

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

І ЦИКЛ (1-2 класи)

ВИКОНУЄ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЗА ЗРАЗКОМ

Орієнтовні рекомендації до змісту матеріалу перевірки

Перевірка результату навчання спирається на формувальне оцінювання, яке спрямоване на відстеження старанності, прагнення до взаємодії, самостійності та динаміки особистісного розвитку дитини, а не на складання кількісних нормативів.

Під час оцінювання педагог аналізує, як дитина демонструє техніку базових рухів за показом (загальнорозвивальні вправи, ходьба, біг, стрибки, вправи з м'ячем), відтворює імітаційні дії та бере участь у рухливих іграх. Замість бального оцінювання вчитель надає вербальний зворотний зв'язок, якісно описуючи руховий прогрес учня та стимулюючи його до подальшої активності.

Орієнтовні рекомендації до критеріїв оцінювання

Сформовано	Формується
Учень/учениця бездоганно повторює зразок вправи, робить це впевнено, легко та без помилок. Виконує вправу за зразком, але допускає одну або дві незначні помилки, які швидко виправляє.	Учень/учениця виконує рухи за допомогою вчителя, потребує додаткового пояснення та робить кілька помітних помилок. Демонструє лише загальне розуміння руху, виконує вправу з допомогою і значними помилками, або потребує постійної уваги та підтримки дорослого.

ПОЯСНЮЄ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Орієнтовні рекомендації до змісту матеріалу перевірки

Розуміння базової користі: дитина може відповісти, навіщо робити зарядку або бігати (наприклад: «щоб бути сильним», «щоб не хворіти», «щоб мати гарну поставу»).

Власний досвід: вміє описувати свої почуття після фізичної активності (бадьорість, приплив енергії, гарний настрій).

Елементарні правила: знає, що перед вправами треба розігрітися, а після активності — відновити дихання.

Орієнтовані рекомендації до критеріїв оцінювання

Сформовано	Формується
Учень/учениця чітко наводить власні приклади того, як вправи допомагають рости здоровою, сильною та веселою. Розуміє	Учень/учениця має загальне уявлення, але пояснює плутано, повторює за іншими дітьми без глибокого розуміння. Не може пояснити, навіщо

важливість рухів для здоров'я, але потребує підказки або навідного запитання вчителя.	потрібна руханка чи фізкультура, плутає поняття користі та шкоди.
---	---

ДОТРИМУЄТЬСЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТО ТА ПІД ЧАС СПІЛЬНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Орієнтовні рекомендації до змісту матеріалу перевірки

Особиста підготовка: перевіряє власний вигляд (зав'язані шнурівки, відсутність сторонніх небезпечних предметів у кишенях чи на одязі).

Просторова орієнтація: тримає безпечну відстань від інших під час бігу, стрибків чи виконання вправ з інвентарем (м'ячі, обручі, скакалки).

Безпечна взаємодія: не штовхається під час командних ігор та естафет, рухається у вказаному напрямку, зупиняється за сигналом/свистком учителя.

Дбайливе ставлення: акуратно користується спортивним обладнанням та негайно повідомляє вчителя про погіршення самопочуття чи пошкодження інвентарю.

Орієнтовані рекомендації до критеріїв оцінювання

Сформовано	Формується
Учень/учениця завжди дотримується правил безпеки, не створює небезпечних ситуацій для себе та однокласників. Розуміє правила безпеки, намагається їх дотримуватися, але іноді потребує нагадування від вчителя під час активних рухів.	Учень/учениця дотримується правил безпеки переважно під контролем дорослого, може порушувати їх через емоційне захоплення грою. Потребує постійного нагляду, оскільки не усвідомлює наслідків своїх дій, створює ризики для себе чи інших дітей під час руху.

ВИКОНУЄ РІЗНІ РОЛІ ПІД ЧАС РУХЛИВИХ І КОМАНДНИХ ІГОР, УБОЛІВАЄ ЗА РЕЗУЛЬТАТ КОМАНДИ

Орієнтовні рекомендації до змісту матеріалу перевірки

Зміна та виконання ролей: легко переключається між ролями (наприклад, у грі «Світлофор», «Квач» чи в естафетах) та сумлінно виконує обов'язки, передбачені обраною або призначеною роллю.

Командна взаємодія: співпрацює з однокласниками для досягнення спільної мети, передає естафету/м'яч без конфліктів, діє узгоджено.

Емоційна підтримка та уболівання: позитивно підтримує свою команду словесними вигуками чи аплодисментами, не ображає гравців у разі невдачі.

Ігровий етикет: стримано реагує на програш, радіє успіхам команди, поважає рішення вчителя-судді та дотримується правил «чесної гри».

Орієнтовані рекомендації до критеріїв оцінювання

Сформовано	Формується
Учень/учениця самостійно виконує різні ролі в іграх, розуміє правила, жваво підтримує команду, поважає суперників	Учень/учениця потребує допомоги вчителя для обрання ролі або підготовки до гри, іноді емоційно реагує на поразку, погано орієнтується в командних завданнях

II ЦИКЛ (3 – 4 клас)

ДОБИРАЄ І ВИКОНУЄ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ, ДОТРИМУЮЧИСЬ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ, ЗДІЙСНЮЄ САМОКОНТРОЛЬ САМОПОЧУТТЯ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Орієнтовні рекомендації до змісту матеріалу перевірки

Вибір та виконання вправ: дитина здатна підібрати вправи для конкретної мети (наприклад, для розігріву м'язів, розвитку гнучкості чи спритності) та правильно відтворити технічні елементи видів спорту.

