

Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

1 ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ

Бал	Учень / учениця:
1	— називає мету фізичного виховання з допомогою вчителя; — визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи за допомогою вчителя; — комунікує з іншими за потреби
2	— називає мету фізичного виховання під керівництвом вчителя; — визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи під керівництвом вчителя; — сприяє спілкуванню та може надати пояснення власним вчинкам та виконанню рухових дій
3	— називає мету фізичного виховання; — визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи; — підтримує спілкування в межах виконання навчальних завдань
4	— пояснює мету фізичного виховання та формулює завдання для її досягнення з допомогою вчителя; намагається проявляти вольові якості під час виконання фізичних вправ; за погребі звертається по допомогу у виконанні фізичних вправ
5	— пояснює мету фізичного виховання та формулює завдання для її досягнення під керівництвом вчителя; — епізодично проявляє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ; — виконує навчальні завдання в групі відповідно до власної ролі в команді
6	— пояснює мету фізичного виховання та самостійно формулює завдання для її досягнення; — епізодично проявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ; — ініціює спілкування та обговорення проблемних питань щодо командної роботи
7	— добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань з допомогою вчителя; — проявляє окремі вольові якості під час рухової діяльності; — наводить приклади переваг командної роботи
8	— добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань під керівництвом вчителя; — проявляє різні вольові якості під час рухової діяльності; — виконує різні соціальні ролі, відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії
9	— самостійно добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань; — проявляє комплекс вольових якостей під час рухової діяльності; — підтримує учасників команди та допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності
10	— зіставляє власну мету та завдання фізичного виховання із цілями фізичного виховання однокласників; — виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває; — визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії
11	— систематично застосовує фізичні вправи для досягнення мети та завдань; — визначає вольові якості, які потребують формування для вирішення рухових завдань; — аналізує сильні та слабкі сторони власної та інших команд
12	— обґрунтовує цінність активної позиції та застосовує фізичні вправи для досягнення мети та завдань фізичного виховання; — систематично проявляє вольові якості в процесі рухової діяльності; — визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії на основі аналізу сильних та слабких сторін власних і команди

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Систематичні заняття фізичними вправами,
володіння технікою фізичних вправ

2 ГРУПА
РЕЗУЛЬТАТІВ

Бал	Учень / учениця:
1	— розповідає про техніку виконання фізичних вправ; — обґрунтовує підбір засобів за допомогою вчителя
2	— демонструє прості за технікою виконання фізичні вправи; — обґрунтовує підбір засобів під керівництвом вчителя
3	— демонструє основи техніки фізичних вправ, за потреби звертаючись за допомогою; — обґрунтовує підбір засобів за завданням вчителя
4	— демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими значними помилками; — експериментує з добором відомих фізичних вправ за допомогою вчителя
5	— демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими незначними помилками; — експериментує з добором відомих фізичних вправ під керівництвом вчителя
6	— демонструє виконання техніки фізичних вправ з індивідуальними помилками; — експериментує з добором відомих фізичних вправ самостійно
7	— демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ після корекції вчителя; — генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за допомогою вчителя
8	— демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ епізодично; — генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ під керівництвом вчителя
9	— демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ у стандартних умовах; — генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за власною ініціативою
10	— дотримується техніки фізичних вправ у мовах ігрової та змагальної діяльності; — самостійно обирає ефективний спосіб виконання фізичних вправ з урахуванням зовнішніх умов
11	— дотримується техніки фізичних вправ у різних психофізичних станах та зовнішніх факторів; — добирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей
12	— демонструє індивідуальну техніку виконання фізичних вправ у стандартних та нестандартних умовах; — пропонує іншим ефективний спосіб виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

3 ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ

Бал	Учень / учениця:
1	– розповідає про історію Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях; – описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками з допомогою вчителя; – описує ознаки гарного/поганого настрою під час рухової діяльності; – пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини
2	– досліджує історію Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя; – описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками під керівництвом учителя; – пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати у руховій діяльності; – критично оцінює різні способи, фізкультурно-оздоровчої діяльності та їхній вплив на здоров'я людини
3	– зіставляє, аналізує факти з історії Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях; – описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками; – відстежує зміни власних емоцій та їхній вплив на його/її вчинки під час рухової діяльності; – відстоює власну думку щодо ефективності різних організаційних форм, засобів та способів фізкультурно-оздоровчої діяльності
4	– пояснює, коментує явища та закономірності фізичної культури; – визначає об'єктивні показники власного фізичного стану з допомогою вчителя; – пояснює, як інші особи впливають на його/її емоції під час виконання фізичних вправ; – використовує способи самооцінювання постави (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої постави, функціонального стану опорно-рухового апарату) за допомогою учителя
5	– досліджує явища та закономірності фізичної культури в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя; – визначає об'єктивні показники власного фізичного стану під керівництвом учителя; – зіставляє прояв емоцій іншими та оцінює їх вплив на командний результат; – використовує способи самооцінювання постави (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої постави, функціонального стану опорно-рухового апарату) під керівництвом учителя

Бал	Учень / учениця:
6	— зіставляє, аналізує явища та закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел; — визначає об'єктивні показники власного фізичного стану; — прогнозує свої емоції та емоції інших у різних ситуаціях; — під час рухової діяльності; — проектує підтримання (поліпшення) власної постави на основі результатів її самооцінювання
7	— аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує свої помилки; — вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження; — рефлексує про власні емоції у процесі фізичного виховання; — систематично бере участь у фізкультурно- оздоровчих та спортивних заходах школи
8	— аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів; — оцінює власної фізичної працездатності, фізичної підготовленості, стану здоров'я, фізичного розвитку (їх окремих показників) та їх динаміку; — тактовно та толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування; — систематично виконує фізичні вправи в організованих позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних закладах
9	— аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення; — аргументовано оцінює власний фізичний стан під час та після виконання фізичних вправ та їх динаміку; — позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їхнім негативним емоціям; — систематично практикує різні форми самостійного фізичного вправлення
10	— обґрунтовує власну здоров'язбережну позицію, керуючись досвідом інших осіб; — виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та в результаті передбачає власну фізичну спроможність; — застосовує різні способи регулювання свого емоційного стану у процесі фізичного виховання; — складає портфоліо за результатами самооцінювання постави
11	— пояснює власні результати рухової діяльності, факти у фізичній культурі, використовуючи інформацію з інших галузей наук; — виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та ініціює виконання різних ролей для досягнення командного результату з їх урахуванням; — добирає фізичні вправи для регулювання свого емоційного стану; — складає портфоліо за і результатами самооцінювання постави (динаміки функціонального стану опорно-рухового апарату) та проектування підтримання (поліпшення) власної постави
12	— встановлює причинно-наслідкові зв'язки між фактами та явищами у фізичній культурі (зокрема особистій); — складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану; — аналізує ефективність різних способів та засобів подолання негативних емоцій і відчуттів, які виникають у процесі фізичного вправлення; — складає портфоліо планування власної фізкультурно-оздоровчої діяльності