

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

5–9 класи НУШ • 12-бальна шкала • окремо за кожною групою результатів

Нормативна основа: наказ Міністерства освіти і науки України від 04.05.2026 № 722 «Про затвердження системи та загальних критеріїв оцінювання результатів навчання учнів»; Державний стандарт базової середньої освіти; модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» (наказ МОН від 22.08.2024 № 1185); галузевий путівник МОН «Освітня галузь “Фізична культура”: як оцінювати в НУШ» (2025).

Ці предметні критерії є методичною адаптацією загальних критеріїв наказу № 722 до специфіки фізичної культури. Вони не замінюють медичних рекомендацій та мають застосовуватися з урахуванням індивідуальних можливостей учня/учениці.

Ключові принципи оцінювання у фізичній культурі

- Оцінюється не «спортивна обдарованість» і не лише абсолютний результат у секундах, метрах чи повтореннях, а досягнення очікуваних результатів, техніка, безпека, самостійність, взаємодія та індивідуальний поступ.
- Фізичне навантаження, тестові вправи й рухові завдання добирають відповідно до стану здоров'я, медичної групи та наявних обмежень. Учня не можна спонукати до виконання вправ, що йому/їй протипоказані.
- Для підготовчої та спеціальної медичних груп застосовують доступні й непротипоказані вправи; тимчасове звільнення від фізичного навантаження не позбавляє учня можливості демонструвати результати через аналіз, знання правил і техніки, самооцінювання, суддівство, організаційні ролі, проекти та інші безпечні види діяльності.
- Дотримання правил безпеки, чесної гри, поваги до партнерів і суперників, уміння контролювати навантаження та власний стан є складовими результату навчання.
- Кількісні тести фізичної підготовленості можуть бути джерелом доказів поступу, але не повинні бути єдиною підставою для семестрової оцінки.

Три групи результатів (ГР)

- ГР1 — формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання: мотивація, волевільність, командна взаємодія, соціальні ролі, правила чесної гри, відповідальність.
- ГР2 — систематичні заняття фізичними вправами та володіння технікою фізичних вправ: техніка рухових дій, добір і моделювання рухової діяльності, застосування в різних умовах, безпечність виконання.
- ГР3 — усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання здоров'я та задоволення від фізичного виховання: знання, самоконтроль, оцінювання фізичного й психоемоційного стану, динаміка фізичної підготовленості, планування оздоровчої активності.

Загальні предметні критерії оцінювання: 1–6 балів

Бал / рівень	Когнітивні процеси	Навчальна діяльність	Самостійність	Комунікація та взаємодія	Частота вияву вмінь
1 Початковий	Сприймає окремі пояснення про рухову дію, правила або користь фізичної активності; розпізнає поодинокі поняття.	Виконує лише окремий елемент простої вправи після показу; потребує повторного пояснення.	Діє лише за постійного супроводу і підказок; самоконтроль майже не сформований.	Реагує на звернення, але майже не взаємодіє; правила команди виконує лише після нагадування.	Уміння проявляються поодинокі, переважно після прямого спонукання.
2 Початковий	Відтворює окремі прості відомості про вправу, правила, безпеку; розуміє найпростіші вказівки.	Виконує прості рухові дії під безпосереднім керівництвом, допускає численні помилки.	Потребує постійного контролю темпу, послідовності та безпечності дій.	Долучається до парної/групової роботи епізодично; комунікує за потреби.	Уміння проявляються епізодично в дуже знайомих ситуаціях.
3 Початковий	Відтворює базові правила, назви вправ, окремі ознаки власного стану; може пояснити просту дію з допомогою.	Відтворює основу знайомих вправ за зразком; звертається по допомогу.	Виконує коротке завдання за алгоритмом, але потребує частого коригування.	Підтримує просте спілкування під час завдання, після нагадування дотримується ролі.	Уміння проявляються час від часу в знайомих умовах.
4 Середній	Пояснює простими словами мету вправи, базові правила і вимоги безпеки; розрізняє очевидні ознаки втоми.	Виконує знайомі вправи за алгоритмом із помітними технічними помилками.	Частина роботи виконує самостійно, але потребує ситуативної допомоги та контролю.	Бере участь у спільній діяльності, висловлює думку, приймає правила після нагадування.	Уміння проявляються в типових ситуаціях, але ще нестабільно.
5 Середній	Застосовує базові знання у знайомій ситуації, пояснює призначення вправ і прості правила самоконтролю.	Виконує типові рухові завдання з окремими значними помилками; може виправити частину з них після підказки.	Працює за планом із періодичною допомогою; виконує визначену роль у команді.	Підтримує взаємодію, дотримується правил чесної гри переважно за зовнішнього контролю.	Уміння проявляються періодично в типових умовах.
6 Середній	Пояснює основи техніки, безпеки й користі рухової активності; встановлює прості зв'язки між навантаженням і самопочуттям.	Переважно правильно виконує знайомі вправи; самостійно виконує більшість типових завдань.	За потреби звертається по допомогу; здатний/здатна до базового самоконтролю.	Взаємодіє в команді, виконує роль, підтримує партнерів, дотримується правил у типових ситуаціях.	Уміння проявляються регулярно у знайомих ситуаціях.

