

Оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури

Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно - тематичного планування. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

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

1. Навчальні нормативи складають діти 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/учениці 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.
6. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах. При оцінюванні навчальних досягнень шклярів/школярки фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності часті у спортивних змаганнях усіх рівнів.

На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження оцінки.

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

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 4×9м (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
-------	------	------	------	------

Показники фізичних якостей

Рівень компетентності низький середній достатній високий

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. 1500м	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. (відпідлоги)	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