КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

5–9 та 11 класи (без 10 класу)

Матеріал призначений для практичного використання вчителем фізичної культури. Оцінювання має враховувати не лише результат нормативу, а й техніку виконання, рівень засвоєння знань, активність, безпеку та особисту динаміку учня.

1. Загальні принципи

- Оцінюється особистий прогрес учня та якість виконання, а не лише порівняння з іншими учнями.
- Під час оцінювання враховуються стан здоров'я, безпека, медичні рекомендації та індивідуальні можливості.
- Учень не повинен отримувати нижчу оцінку лише через фізичні особливості, які обмежують виконання окремих вправ.
- Нормативи використовуються як один з інструментів оцінювання, а не як єдина підстава для оцінки.
- За потреби вчитель добирає альтернативні вправи та завдання відповідно до стану здоров'я учня.

2. 12-бальна шкала оцінювання (5–9 класи)

Рівень / бали	Орієнтовна характеристика
1–3 бали — початковий	Виконує окремі прості вправи лише з допомогою вчителя; має фрагментарні знання; потребує постійних підказок; правила безпеки знає неповністю.
4–6 балів — середній	Відтворює основні рухові дії з помилками; розуміє базові правила та поняття; виконує завдання за зразком; бере участь у руховій діяльності.
7–9 балів — достатній	Правильно виконує більшість рухових дій, допускаючи незначні помилки; застосовує знання на практиці; дотримується правил безпеки; демонструє позитивну динаміку.
10–12 балів — високий	Впевнено та технічно правильно виконує рухові дії; самостійно застосовує знання; контролює власне фізичне навантаження; дотримується правил безпеки; демонструє високий або виражений особистий прогрес.

3. 5–6 класи НУШ — основні групи результатів

Група результатів	Що оцінюємо	Приклади завдань
1. Формування психічної та соціально-психологічної	Мотивацію, емоційне ставлення до рухової	Командні ігри, взаємодопомога,

складової фізичної культури	активності, взаємодію з однокласниками, відповідальність.	дотримання правил чесної гри.
2. Регулярна фізична активність, розвиток фізичних якостей	Участь у руховій діяльності, витривалість, силу, швидкість, гнучкість, спритність; особисту динаміку.	Біг, стрибки, вправи на силу, координацію, рухливі та спортивні ігри.
3. Усвідомлення значення фізичної/спортивної активності для здоров'я	Знання про здоровий спосіб життя, режим дня, загартування, відновлення та користь фізичних вправ.	Усні відповіді, короткі тести, практичні ситуації.
4. Оволодіння руховими вміннями та навичками	Техніку виконання вправ, координацію, правильність і безпечність рухів.	Гімнастичні, легкоатлетичні вправи, елементи спортивних ігор.

4. 7–9 класи НУШ

У 7–9 класах оцінювання доцільно здійснювати комплексно: за сформованістю рухових умінь, фізичною активністю, знаннями про здоров'я та безпечну рухову діяльність, командною взаємодією і особистим прогресом.

Орієнтовні критерії за видами діяльності

Рівень / бали	Орієнтовна характеристика
Рухові вміння і техніка	Правильність, координація, точність, ритм, самостійність та безпечність виконання.
Фізичні якості	Рівень і динаміка розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
Теоретичні знання	Розуміння правил, техніки безпеки, основ здорового способу життя та самоконтролю.
Активність і дисципліна	Систематична участь у заняттях, підготовленість, дотримання правил і відповідальність.
Особистий прогрес	Покращення власного результату порівняно з попередніми спробами.
Командна взаємодія	Співпраця, повага до партнерів і суперників, дотримання правил чесної гри.

5. 11 клас — орієнтовні критерії

12-бальна шкала для 11 класу

Рівень / бали	Орієнтовна характеристика
1–3	Учень має початкові знання, виконує вправи переважно з допомогою; техніка нестійка; правила безпеки потребують постійного контролю.
4–6	Виконує основні вправи за зразком, але допускає помилки; має базові теоретичні знання; бере участь у заняттях.
7–9	Самостійно виконує основні вправи з незначними помилками; демонструє

	достатній рівень рухових умінь, дотримується безпеки та працює над власним результатом.
10–12	Демонструє високий рівень технічної підготовки, самостійність і стабільність; уміє планувати навантаження, застосовує знання про здоров’я та безпеку, демонструє особистий прогрес.

6. Оцінювання практичного нормативу

Конкретні межі результатів для нормативів (біг, стрибки, метання, силові вправи тощо) визначаються чинною навчальною програмою, віком/статтю учня та обраним модулем. Не рекомендується механічно виставляти бал лише за час або кількість повторень.

- результат вправи — досягнутий показник;
- техніка — правильність виконання;
- динаміка — покращення власного результату;
- самостійність — здатність виконувати завдання без постійної допомоги;
- безпека — правильне використання інвентарю та дотримання правил.

7. Примітка для вчителя

Перед затвердженням для шкільної документації критерії слід узгодити з чинними нормативними документами МОН України та освітньою/навчальною програмою закладу освіти, за якою працює вчитель. Для учнів із особливими освітніми потребами та/або медичними обмеженнями завдання й критерії адаптуються відповідно до рекомендацій фахівців.