Загальні предметні критерії оцінювання: 7–12 балів

Бал / рівень	Когнітивні процеси	Навчальна діяльність	Самостійність	Комунікація та взаємодія	Частота вияву вмінь
7 Достатній	Добирає потрібні знання для виконання завдання, пояснює зв'язок техніки, навантаження, безпеки та результату.	Технічно впевнено виконує типові вправи; добирає прості вправи відповідно до поставленої мети.	Переважає самостійно організовує виконання; контролює основні ознаки втоми та власні дії.	Конструктивно співпрацює, виконує різні ролі, наводить приклади переваг командної взаємодії.	Уміння стабільно проявляються в типових ситуаціях.
8 Достатній	Порівнює способи виконання вправ, аналізує інформацію про рухову активність і динаміку свого стану.	Виконує вправи правильно в різних типових умовах, адаптує окремі параметри руху та виправляє помилки.	Самостійно планує коротку послідовність дій, користується самооцінюванням і зворотним зв'язком.	Аргументовано взаємодіє, виконує різні соціальні ролі, толерантно реагує на емоції та помилки інших.	Уміння стабільно проявляються у більшості типових ситуацій.
9 Достатній	Аналізує причини помилок, оцінює інформацію з різних джерел, пояснює вплив активності на фізичний та емоційний стан.	Впевнено застосовує техніку у змінених умовах; самостійно добирає вправи для визначеної мети.	Планує та коригує власну діяльність, оцінює навантаження і динаміку результатів.	Ініціює конструктивне спілкування, підтримує команду, допомагає розв'язувати прості конфліктні ситуації.	Уміння систематично проявляються в типових і частково нових ситуаціях.
10 Високий	Узагальнює знання про фізичну культуру, обґрунтовує вибір вправ і способів взаємодії, прогнозує вплив навантаження.	Виконує складніші рухові завдання впевнено, моделює власну рухову діяльність і обирає доцільний спосіб виконання.	Самостійно визначає мету, планує, контролює та оцінює результат, уносить корективи.	Бере ініціативу в командній роботі, аргументує позицію, сприяє чесній грі та безпечній взаємодії.	Уміння систематично проявляються в типових і частині нестандартних ситуацій.
11 Високий	Поєднує знання з фізичної культури з іншими сферами, критично оцінює власний стан, техніку й результати.	Гнучко застосовує техніку в різних умовах, добирає й комбінує вправи з урахуванням мети, безпеки та індивідуальних особливостей.	Самостійно планує довший цикл роботи, аналізує сильні й слабкі сторони та коригує стратегію.	Організовує взаємодію, підтримує менш активних учасників, конструктивно вирішує суперечності.	Уміння систематично і впевнено проявляються в типових та нестандартних ситуаціях.
12 Високий	Установлює складні причинно-наслідкові зв'язки, критично оцінює інформацію й власний поступ, обґрунтовує індивідуальні цілі.	Творчо й безпечно моделює рухову діяльність, пропонує ефективні способи виконання та пояснює їх іншим.	Самостійно планує, реалізує й оцінює власну фізкультурно-оздоровчу діяльність, відповідально регулює навантаження.	Ініціює позитивну командну культуру, демонструє лідерство без домінування, підтримує чесну гру та відповідальність.	Уміння системно й упевнено проявляються у нових ситуаціях та переносяться в повсякденну активність.

