

Критерії оцінювання учнів початкової школи з навчальних предметів фізкультурної освітньої галузі

Індекс	Характеристика результатів навчання					
	Загальні результати навчання	Результат навчання у свідоцтві досягнень	Рівні			
			Початковий	Середній	Достатній	Високий
ФІО1	Заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях	Займається фізичними вправами, збагачує руховий досвід	Епізодично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури.	Систематично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури.	Систематично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури та позакласних заняттях.	Систематично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури, позакласних та позашкільних формах фізичного виховання.
			Виконує основні життєво необхідні рухові дії в стандартних умовах.	Виконує життєво необхідні рухові дії різними способами.	Виконує життєво необхідні рухові дії з диференціацією їх параметрів за завданням вчителя (швидше- повільніше, вище-нижче тощо).	Ефективно виконує життєво необхідні рухові дії різними способами (зокрема з предметами) у варіативних умовах (зокрема ігрових та змагальних, з предметами).
ФІО2	Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості	Виконує фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості	Розпізнає фізичні вправи для розвитку різних фізичних якостей.	Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей за зразком учителя.	Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.	Визначає фізичні вправи для гармонійного розвитку фізичних якостей після оцінки учителем фізичного стану учня.
			Констатує зміни самопочуття під час фізичного вправління на вимогу вчителя.	Ініціативно контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ та оцінює його за відповідними критеріями	Ініціативно контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ та оцінює його за відповідними критеріями. Володіє об'єктивними (частота	Ініціативно контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ та оцінює його за відповідними критеріями. Володіє декількома прийомами

					серцевих скорочень, частота дихання) способами самоконтролю за власним фізичним станом.	визначення частоти серцевих скорочень (на скроневій, променевій, сонній артеріях, у місці серцевого поштовху) та способом визначення частоти дихання в процесі самоконтролю за власним фізичним станом.
			Демонструє стабільність показників розвитку фізичних якостей при зниженні окремих.	Демонструє стабільність показників фізичної підготовленості.	Демонструє позитивну динаміку показників окремих фізичних якостей при стабільності інших.	Демонструє позитивну динаміку показників фізичної підготовленості.
ФІОЗ	<i>Дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія</i>	<i>Дотримується правил безпечної і чесної гри; вміє боротися, вигравати і програвати; усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру; самовиражається та соціально взаємодіє</i>	Безініціативн овзаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності за вимогою учителя.	З урахуванням різних обставин нерегулярно, але активно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.	Активно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності незалежно від зовнішніх та внутрішніх обставин.	Активно та ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності незалежно від зовнішніх та внутрішніх обставин.
			В цілому дотримується правил безпеки під час рухової діяльності з можливими незначними порушеннями під впливом емоцій.	Систематично дотримується правил безпеки під час рухової діяльності.	Систематично дотримується правил безпеки під час рухової діяльності та спонукає до безпечної поведінки інших учнів.	Систематично дотримується правил безпеки під час рухової діяльності, спонукає до безпечної поведінки інших учнів та ініціює правила безпеки в конкретній ситуації.
			Дотримується правил чесної гри після	Дотримується правил чесної гри після	Систематично дотримується правил	Систематично дотримується правил

			зауваження учителя чи учнів.	зауваження учителя чи учнів та закликає інших їх додержуватися.	чесної гри.	чесної гри та спонукає до цього інших.
			Вміє боротися, але подекуди проявляє пасивність. Гідно поводить у разі виграшу. Приймає поразку після бесіди з учителем.	Вміє боротися, гідно поводить у разі виграшу. Приймає поразку після бесіди з учителем.	Вміє боротися, гідно поводить у разі виграшу чи поразки.	Вміє боротися, гідно поводить у разі виграшу чи поразки та підбадьорює інших.

**Орієнтовні показники динаміки змін розвитку
фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат на кінець навчального року)**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів						
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень			
				1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Швидкість: біг на 30 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року				дівчата – 6,8 хлопці – 6,3
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 800 хлопці – 1000	дівчата – 900 хлопці – 1000	дівчата – 1000 хлопці – 1100	дівчата – 1000 хлопці – 1200
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 4 хлопці – 2	дівчата – 4 хлопці – 2	дівчата – 5 хлопці – 3	дівчата – 5 хлопці – 3
Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), разів підтягування у висі (хлопці), разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	(у висі лежачи) дівчата – 7 хлопці – 9 дівчата – 6 хлопці – 10	(у висі лежачи) дівчата – 8 хлопці – 11 дівчата – 8 хлопці – 12	(у висі лежачи) дівчата – 9 хлопці – 12 дівчата – 9 хлопці – 13	(у висі лежачи) дівчата – 12 (у висі) хлопці – 4 дівчата – 12 хлопці – 15

Спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 14,1 хлопці – 13,6	дівчата – 14,0 хлопці – 13,5	дівчата – 13,2 хлопці – 12,6	дівчата–12,4 –13,0 хлопці –12,1– 12,5
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 90 хлопці – 100	дівчата – 95 хлопці – 105	дівчата – 100 хлопці – 110	дівчата – 115 хлопці – 120

Показники рухової компетентності учнів за період навчання з першого по четвертий клас

Способи рухової діяльності	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	<i>Виконує:</i> стройові команди і прийоми. <i>Комплекси:</i> а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави; в) для запобігання плоскостопості. г) фізкультурної паузи. <i>Акробатичні елементи:</i> а) групування сидячи; б) переكاتи в групуванні; в) перекид боком.	<i>Виконує:</i> стройові команди і прийоми. а) розподіл на 1-2, по порядку; б) перешикування з однієї шеренги в дві розподілившись. <i>Комплекси:</i> а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; в) для запобігання плоскостопості;	Складає і виконує комплекс фізкультурної паузи або фізкультурної хвилинки. <i>Акробатичні елементи:</i> а) перекид назад в упор стоячи на колінах, б) перекид назад в упор присівши; в) два перекиди вперед зразу один за одним; г) “міст” із положення лежачи.	Складає, виконує і проводить комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. <i>Акробатичні елементи та вправи з рівноваги:</i> а) “міст” із положення стоячи (із страховкою); б) стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці – із страховкою); в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя).

