

ОРІЄНТОВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
навчальних досягнень учнів 5–9 класів з фізичної культури
на основі Державного стандарту базової середньої освіти (Додаток 22) та
вимог Наказів МОН України № 722 і № 1427

ГР	Очікуваний результат навчання з фізичної культури	Конкретний критерій	1–3 бали (початковий)	4–6 балів (середній)	7–9 балів (достатній)	10–12 балів (високий)
ГР1 Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ ГР1 Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ ГР1 Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ ГР1 Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою	Знає та розуміє техніку виконання фізичних вправ, правила безпеки та правила рухливих і спортивних ігор	Розуміння техніки рухових дій та правил безпеки	1 — Розпізнає окремі фізичні вправи з допомогою вчителя. 2 — Називає основні елементи вправи. 3 — Фрагментарно описує послідовність виконання вправи.	4 — Розуміє правила виконання вправи та технічні вимоги. 5 — Описує техніку виконання вправи за зразком. 6 — Пояснює послідовність рухових дій за алгоритмом.	7 — Самостійно пояснює техніку виконання вправи та правила гри. 8 — Виявляє та пояснює зв'язок між помилками в техніці та результатом. 9 — Аналізує закономірності виконання вправ.	10 — Аналізує складні рухові дії та тактичні схеми. 11 — Встановлює взаємозв'язки між різними елементами техніки. 12 — Обґрунтовує вибір тактики або прийому у нестандартних ігрових ситуаціях.
	Виконує фізичні вправи, технічні елементи та бере участь у рухливих і спортивних іграх	Якість і точність виконання фізичних вправ та технічних елементів	1 — Виконує окремі елементи вправи з допомогою вчителя. 2 — Повторює найпростіші рухи за показом. 3 — Виконує просту вправу за постійної підтримки та підказок.	4 — Виконує рухові дії за інструкцією. 5 — Виконує базові технічні прийоми за зразком із незначними помилками. 6 — Виконує комплекс вправ за готовим алгоритмом.	7 — Самостійно та правильно виконує вправи у стандартних умовах. 8 — Правильно застосовує технічні прийоми у грі. 9 — Аналізує та коригує власні рухи під час виконання.	10 — Технічно правильно і впевнено виконує складні вправи в мінливих умовах гри. 11 — Комбінує різні рухові дії у творчі комплекси або ігрові комбінації. 12 — Оптимізує рухову діяльність відповідно до індивідуальних особливостей та ігрових умов.
	Самостійно виконує комплекси вправ, здійснює самоконтроль за самопочуттям під час занять	Ступінь самостійності у фізкультурно-оздоровчій діяльності	1 — Діє лише з допомогою або за вказівкою вчителя. 2 — Потребує постійного контролю та нагадувань. 3 — Виконує вправи за безпосереднього супроводу.	4 — Працює за детальною інструкцією. 5 — Виконує завдання з періодичною допомогою або підказками. 6 — Переважно самостійно працює за алгоритмом.	7 — Самостійно виконує комплекси вправ (ранкова гімнастика, розминка). 8 — Сам обирає способи дозування навантаження. 9 — Самостійно контролює власну роботу та самопочуття (вимірює ЧСС).	10 — Сам визначає стратегію та мету індивідуальних занять. 11 — Самостійно коригує навантаження та техніку залежно від втоми. 12 — Розробляє індивідуальні програми тренувань, оцінює ризики та прогнозує результати.
	Взаємодіє з іншими під час групової та ігрової	Ефективність взаємодії та	1 — Діє відособлено, реагує на звернення лише за спонукання.	4 — Включається в гру за ініціативою команди. 5 — Підтримує взаємодію	7 — Активно співпрацює з партнерами для досягнення спільної	10 — Бере на себе лідерські функції у команді (капітан,

фізичних вправ ГР1 Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	діяльності, дотримується правил спортивної етики	комунікації в команді (чесна гра - "Fair Play")	2 — Уникає спільної командної гри. 3 — Пасивно спостерігає за діями інших, не виявляє інтересу до співпраці.	у грі, але діє пасивно. 6 — Виконує свої обов'язки в команді, але за потреби просить допомоги.	ігрової мети. 8 — Порівнює ігрові позиції, пропонує прості тактичні рішення. 9 — Обговорює з іншими спільні дії, дотримується правил Fair Play.	організатор). 11 — Планує та організовує тактичну взаємодію в групі, конструктивно розв'язує конфлікти. 12 — Спрямовує спільну групову взаємодію на досягнення мети, виступає посередником та підтримує команду.