ГР1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

Фокус оцінювання: Мотивація • вольові якості • командна взаємодія • соціальні ролі • чесна гра • відповідальність

Бал	Рівень	Критерій досягнення результату
1	Початковий	Сприймає пояснення про мету занять і правила взаємодії; долучається лише після прямого спонукання, майже не проявляє вольових зусиль.
2	Початковий	Відтворює сформульовану вчителем мету; намагається діяти за правилами, епізодично комунікує і потребує постійної підтримки.
3	Початковий	Долучається до обговорення мети; епізодично проявляє вольові якості у знайомій ситуації, підтримує просте спілкування під час завдання.
4	Середній	З допомогою пояснює мету фізичного виховання; бере участь у парній/груповій роботі, висловлює позицію та виконує просту роль.
5	Середній	Пояснює мету під керівництвом учителя; проявляє вольові якості в типових ситуаціях, переважно дотримується правил і власної ролі.
6	Середній	Самостійно формулює особисту мету на занятті; регулярно проявляє вольову якість у типових ситуаціях, співпрацює і оцінює свою роль.
7	Достатній	Узгоджує особисту мету із завданням уроку; стабільно працює в команді, дотримується чесної гри, наводить переваги взаємодії.
8	Достатній	Аналізує мету; проявляє самоконтроль і вольові якості у складніших ситуаціях, аргументує вибір соціальної ролі та способу взаємодії.
9	Достатній	Співвідносить власну мету з навчальною; ініціює конструктивне спілкування, підтримує партнерів, допомагає врегулювати простий конфлікт.
10	Високий	Обґрунтовує самостійно визначену мету; систематично проявляє наполегливість і саморегуляцію, обирає оптимальний спосіб командної взаємодії.
11	Високий	Аналізує сильні й слабкі сторони власної та командної діяльності; бере різні ролі, підтримує включеність інших і відповідально організовує взаємодію.
12	Високий	Оцінює й коригує власні цілі, демонструє стійку саморегуляцію, толерантність і відповідальне лідерство; ініціює чесну, безпечну та інклюзивну командну діяльність.

ГР2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ

Фокус оцінювання: Техніка рухових дій • моделювання рухової діяльності • добір вправ • корекція помилок • безпека

Бал	Рівень	Критерій досягнення результату
1	Початковий	Сприймає інформацію про техніку; виконує лише окремий елемент рухової дії після показу, потребує постійної допомоги.
2	Початковий	Виконує просту вправу під безпосереднім керівництвом; основні елементи нестійкі, технічних помилок багато.
3	Початковий	Відтворює основу техніки знайомої вправи, за потреби звертається по допомогу; може назвати її призначення.
4	Середній	Виконує знайому вправу за алгоритмом із типовими значними помилками; з допомогою добирає інвентар або простий варіант вправи.
5	Середній	Виконує типову вправу з окремими помилками, розпізнає частину з них після підказки; добирає вправи за заданою метою з підтримкою.
6	Середній	Переважно правильно виконує знайомі вправи, самостійно дотримується основної послідовності й безпеки, може скоригувати очевидну помилку.
7	Достатній	Стабільно володіє технікою в типових умовах; добирає вправи для розвитку визначеної фізичної якості та пояснює свій вибір.
8	Достатній	Застосовує техніку в різних типових умовах, аналізує помилки за критеріями, адаптує окремі параметри руху та навантаження.
9	Достатній	Упевнено виконує рухові дії у змінених умовах; самостійно створює простий комплекс вправ, аналізує техніку і коригує виконання.
10	Високий	Моделює власну рухову діяльність, аргументовано добирає вправи й способи виконання; техніка точна й ефективна у складніших умовах.
11	Високий	Гнучко комбінує рухові дії, урахує мету, умови, індивідуальні особливості та безпеку; пояснює й демонструє способи корекції техніки.
12	Високий	Експериментує з безпечними варіантами техніки в різних умовах, обґрунтовує вибір, створює ефективні рухові комплекси і може навчально підтримати інших.

ГР3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

Фокус оцінювання: Знання • самоконтроль • фізичний і психоемоційний стан • динаміка підготовленості • оздоровче планування

