

Фізична культура

Об'єктами оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури можуть бути:

1. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
2. Техніка виконання учнями фізичних вправ.
3. Засвоєння теоретико-методичних знань.
4. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені навчальною програмою та нормативи запропоновані програмами кожного варіативного модуля по роках вивчення. Порядок складання нормативів визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім з урахуванням динаміки особистого результату виставляють оцінку в балах.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.
5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють. Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня: непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, тимчасове перебування в підготовчій групі не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Оцінювання техніки виконання фізичних вправ, рівня засвоєння теоретико-методичних знань, виконання навчальних завдань під час уроку може здійснюватися як комплексно так і роздільно.

Рівні навчальних досягнень	Бали	Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)
Початковий	1	Учні можуть розпізнавати деякі об'єкти вивчення та називають їх (на побутовому рівні)

	2	Учні описують незначну частину навчального матеріалу; частково розпізнають інвентар та обладнання для проведення занять
	3	Учні мають фрагментарні уявлення з предмета вивчення; з допомогою вчителя виконують елементарні фізичні вправи; використовують за призначенням навчальний інвентар та обладнання
Середній	4	Учні знають окремі відомості, що стосуються фізичних вправ; виконують елементарні технічні елементи вправ за зразком
	5	Учні відтворюють навчальний матеріал, необхідний для виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя; виконують більшість технічних елементів вправ з недоліками
	6	Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу, необхідного для виконання фізичних вправ; виконують більшість запропонованих вправ
Достатній	7	Учні самостійно і логічно відтворюють фактичний і теоретичний матеріал, необхідний для виконання практичних завдань; частково контролюють власні навчальні дії; вправи виконують з окремими незначними відхиленнями в техніці за показниками кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (недосконала міжм'язева координація, недостатня злитність виконання, незначна скутість рухів тощо); в основному виконують навчальні завдання під час уроку
	8	Учні виявляють розуміння навчального матеріалу, наводять приклади, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між фізичними вправами та їх впливом на організм; використовують набуті знання і уміння в стандартних ситуаціях; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у стандартних сприятливих умовах їх виконання; виконує більшість навчальних завдань під час уроку
	9	Учні володіють навчальним матеріалом і реалізують свої знання та вміння в практичній діяльності; можуть аналізувати і систематизувати інформацію щодо впливу

		фізичних вправ на організм; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у прогнозовано варіативних умовах; виконують всі навчальні завдання під час уроку
Високий	10	Учні володіють глибокими знаннями та уміннями і застосовують їх у нестандартних ситуаціях; беруть активну участь в розробленні та застосуванні комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у непрогнозовано варіативних умовах; старанно виконують всі навчальні завдання під час уроку
	11	Учні володіють гнучкими знаннями і навичками в межах вимог навчальної програми, аргументовано використовують їх у нестандартних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують ефективно на фоні втоми; при виконанні навчальних завдань проявляють позитивні лідерські якості
	12	Учні мають системні знання та навички з предмета, свідомо використовують їх, у тому числі, у проблемних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей та забезпечують їх якісне виконання; вправи виконують ефективно у змагальних умовах; можуть регулювати процес виконання навчальних завдань відповідно до індивідуальних потреб організму

Оцінювання навчальних досягнень учнів, віднесених до підготовчої групи, здійснюється на загальних підставах без складання навчальних нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; активне ставлення до занять фізичними вправами; активна участь в організації і проведенні фізкультурно-художніх і спортивних заходів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування заохочувальних балів.

Згідно з новим Держстандартом НУШ з 1 вересня в закладах освіти зміниться система проведення та оцінювання уроків фізкультури в 5 класах

Уже з 1 вересня 5 класи НУШ чекають нові підходи до проведення уроків фізичної культури. Суттєвих змін зазнає організація навчання та оцінювання учнів.

Таким чином, з початком нового навчального року учнів п'ятих класів усіх закладів освіти розпочнуть навчати за новим Держстандартом Нової української школи.

Мета, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура» для 5 — 6 класів НУШ регламентовані навчальною програмою, яка розроблена на основі Держстандарту та має гриф «Рекомендовано МОН». Кожен заклад освіти може використовувати цей комплексний освітній документ або розробити на його основі власну програму й затвердити її рішенням педагогічної ради. Оновлена навчальна програма побудована за модульною системою та містить:

- інваріантний (обов'язковий) модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;
- варіативні модулі (загальна кількість — 44): аеробіка, бадмінтон, баскетбол, бейсбол, велоспорт, військово-спортивні ігри, волейбол, гімнастика, настільний теніс, плавання, рухливі ігри, футзал, хокей на траві та інші види спорту.

Перед новим навчальним роком заклад освіти має обрати з рекомендованого переліку 12 — 16 варіативних модулів. Програма кожного з них має містити методичні вказівки. Окрім того, на початку кожної чверті школярам пропонується обрати (шляхом обов'язкового опитування) 3 — 4 модулі з визначеного переліку (щоразу вони мають обирати нові). Наприкінці зазначеного навчального періоду, з метою закріплення та вдосконалення знань та навичок, у закладі освіти потрібно проводити різноманітні спортивні заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо).

Медичну групу для занять фізкультурою дитині визначає лікар під час обов'язкового профілактичного огляду.

Відповідно до інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, з урахуванням стану здоров'я, школярі зараховуються до:

1. **основної групи** (здорові діти та діти, які мають гармонійний, високий або середній рівень фізичного розвитку). У цій групі навчання фізкультури проводиться в повному обсязі;
2. **підготовчої групи** (діти, які перебувають в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності та діти із середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи). Школярі цієї групи опановують навчальний матеріал відповідно до вимог програми;
3. **спеціальної групи** (діти, які мають значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я). На уроках фізичної культури учні виконують коригувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку.

Відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим для всіх. Домашні завдання з фізичної культури мають бути спрямовані на підвищення рухливого режиму, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту у вільний час.

Із метою визначення даних фізичної підготовленості школярів, у вересні-жовтні слід провести тестування рівня розвитку основних фізичних якостей (з урахуванням віку та статі учнів), зокрема:

- швидкість (біг 30 метрів);
- витривалість (рівномірний біг без урахування часу);
- гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи);
- сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи);
- спритність (човниковий біг 4×9 метра);
- швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця);
- метання малого м'яча на дальність;
- піднімання тулуба в сід за 30 секунд.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів 5 — 6 класів слід використовувати методiku формувального оцінювання (переважно здійснюється вербально). Поточне оцінювання (тестування фізичних можливостей учнів) рекомендується проводити декілька разів упродовж навчального року під час уроку. Важливо, що не варто відводити для цього окремі заняття. Для проведення підсумкового оцінювання рекомендується застосовувати 6 компонентів, кожен з яких має свою міру у відсотках (їхня загальна сума — 100%). За допомогою різних способів оцінювання визначається:

- Ставлення до уроків, відвідування, активність при підготовці до уроку — 10%. Визначається шляхом спостереження вчителя.
- Навички і вміння, визначені навчальною програмою, здатність їх застосовувати у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях — 20%. Визначається шляхом моніторингу, спостереження вчителя та самооцінювання.
- Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) — 20%. Визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання.
- Особистий прогрес школяра у показниках підготовленості — 20%. Визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання.
- Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) — 15%. Визначається шляхом спостереження вчителя та самооцінювання.
- Поведінка (соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та в позаурочних заходах) — 15%. Визначається шляхом спостереження вчителя, взаємооцінювання та самооцінювання.