	Систематично займається фізичною культурою, демонструє стабільність рухових умінь	Стабільність вияву вмінь та систематичність занять	1 — Виявляє інтерес до рухової активності лише епізодично. 2 — Демонструє вміння в окремих випадках. 3 — Потребує стимулювання для виконання вправ.	4 — Виявляє рухові вміння в простих та звичних ситуаціях. 5 — Епізодично демонструє правильну техніку. 6 — Бере участь у заняттях за розкладом, але з низькою інтенсивністю.	7 — Стабільно демонструє рухові вміння у типових ситуаціях. 8 — Застосовує навички у різних видах рухової діяльності. 9 — Систематично займається вправами на уроках та у позаурочний час.	10 — Стабільно та ефективно застосовує рухові навички у складних, нетипових та змагальних ситуаціях. 11 — Демонструє високий рівень розвитку фізичних якостей. 12 — Фізична активність є стійкою звичкою і життєвою потребою, демонструє прагнення до постійного самовдосконалення.
ГР2 Формування психічної та соціально-психологічної сфери засобами фізичного виховання ГР2 Формування психічної та соціально-психологічної сфери засобами фізичного виховання ГР2 Формування психічної та соціально-психологічної сфери засобами фізичного виховання	Розуміє роль фізичної культури в управлінні емоціями, стресом, розвитку вольових якостей та характеру	Усвідомлення психологічного впливу фізичного виховання	1 — Розпізнає свій емоційний стан під час занять з допомогою. 2 — Називає основні емоції. 3 — Фрагментарно розуміє причини втоми чи невдоволення.	4 — Розуміє, які вправи допомагають покращити настрій. 5 — Пояснює свій стан за допомогою вчителя. 6 — Діє за алгоритмом для заспокоєння або концентрації (наприклад, дихальні вправи).	7 — Самостійно пояснює, як фізичні вправи впливають на психоемоційний стан. 8 — Встановлює причинно-наслідкові зв'язки між навантаженням та психологічним розвантаженням. 9 — Аналізує свої вольові зусилля під час подолання труднощів.	10 — Узагальнює знання про роль фізичної активності у психічному здоров'ї. 11 — Оцінює ефективність різних видів активності для зняття рівня стресу. 12 — Формує індивідуальні стратегії психоемоційної саморегуляції засобами фізкультури.
	Виявляє наполегливість, волю до перемоги, емоційний самоконтроль та повагу до суперника	Вияв вольових та етичних якостей у процесі діяльності	1 — Швидко відмовляється від зусиль при перших труднощах. 2 — Виконує завдання лише за умови негайного успіху. 3 — Емоційно бурхливо реагує на невдачі або програв.	4 — Долає незначні труднощі за підтримки вчителя. 5 — Стимулює негативні емоції у типових ігрових ситуаціях. 6 — Намагається завершити розпочату вправу, незважаючи на втому.	7 — Виявляє наполегливість і вольові зусилля при виконанні складних вправ. 8 — Адекватно реагує на поразку, аналізує її причини. 9 — Демонструє стійкий емоційний самоконтроль під час змагань.	10 — Надихає команду власним прикладом наполегливості та стійкості. 11 — Підтримує позитивний психологічний клімат у колективі під час напружених ігор. 12 — Виявляє виняткову емоційну стійкість, толерантність та лідерські

соціально-психологічно ї сфер засобами фізичного виховання ГР2 Формування психічної та соціально-психологічно ї сфер засобами фізичного виховання ГР2 Формування психічної та соціально-психологічно ї сфер засобами фізичного виховання						якості в екстремальних ігрових ситуаціях.
