**Додаток 10.3**

**до наказу Міністерства**

**освіти і науки України**

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

У таблиці 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.

**РЕАЛІЗАЦІЯ НАСКРІЗНИХ УМІНЬ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наскрізні вміння** | **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)** |
| **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’язбережувальну позицію, посилаючись на досвід відомих осіб[6 ФІО 3.1.2] | обгрунтовує власну здоров’язбережувальну 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] |
| **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]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] | удосконалює властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання[9 ФІО 1.3.1]свідомо розвиває мисленнєві властивості у процесі виконання фізичних вправвиконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при 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] | 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] |
| **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 усуненняз 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 / учительккою[2 ФІО2.3.1] | 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]розуміє та виконує фізичні вправи, запропоновані вчителем / учителькою [2 ФІО2.3.1] | усвідомлено діє відповідно до правил чесної гри під час рухової діяльності[4 ФІО 1.4.1]усвідомлює відповідальність 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] | 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]бере участь у різних рухливих/спортивних іграх та естафетах (зокрема за спрощеними правилами), дотримуючись правил [6 ФІО 2.3.1] | бере участь у спортивних іграх (зокрема і за правилами змагань)[9 ФІО 2.3.1]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] | демонструє моральні та вольові якості у фізкультурно-оздоровчій діяльності[12 ФІО 1.2.1]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 знання, вміння і навички, фізичну підготовленість під час виконання елементів військово-прикладної підготовки та патріотичного виховання громадянина України[12 ФІО 3.6.1]виявляє комунікабельність, емпатію, застосовує методи ненасильницького спілкування, медіацію[12 ФІО 1.4.2] |