Правила безпеки: безпечно поводитьься з спортивним інвентарем, дотримується дистанції у швидкісно-силових вправах, перевіряє справність власного спорядження та майданчика.

Самоконтроль самопочуття: вміє виміряти та оцінити свій пульс (до і після навантаження), розпізнає ознаки втоми або перевтоми (задишка, запаморочення, прискорене серцебиття) та вчасно сигналізує вчителю або коригує інтенсивність рухів.

Орієнтовані рекомендації до критеріїв оцінювання

Високий рівень	Учень/учениця легко добирає фізичні вправи для різних цілей (наприклад, для розминки). Виконує рухи чітко, безпечно та впевнено. Свідомо здійснює самоконтроль: регулює темп, стежить за диханням, оцінює рівень втоми. Усвідомлює важливість правильного виконання вправ.
Достатній рівень	Здатний добирати вправи за зразком чи підказкою вчителя. Виконує їх правильно, дотримуючись правил безпеки. Вчасно сигналізує вчителю про погіршення самопочуття. Опановує основні рухові навички.
Середній рівень	Вправи виконує з допомогою або з помітними помилками. Самостійно обрати вправи не може. Правила техніки безпеки порушує, але реагує на зауваження вчителя. Самоконтроль слабкий (продовжує займатися при сильній втомі).

Початковий рівень	Майже не бере участі у заняттях. Не орієнтується у техніці виконання вправ. Ігнорує правила безпеки, потребує постійного нагадування. Не вміє розрізняти сигнали власного організму.
-------------------	--

ПОЯСНЮЄ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ І ЗАГАРТОВУВАННЯ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ТА ВИХОВАННЯ СИЛИ ВОЛІ

Орієнтовні рекомендації до змісту матеріалу перевірки

Вплив на організм: дитина розуміє, як фізичні вправи зміцнюють серце, м'язи та кістки, а загартовування (повітряні й сонячні ванни, обтирання, контрастний душ) підвищує опірність хворобам.

Розвиток вольових якостей: вміє навести приклади, як щоденне виконання зарядки чи регулярні тренування виховують дисципліну, наполегливість, цілеспрямованість та вміння доводити розпочату справу до кінця.

Принцип поступовості та системності: усвідомлює, що загартовування та навантаження дають користь лише за умови їх систематичного виконання з поступовим збільшенням складності.

Власна рефлексія: здатна описати особистий досвід подолання труднощів під час виконання складних вправ чи дотримання розпорядку дня.

Орієнтовані рекомендації до критеріїв оцінювання

Високий рівень	Учень/учениця повно, логічно та аргументовано пояснює процеси. Розуміє вплив на внутрішні органи (серце, м'язи, дихання). Виявляє особисте ставлення та наводить власні приклади. Наводить приклади виховання сили волі (регулярна зарядка, ранній підйом).
Достатній рівень	Свідомо пояснює, чому фізичне навантаження покращує здоров'я. Називає основні способи загартовування (сонце, повітря, вода). Розуміє, що долати лінь — це прояв сили волі.
Середній рівень	Пояснює загальне значення фізичних вправ для тіла. Розуміє, що загартовування допомагає рідше хворіти. Виховання сили волі пов'язує лише з примусом чи настановою дорослих.
Початковий рівень	Фрагментарно розуміє користь руху і загартовування. Пояснення дає лише з допомогою вчителя. Не може навести приклади.

**ДОТРИМУЄТЬСЯ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА
ЕСТАФЕТ; СПІВПЕРЕЖИВАЄ ЗА РЕЗУЛЬТАТ КОМАНДИ**

Орієнтовні рекомендації до змісту матеріалу перевірки

Свідоме дотримання правил: дитина точно виконує умови гри/естафети (передача естафетного предмета або лінії, порядок старту, дотримання меж майданчика) без бажання «зрізати» чи порушити правила заради виграшу.

Чесна гра та самоконтроль: чесно визнає свої помилки під час гри (наприклад, якщо її «заквачили»), поважає рішення вчителя або обраного судді, утримується від суперечок та конфліктів.

Емпатія та співпереживання: виявляє щиру турботу про результати команди, тактовно підтримує однокласників, які припустилися помилки, не висуває претензій і не дразнить суперників.

Культура виграшу й програшу: висловлює повагу до команди-суперника після завершення гри (потиск рук, подяка за гру), зберігає самовладання та дотримується спортивної етики.

Орієнтовані рекомендації до критеріїв оцінювання

Високий рівень	Учень/учениця завжди чітко дотримується правил гри. Не порушує естафетну лінію. Підтримує однокласників. Щиро вболіває за успіх команди
Достатній рівень	Дотримується більшості правил. Зазвичай активно вболіває за команду. Іноді може потребувати нагадування вчителя під час естафет
Середній рівень	Правила гри часто порушує. Не завжди може впоратися з емоціями під час програшу. Потребує постійної підтримки вчителя для розуміння командного духу.
Початковий рівень	Постійно порушує правила ігор. Не проявляє емпатії до команди. Заважає проведенню естафети.