	Самостійно ставить цілі самовдосконалення, оцінює власні сильні та слабкі сторони характеру	Саморегуляція та рефлексія особистісного поступу	1 — Потребує постійного психологічного супроводу та підбадьорення. 2 — Діє під впливом моменту. 3 — Не аналізує власну поведінку та реакції.	4 — Погоджується на самостійну роботу під керівництвом. 5 — Частково контролює свої реакції з допомогою ззовні. 6 — Переважно самостійно налаштовується на роботу за алгоритмом.	7 — Самостійно визначає власні цілі щодо розвитку фізичних та вольових якостей. 8 — Активно долає невпевненість, страх або лінощі. 9 — Адекватно оцінює свої сильні та слабкі сторони.	10 — Самостійно організовує роботу над самовдосконаленням та розвитком характеру. 11 — Глибоко аналізує та коригує власні психоемоційні реакції. 12 — Свідомо долає внутрішні та зовнішні бар'єри, виявляє високу психологічну зрілість та автономність.
	Надає взаємодопомогу, виявляє емпатію та толерантність до партнерів по команді, запобігає конфліктам	Співпраця, толерантність та командний дух	1 — Часто конфліктує під час гри, звинувачує інших. 2 — Не вміє домовитися про спільні дії. 3 — Пасивно сприймає вказівки лідерів, не підтримуючи партнерів.	4 — Погоджується на спільну тактику за пропозицією інших. 5 — Намагається уникати конфліктів, але діє пасивно. 6 — Дотримується командної дисципліни під керівництвом капітана.	7 — Активно підтримує партнерів, надає допомогу та страховку. 8 — Вислуховує думки інших гравців, бере участь у виробленні спільного плану. 9 — Аргументує свою позицію конструктивно, без агресії.	10 — Є інтегратором команди, створює атмосферу довіри та взаємодопомоги. 11 — Ефективно запобігає та керує конфліктами у команді під час гри. 12 — Демонструє еталонну спортивну поведінку, об'єднує гравців для спільної мети, забезпечує високий командний дух.
	Стабільно виявляє толерантність, відповідальність, волю до подолання труднощів	Стабільно виявляє толерантність, відповідальність, волю до подолання труднощів	1 — Соціально-психологічні навички виявляються випадково. 2 — Часті зриви під час емоційного напруження. 3 — Виявляє позитивні якості лише під тиском контролю.	4 — Стабільно поводить у спокійних умовах, але втрачає самоконтроль під час напруженої гри. 5 — Епізодично демонструє взаємодопомогу. 6 — Виявляє стриманість лише при позитивному результаті.	7 — Стабільно демонструє відповідальність та повагу до інших у типових ігрових ситуаціях. 8 — Наполегливо долає труднощі під час кожного уроку. 9 — Постійно підтримує партнерів по команді.	10 — Системно демонструє високий рівень культури спілкування та самоконтролю у найскладніших змагальних ситуаціях. 11 — Вольові зусилля та повага до суперника є стійкою інтегральною рисою поведінки. 12 — Демонструє лідерство, високу психоемоційну культуру, що є взірцем для оточуючих за будь-яких обставин.
ГР3 Усвідомлення значення фізичної/рухової	Знає та розуміє зв'язок між фізичною активністю, здоровим способом життя (ЗСЖ)	Усвідомлення цінності здорового способу життя та рухової активності	1 — Розпізнає прості правила гігієни та загартовування. 2 — Називає корисні для здоров'я нзвички.	4 — Розуміє важливість щоденної рухової активності. 5 — Описує компоненти здорового способу життя	7 — Самостійно обґрунтовує значення фізкультури для зміцнення здоров'я та профілактики	10 — Узагальнює та пропагує знання про ЗСЖ серед однокласників. 11 — Оцінює ефективність

активності для підтримування стану здоров'я та задоволення ГРЗ Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення ГРЗ Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення ГРЗ Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення ГРЗ Усвідомлення значення фізичної/рухової активності	та загальним добробутом		3 — Фрагментарно розуміє користь ранкової зарядки.	за зразком. 6 — Пояснює вплив фізичних вправ на організм за алгоритмом.	захворювань. 8 — Порівнює різні види рухової активності за їх оздоровчим впливом. 9 — Аналізує власний рівень фізичного здоров'я та потреби у його покращення.	індивідуального рухового режиму. 12 — Розробляє власну концепцію здорового життя, оцінюючи ризики шкідливих звичок та гіподинамії.