		г) фізкультурної хвилинки. <i>Акробатичні елементи:</i> а) перекид вперед; б) стійка на лопатках із зігнутими ногами; в) стійка на лопатках.		
Вправи для оволодіння навичками пересувань	Біг до 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) по горизонтальній лаві в упорі стоячи на колінах; б) по похилій лаві в упорі стоячи на колінах; в) по гімнастичній стінці; г) через перешкоду, висотою до 80 см. <i>Пересування на лижах:</i> а) ступаючим кроком; б) ковзним кроком; в) повороти переступанням навколо носків лиж; г) повороти переступанням навколо п'ят лиж. <i>Плавання:</i> а) ходьба по дну; б) “медуза” або “зірочка”; в) ковзання на грудях; г) ковзання на спині.	Біг до 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) по похилій лаві в упорі присівши; б) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві; в) по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом; г) через перешкоду, висотою до 100 см. <i>Пересування на лижах:</i> а) поперемінний двокроковий хід; б) одночасний двокроковий хід; в) спуски в основній стійці; г) підйоми ковзним кроком. <i>Плавання:</i> а) “поплавок” або “медуза” або “зірочка”; б) багатократні видихи у воду з опусканням обличчя; в) ковзання на грудях та на спині; г) ковзання на грудях з	Біг до 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1100 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві; б) лазіння по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнастичну лаву і навпаки; в) захват каната ногами у положенні сидючи; г) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою <i>Пересування на лижах:</i> а) одночасний безкроковий хід; б) підйом “драбинкою”; в) гальмування “напівплугом”; г) дистанція 800 м. <i>Пересування на ковзанах:</i> а) посадка ковзаняра; б) повороти переступанням; в) ковзання по прямій; г) гальмування переступанням.	Біг 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) захват каната ногами у положенні сидючи; б) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою в) лазіння по канату у три прийоми. <i>Пересування на лижах:</i> а) наперемінний двокроковий хід; б) одночасні ходи (на вибір учня); в) підйом “ялинкою” або “драбинкою” (на вибір учня); г) дистанція 1000 м. <i>Пересування на ковзанах:</i> а) біг по прямій з махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування “напівплугом”; г) біг до 250 м. <i>Плавання:</i> а) способом кроль на грудях (до 12 м); б) способом кроль на спині

		роботою ніг як при плаванні стилем кроль на грудях.	<i>Плавання:</i> а) ковзання з рухами ніг як при способі кроль на грудях; б) ковзання з рухами рук як при способі кроль на грудях; в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях; г) ковзання на грудях з наступним підключенням роботи ніг, рук та дихання	(до 12 м); в) дистанція 25 м (будь-яким способом).
Вправи для опанування навичками володіння м'ячем	Метання малого м'яча з-за голови у ціль (1м x1м) з відстані 6 м із 5 спроб. Ведення м'яча на місці правою рукою або лівою рукою. Зупинка м'яча, що котиться, підошвою із 5 спроб.	Метання маленького м'яча з-за голови у ціль (1 x 1м) з відстані 8 м із 5 спроб. Передачі м'яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4 м.	Метання малого м'яча “з-за голови через плече” в горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 8 м із 6 спроб. Передачі м'яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м. Удари м'яча у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м довжиною 8-10 м) з відстані 6 м із 5 спроб.	Метання малого м'яча “із-за голови через плече” на дальність. 7 кидків м'яча (м'яч для міні-баскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у корзину, стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м, кількість влучень. 7 ударів по нерухомому м'ячу у зазначену половину воріт одним із вивчених способів з відстані 5 м, кількість влучень.
Стрибкові вправи	Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з прямого розбігу. Стрибки через скакалку на двох ногах (к-ть разів).	Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з прямого розбігу. Стрибки через скакалку на двох ногах (к-ть разів).	Стрибок у висоту способом “зігнувши ноги”. Стрибки через скакалку на двох ногах за 15 сек.	Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”. Стрибок у висоту способом “переступання”. Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв.

				Опорний стрибок: а) застрибування на гімнастичний місток; б) з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись; в) з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись.
Ігри для активного відпочинку	Грає у 3–4 народні та рухливі гри	Грає у 4–5 народних та рухливих ігор	Грає та може організувати 4 – 5 народних та рухливих ігор	Організовує та проводить із групою товаришів 3 народні та рухливі гри. <i>Туристські навички:</i> а) укладання рюкзака; б) подолання “умовного болота” по купинах; в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристська подорож.
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	Виконує один із комплексів на: а) формування правильної постави; б) для запобігання плоскостопості.	Виконує два комплекси на: а) формування правильної постави; б) для запобігання плоскостопості.	Виконує два комплекси: а) формування правильної постави; б) для запобігання плоскостопості.	Складає і виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.

