**Додаток 10.1**

**до наказу Міністерства**

**освіти і науки України**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_**

**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 обережним під час ігор та вправ | правила безпеки під час ігор, естафет, тренувань | як фізична активність впливає на мою енергію та настрій; | як вибір конкретних вправ чи навантажень допомагає досягти моїх особистих цілей на різних етапах розвитку; | як діяти безпечно у спортивних 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 - це турбота про себе | як вправи, гігієна і загартування допомагають добре почуватись | яким чином мої емоції та ставлення до фізичної активності впливають на мій результат; | що різна інтенсивність рухової активності по-різному впливає на моє тіло на настрій; | як самостійно обирати види 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 впивають 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 здоровим і зосередженим. | як через фізичну культуру формуються громадянські, патріотичні та демократичні цінності. |
| що ігри тренують тіло, увагу і швидкість | як рухливі ігри допомагають розвивати спритність, увагу та силу |
| 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 треба відпочити | помітити втому і зупинити вправу або зменшити темп | слідкувати за своїм самопочуттям під час фізичних вправ і коригувати навантаження; | активно залучати друзів до фізичних тренувань і командних спортивних ігор; | діяти безпечно в різних умовах під час тренувань і допомагати 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 показом учителя або однокласників | мотивувати себе до регулярних фізичних занять; | аналізувати свої заняття руховою активністю, визначати сильні і слабкі сторони; | оцінювати ефективність своїх дій та програм самовдосконалення; |
| 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 грі | ставитися з повагою до учасників гри, ділити з ними радість перемоги чи поразки | коригувати свої тренувальні плани на основі самоспостереження і аналізу результатів. |
| правильно тримати м'яч, обруч, скакалку | користуватись простим інвентарем (м'ячем, скаклкою, обручем) безпечно і за призначенням |
| розуміи, 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 втомився і мені треба відпочити | коли я втомився під час вправ і знаю, що мені потрібно відпочити | підтримку друзів і радість командної гри; | важливість взаємоповаги, довіри і взаємодопомоги у спільних активних заняттях; | відповідальність за своє тіло, 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 рухаюся і роблю вправи |
| що грати у традиційні ігри - цікаво й весело | що традиційні ігри - це цікаво і важливо для розуміння нашої культури |
| **Я поціновую:** | | | | |
| 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 стараюся поводитися екологічно під час фізичної активності | різноманітність спортивних традицій і поважаю культуру різних народів. | самовираження через фізичну активність і спортивну творчість, враховуючи культурне розмаїття. |