення:  пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі;  поцінування державної мови як чинника національної фізичної культури для усвідомлення її ролі в гармонійному розвитку особистості; дотримання мовленнєвого етикету |
| Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами | Здатність спілкуватися рідною мовою (у разі відмінності від державної)  уміння:  сприймати, розуміти інформацію і висловлюватися рідною мовою;  за допомогою рідної мови спілкуватися про значення фізичної культури  ставлення:  поцінування рідної мови як чинника національної фізичної культури для усвідомлення її ролі в гармонійному розвитку особистості;  розуміння потреби популяризації фізичної культури засобами рідної мови, дотримання мовленнєвого етикету |
|  | Здатність спілкуватися іноземними мовами  уміння:  застосовувати слова іншомовного походження, які використовують у термінологічному апараті з фізичної культури та спорту;  розуміти та вживати окремі (елементарні, прості) фрази іноземною мовою у процесі фізичного вправляння;  ставлення – усвідомлення ролі іноземної мови у процесі фізичного виховання і прагнення спілкуватися нею |
| Математична компетентність | уміння:  використовувати елементарні математичні методи (реєстрація, обчислення й порівняння) під час занять фізичною культурою;  застосовувати геометричні поняття (коло, квадрат, лінія, точка) під час організації ігор і вправ; траєкторії руху (пряма, крива, дуга); вимірювання часу виконання вправ (секунди, хвилини); здатності порівняти довжини стрибків, метань, дистанцій бігу;  здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень  ставлення:  усвідомлення важливості точності в вимірюваннях та підрахунках і критичного мислення для фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності;  усвідомлення важливості використання початкових математичних знань і вмінь для опису рухів у процесі фізичного виховання, зацікавленість у використанні математичної діяльності у фізкультурно-оздоровчій активності |
| Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій | уміння:  оцінювати значення природничих наук для покращення фізичного стану людини;  застосовувати технічні засоби та обладнання для занять фізичною культурою;  безпечно виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури  ставлення:  розуміння людини як частини природи та її взаємодії з довкіллям; усвідомлення важливості бережливого природокористування;  усвідомлення значення техніки й сучасних технологій для фізичного самовдосконалення |
| Інноваційність | уміння:  застосовувати оздоровчі засоби фізичного виховання;  розвивати варіанти ідеї та можливості застосування засобів фізичного виховання для фізкультурно-оздоровчих занять;  вигадувати нові варіанти виконання фізичних вправ, рухливих ігор; випробовувати нові види фізичної активності; пропонувати власні ідеї для розминки, вправ або ігор;  пізнавати, знаходити рішення в нестандартних ситуаціях і творчо виконувати завдання (оригінальність, швидкість і гнучкість думки, допитливість, точність і сміливість)  ставлення:  усвідомлення значення інноваційних технологій у фізичному самовдосконаленні;  розуміння потреби у впровадженні інноваційних засобів у фізичному вихованні;  обговорення та впровадження креативних ідей у рухливих іграх, естафетах;  взаємна підтримка та обмін ідеями для вдосконалення рухових навичок;  стійкий інтерес до творчої діяльності |
| Екологічна компетентність | уміння:  пристосовуватися до умов довкілля під час виконання фізичних вправ;  дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог під час рухової активності;  дотримуватися правил підготовки до участі в туристичних походах, мандрівках і плогінгу;  визначати потребу в наданні першої домедичної допомоги, пов’язаної з біотичними (живої природи) та абіотичними (неживої природи) небезпеками під час виконання фізичних вправ.  ставлення:  виявлення поваги до природи через етичне ставлення до довкілля під час фізичних вправ і спортивних заходів;  розуміння впливу чистого повітря, води й зелених зон на здоров’я;  усвідомлення значення фізичної активності на свіжому повітрі й значення екологічно свідомої поведінки, що формують відповідальність за довкілля і власне здоров’я;  розуміння доцільності поєднання еко-руху з фізичним вправлянням і дотримання санітарно-гігієнічних вимог |
| Інформаційно-  комунікаційна компетентність | уміння:  використовувати цифрові й інформаційні ресурси для популяризації спортивних ініціатив, фізкультурно-оздоровчих заходів, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності та її підвищення;  спілкуватися та взаємодіяти з однокласниками, учителями через платформи для обміну інформацією;  розвʼязувати проблемні ситуації з допомогою вчителя й засобів комунікації  ставлення:  усвідомлення впливу інформаційних і комунікаційних технологій і пристроїв на здоров’я людини, переваг і ризиків застосування їх;  розуміння проблем і наслідків компʼютерної залежності |
| Навчання впродовж життя | уміння:  шукати інформацію, визначати її важливість і вирішувати проблемні й творчі завдання з допомогою дорослих у сфері фізичної культури і спорту;  досягати цілей у фізичному самовдосконаленні  ставлення – розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення, формування індивідуальної фізичної культури |
| Громадянські та соціальні компетентності | Громадянські компетентності  уміння:  розпізнавати символи Української державності;  дотримуватися демократичних принципів у фізкультурній діяльності;  боротися, перемагати й програвати, розрізняти власні емоції та емоції інших осіб, керувати своєю поведінкою на засадах узаємоповаги, дотримуватися правил чесної гри  ставлення:  шанобливе ставлення до сімейних, шкільних і національних традицій у фізичній культурі;  розуміння ролі фізичної культури в дотриманні прав людини й утвердженні демократичних цінностей – рівності, справедливості, відповідальності;  повага до альтернативних думок і поглядів;  усвідомлення толерантності у фізкультурній діяльності |
|  | Соціальні компетентності  уміння:  ефективно співпрацювати з іншими особами;  виявляти солідарність і підтримку в ухваленні спільних рішень на користь команди; спілкуватися в різних ситуаціях, передбачати можливість виникнення спірних ситуацій; вигравати й гідно сприймати ситуацію програшу впродовж занять з фізичного виховання  ставлення:  усвідомлення важливості й значення взаємодії з учасниками навчального процесу через фізичне виховання;  розуміння важливості дотримання соціальних правил, вияву емпатії та підтримки |
| Культурна компетентність | уміння:  використовувати фізичні вправи для підвищення рівня особистої фізичної культури;  виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів; створювати різноманітні мистецькі твори на спортивну тематику;  використовувати ввічливе спілкування у фізичному вихованні;  розпізнавати символи олімпійського руху  ставлення:  усвідомлення значення систематичних занять фізичними вправами для поліпшення особистої фізичної культури як складника культури особистості;  повага до розмаїття культурної спортивної спадщини; можливостей самовираження і самореалізації через фізичну культуру та спорт |
| Підприємливість і фінансова грамотність | уміння:  поєднувати складники режиму дня з систематичними заняттями фізичними вправами (руховою активністю);  визначати особисті можливості в процесі рухової діяльності;  висловлювати свою позицію і пропонувати власні ідеї в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;  відповідати за дотримання спільних домовленостей з учасниками освітнього процесу; реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях;  відповідати за прийняті рішення;  дбати про спортивне обладнання  ставлення:  усвідомлення значення ініціативності, активності у фізкультурній діяльності, відповідальності та важливості співпраці під час ігрових ситуацій;  дбайливе ставлення до спортивного інвентаря |

