

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ЛЕПБУК

5-11 класи

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ



Навчання фізичної культури спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти:

розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
 - розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
 - формування високих моральних якостей.

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

**2. Техніка
виконання
учнями
фізичних
вправ.**

**4. Виконання
навчальних
завдань під час
проведення
уроку.**

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

**5. Учитель
зобов'язаний
забезпечити
безумовне
дотримання правил
і виконання вимог
щодо безпеки під
час здачі
нормативів.**

**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.**

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.

Призначення змістових ліній

Громадянська відповідальність

Реалізація змістової лінії «Громадянська відповідальність» сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

11

7 рік вивчення	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
		юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
		дівч.	до 75	75	85	95
		дівч.	до 40	40	50	55
	Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 17	17	21	25
		юн.	до 15	15	25	35
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	дівч.	до 9	9	13	16
		юн.	до 5	5	9	12
	Підтягування (кількість разів)	дівч.	до 8	8	17	22
		юн.	до 4	4	7	11
	Нахил уперед з положення сидіння (см)	дівч.	до 7	7	9	16
		юн.	до 20	20	48	58
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	дівч.	до 20	20	45	55
		юн.	до 20	20	45	55

6 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
	Дівч.	До 600	600	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	8	11
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
	Дівч. у висі лежачи	До 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 6	6	10	14
	Дівч. від лави	До 5	5	7	9
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,9	12,3	11,7	11,1
	Дівч.	13,7	13,1	12,5	11,9
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
	Дівч.	До 120	120	130	150
Метання малого м'яча на дальність(м)	Хл.	До 17	17	24	30
	Дівч.	До 12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
	Дівч.	До 10	10	16	20

7 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
Витривалість: рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	5	7
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	10	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 9	9	14	18
	Дівч. від лави	До 6	6	9	12
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,5	11,9	11,3	10,8
	Дівч.	13,4	12,8	12,3	11,8
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
	Дівч.	До 14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

8 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23

9 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність(м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
6 рік вивчення	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн.	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10	
	дівч.	до 11	11	15	18	
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55	
	дівч.	до 18	18	38	48	

І ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

1

**Учні можуть
розпізнавати деякі
об'єкти вивчення
та називають їх
(на побутовому
рівні).**

І ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

**2 Учні описують
незначну частину
навчального
матеріалу; частково
розпізнають
інвентар та
обладнання для
проведення занять.**

I ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

3 Учні мають фрагментарні уявлення з предмета вивчення; з допомогою вчителя виконують елементарні фізичні вправи; використовують за призначенням навчальний інвентар та обладнання.

Оцінювання
навчальних
досягнень учнів з
ФІЗКУЛЬТУРИ

II СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ

4 Учні знають окремі відомості, що стосуються фізичних вправ; виконують елементарні технічні елементи вправ за зразком.



II СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ

5 Учні відтворюють навчальний матеріал, необхідний для виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя; виконують більшість технічних елементів вправ з недоліками.

II СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ

6 Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу, необхідного для виконання фізичних вправ; виконують більшість запропонованих вправ.

Оцінювання
навчальних
досягнень учнів з
ФІЗКУЛЬТУРИ

III ДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ

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.

Оцінювання
навчальних
досягнень учнів з
ФІЗКУЛЬТУРИ

III ДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ

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.

IV ВИСОКИЙ РІВЕНЬ

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.

Оцінювання
навчальних
досягнень учнів з
ФІЗКУЛЬТУРИ

IV ВИСОКИЙ РІВЕНЬ

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.

Оцінювання
навчальних
досягнень учнів з
ФІЗКУЛЬТУРИ

III ДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ

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.

IV ВИСОКИЙ РІВЕНЬ

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.