	Веде активний спосіб життя, виконує оздоровчі процедури, займається самостійно фізичними вправами	Упровадження здорових звичок та оздоровчих систем у повсякденне життя	1 — Виконує гігієнічні процедури лише під наглядом дорослих. 2 — Бере участь у фізкультурних заходах без особливого інтересу. 3 — Повторює найпростіші оздоровчі дії за зразком.	4 — Виконує ранкову гімнастику за інструкцією. 5 — Намагається дотримуватися правильного режиму під час занять. 6 — Виконує прості оздоровчі комплекси вправ за алгоритмом.	7 — Самостійно інтегрує фізичну активність у свій щоденний розклад. 8 — Виконує різноманітні комплекси вправ (на поставу, для очей, розслаблення) відповідно до потреб. 9 — Бере участь у позакласних спортивних заходах та секціях.	10 — Самостійно планує та реалізує заходи щодо зміцнення свого здоров'я та гартування. 11 — Творчо підходить до організації власного дозвілля з використанням активного відпочинку (туризм, квести). 12 — Свідомо та систематично застосовує інноваційні фітнес-технології та оздоровчі системи.
	Самостійно стежить за власним фізичним станом, дотримується режиму дня та харчування	Автономність у збереженні та зміцненні власного здоров'я	1 — Не виявляє турботи про власне здоров'я самостійно. 2 — Повністю залежить від контролю дорослих у питаннях режиму та гігієни. 3 — виправдовує свою пасивність відсутністю умов.	4 — Виконує правила безпеки та особистої гігієни під наглядом. 5 — Потребує періодичних нагадувань про необхідність чергування праці та відпочинку. 6 — Переважно самостійно дотримується основних елементів режиму дня.	7 — Самостійно планує свій режим дня, поєднуючи навчання, відпочинок та рухову активність. 8 — Свідомо контролює якість свого харчування та питний режим. 9 — Самостійно веде щоденник самоконтролю здоров'я.	10 — Бере повну відповідальність за власний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. 11 — Самостійно виправляє недоліки у своєму руховому режимі та способі життя. 12 — Прогнозує вплив повсякденних звичок на тривалість та якість життя, вибудовує життєву траєкторію.
	Пропагує здоровий спосіб життя, залучає інших до спільних занять спортом, ділиться досвідом	Промоція здорового способу життя та залучення однодумців	1 — Не виявляє інтересу до обговорення питань здоров'я. 2 — Байдуке ставиться до здоров'язбережувальних ініціатив однокласників. 3 — Бере участь у групових заходах щодо ЗСЖ лише за примусом.	4 — Підтримує розмови про користь спорту та здорового харчування. 5 — Погоджується взяти участь у спортивному флешмобі або святі здоров'я. 6 — Бере пасивну участь у групових проєктах про ЗСЖ.	7 — Активно обговорює переваги активного способу життя, наводить переконливі аргументи. 8 — Ініціює спільні з друзями активні ігри або прогулянки. 9 — Бере активну участь у розробці та презентації оздоровчих проєктів.	10 — Виступає активним лідером та організатором оздоровчих ініціатив та спортивних заходів. 11 — Оцінює вплив соціального оточення, вміє переконувати інших відмовитися від шкідливих звичок. 12 — Є авторитетним амбасадором здорового способу життя, створює навколо себе спільноту однодумців.

для підтримування стану здоров'я та задоволення	Демонструє стійку потребу в руховій активності, дотримується ЗСЖ постійно	Постійність та інтегрованість здорових звичок у життя	1 — Корисні звички виявляються вкрай рідко. 2 — Швидко повертається до малоактивного способу життя. 3 — Виявляє турботу про здоров'я лише під час хвороб.	4 — Виконує оздоровчі дії періодично (під час уроків, канікул). 5 — Намагається вести здоровий спосіб життя, але часто робить винятки. 6 — Демонструє інтерес до ЗСЖ лише під впливом яскравих прикладів.	7 — Стабільно та щоденно дотримується правил здорового способу життя у типових ситуаціях. 8 — Виявляє регулярну рухову активність протягом усього року. 9 — Вважає зміцнення здоров'я своїм постійним пріоритетом.	10 — Ведення здорового способу життя є глибоко інтегрованою, природною і щоденною потребою за будь-яких обставин. 11 — Демонструє стійку внутрішню мотивацію до збереження та зміцнення власного здоров'я. 12 — Здоровий спосіб життя та прагнення до гармонійного розвитку є основою світогляду і життєвого успіху.
---	---	---	--	--	---	---