Базові знання

Здоровий спосіб життя: значення і правила ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки. Значення правильної постави, фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму. Загартування як засіб зміцнення здоров’я і покращення фізичного розвитку. Елементарні способи регулювання фізичного навантаження за власними відчуттями. Позитивні та негативні чинники, що впливають на стан здоров’я. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення занять і спортивного одягу.

Безпека у процесі занять фізичними вправами: правила безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь і навичок, рухливих ігор та естафет, значення дотримання правил гри для безпеки власної та інших осіб. Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень і засоби уникнення її.

Правильність виконання фізичних вправ: поняття про життєво важливі способи пересування людини. Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школярів. Ознайомлення із правилами рухливих ігор. Оволодіння життєво необхідними руховими вміннями й навичками для розвитку рухових якостей. Добір вправ для розминки. Ознайомлення з різними видами інвентарю та обладнання на заняттях з фізичної культури та їхнім призначенням. Поняття про індивідуальні й командні види спорту.

Поняття про фізичну культуру: поняття про фізичну культуру як сукупність фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров’я. Ознайомлення із зимовими й літніми видами спорту. Загальне уявлення про Олімпійські ігри. Символи й ідеали олімпійського руху. Значення досягнень відомих спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях для самовдосконалення. Життєвий шлях відомих спортсменів світу, України, школи.

Формування особистості засобами фізичного виховання: сутність і значення «чесної гри» у руховій діяльності, дотримання правил «чесної гри», вміння гідно вигравати й програвати. Значення народних, рухливих ігор, забав, елементів народних свят та обрядів для формування особистої фізичної культури, національної ідентичності, патріотизму.