Бал	Рівень	Критерій досягнення результату
1	Початковий	Сприймає базову інформацію про користь рухової активності; з допомогою описує самопочуття за окремими суб'єктивними ознаками.
2	Початковий	Відповідає на прості запитання про здоров'я та рух; під керівництвом визначає, чи комфортним є навантаження.
3	Початковий	Пояснює окремі переваги фізичної активності, самостійно називає базові ознаки свого стану, але потребує допомоги для висновків.
4	Середній	Відтворює базові знання з фізичної культури; з допомогою визначає прості об'єктивні показники стану (наприклад, ЧСС) і дотримується правил самоконтролю.
5	Середній	Пояснює зв'язок руху й самопочуття; визначає окремі ознаки втоми, фіксує прості показники та порівнює їх за зразком.
6	Середній	Застосовує базові знання для вибору безпечного навантаження; оцінює свій стан до/після вправ і використовує самооцінювання для простого коригування.
7	Достатній	Формулює запитання про вплив рухової активності; розпізнає ознаки втоми, контролює доступні показники й пояснює їх зміну.
8	Достатній	Порівнює інформацію з різних джерел і динаміку власного фізичного стану; аргументує, як рухова активність впливає на самопочуття й емоції.
9	Достатній	Аналізує інформацію про фізичну культуру, оцінює власний стан під час і після навантаження, відстежує поступ та пояснює причини змін.
10	Високий	Узагальнює знання, виявляє сильні й слабкі сторони фізичного стану, прогнозує посилене навантаження і створює короткий план оздоровчої активності.
11	Високий	Поєднує знання про фізичне, емоційне та інтелектуальне здоров'я; самостійно добирає відновлювальні та оздоровчі вправи, оцінює їх ефективність і коригує план.
12	Високий	Установлює причинно-наслідкові зв'язки між руховою активністю, станом і самопочуттям; веде/аналізує портфоліо самоконтролю та самостійно планує безпечну фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Методичні орієнтири для вчителя фізичної культури

Що враховувати під час оцінювання

- Навчальний поступ: порівнювати насамперед результат учня/учениці з попередніми власними результатами та очікуваними результатами навчання, а не з можливостями однокласників.
- Техніку й безпеку: якість рухової дії, правильність ключових елементів, уміння уникати небезпечних дій, виконувати розминку/відновлення та дотримуватися правил.
- Самостійність: уміння поставити мету, дібрати посильні вправи, контролювати самопочуття, оцінити помилку та скоригувати діяльність.
- Соціально-психологічний компонент: командна взаємодія, відповідальність, чесна гра, толерантність, саморегуляція емоцій, здатність виконувати різні ролі.
- Знання в дії: правила видів спорту, техніка, принципи оздоровчої активності, значення фізичної культури, базові способи самоконтролю мають оцінюватися у зв'язку з практичною діяльністю.

Медичні групи та адаптація завдань

- Учні основної, підготовчої та спеціальної медичних груп можуть демонструвати результати навчання; добір навантаження і тестів для підготовчої та спеціальної груп здійснюють лише в межах дозволених, непротипоказаних вправ.
- Стан здоров'я або тимчасове обмеження фізичного навантаження не повинні автоматично знижувати оцінку. Учитель змінює спосіб демонстрації результату: безпечні рухові завдання, знання і аналіз техніки, спостереження, самооцінювання, проєкт, суддівство/організаційна роль тощо.
- Оцінюючи фізичну підготовленість, доцільно відстежувати динаміку. Галузевий путівник МОН пропонує здійснювати таке відстеження тричі на рік (орієнтовно у жовтні, січні та травні); це методична рекомендація, а не підстава ігнорувати інші результати навчання.

Що НЕ варто робити

- Не визначати семестрову оцінку лише за таблицею нормативів або спортивним результатом.
- Не знижувати оцінку через антропометричні, фізіологічні особливості чи медичні обмеження, які не залежать від навчальних зусиль учня/учениці.
- Не прирівнювати перемогу в грі чи змаганні до високого бала: важливі техніка, тактика, чесна гра, взаємодія, самоконтроль і поступ.
- Не використовувати фізичні вправи як покарання та не створювати ситуацій, у яких оцінювання провокує небезпечне перенавантаження.

Рекомендовані джерела доказів

Педагогічне спостереження • виконання рухових завдань • чек-листи техніки й безпеки • самооцінювання і взаємооцінювання • портфоліо/щоденник самоконтролю • мініпроєкти • аналіз відео • усні/письмові пояснення • організаційні та суддівські ролі • адаптовані тести фізичної підготовленості

Нормативні та методичні джерела

1. Наказ МОН України від 04.05.2026 № 722 «Про затвердження системи та загальних критеріїв оцінювання результатів навчання учнів».
2. Державний стандарт базової середньої освіти (освітня галузь «Фізична культура»).
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» (Баженков Є. В. та ін.), рекомендована наказом МОН від 22.08.2024 № 1185.
4. Методичний путівник МОН «Освітня галузь «Фізична культура»: як оцінювати в НУШ» (2025).
5. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджена спільним наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674.