

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ (1–3 бали)

1 бал

- **Когнітивні процеси:** З допомогою вчителя розпізнає найпростіший спортивний інвентар (наприклад, м'яч, скакалку) або елементарні команди («Ставай!», «Рівняйся!»).
- **Навчальна діяльність:** Копіює прості рухові дії за зразком із грубими помилками, що можуть призвести до травмування; координація рухів майже відсутня.
- **Рівень самостійності:** Потребує постійного фізичного супроводу та контролю з боку вчителя для безпечного перебування у спортзалі.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Уникає спільної рухової діяльності та ігор, не реагує на дії партнерів по команді.
- **Частота вияву вмінь:** Інтерес до рухової діяльності та виконання вправ мають суто випадковий, поодинокий характер.

2 бали

- **Когнітивні процеси:** Механічно повторює назви окремих вправ чи правил безпеки (наприклад, «не штовхатися»), не пов'язуючи їх із власною поведінкою на уроці.
- **Навчальна діяльність:** За покроковим показом вчителя виконує одну ізольовану дію (наприклад, приймає положення високого старту), але рух є незавершеним або скованим.
- **Рівень самостійності:** Береться за виконання вправи лише після багаторазового особистого нагадування, постійно потребує зовнішнього стимулювання.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Пасивно перебуває на ігровому майданчику, може передати м'яч або виконати рух лише за прямою вказівкою.
- **Частота вияву вмінь:** Рухові навички виявляються вкрай рідко, виключно під час синхронного копіювання дій учителя.

3 бали

- **Когнітивні процеси:** Розрізняє базові поняття (наприклад, чим відрізняється біг від ходьби, або спорт від ранкової гімнастики) за підказками вчителя.
- **Навчальна діяльність:** Виконує прості загальнорозвивальні вправи з суттєвими помилками в координації, які не помічає і не виправляє самостійно.
- **Рівень самостійності:** Намагається виконувати завдання самостійно, але за найменшої втоми або ускладнення (наприклад, збився темп) зупиняється.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Вступає у взаємодію під час рухливих ігор за вказівкою вчителя, але часто порушує правила гри через неувважність.
- **Частота вияву вмінь:** Виконання фізичних вправ має нестабільний, ситуативний характер.

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ (4–6 балів)

4 бали

- **Когнітивні процеси:** Розуміє загальний зміст техніки виконання вправи чи правил спортивної гри (наприклад, знає, що у футболі не можна грати руками), відтворює інформацію з допомогою.
- **Навчальна діяльність:** Виконує прості рухові дії та технічні елементи за готовим шаблоном/показом у типових ситуаціях (наприклад, ведення м'яча кроком, стрибок у довжину з місця).
- **Рівень самостійності:** Працює самостійно за чітким зразком, але потребує періодичного підтвердження правильності дій («Я правильно тримаю руки?»).
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Бере участь у рухливих та спортивних іграх за спрощеними правилами, формально взаємодіє з партнерами.
- **Частота вияву вмінь:** Демонструє базові фізичні якості (швидкість, силу) періодично, переважно під час виконання знайомих стандартних вправ.

5 балів

- **Когнітивні процеси:** Самостійно наводить приклади вправ для розвитку конкретних м'язових груп чи якостей (наприклад, вправи для пресу чи гнучкості).
- **Навчальна діяльність:** Виконує комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики або технічні елементи середньої складності, виправляє очевидні помилки після зауваження вчителя.
- **Рівень самостійності:** Самостійно виконує стандартні рухові завдання за загальною інструкцією, дотримується правил безпеки життєдіяльності.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Адекватно реагує на команди капітана або вчителя під час гри, підтримує партнерів по команді у простих ігрових ситуаціях.
- **Частота вияву вмінь:** Задовільна техніка виконання вправ виявляється достатньо стабільно в межах вивчення поточного модуля (наприклад, гімнастика чи баскетбол).

6 балів

- **Когнітивні процеси:** Свідомо застосовує вивчені правила та тактичні прийоми, пояснює значення фізичних вправ для здоров'я (наприклад, для чого потрібна розминка).
- **Навчальна діяльність:** Виконує рухові дії з правильним диханням та узгодженістю рухів (наприклад, біг рівномірним темпом, передача м'яча двома руками зверху у волейболі), припускаючись дрібних несистематичних помилок.
- **Рівень самостійності:** Демонструє базову самоорганізацію, самостійно готує спортивну форму, орієнтується у послідовності виконання вправ розминки.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Здатний узгоджувати свої дії з партнером у парі (наприклад, під час передачі м'яча в русі), дотримується етики поведінки.
- **Частота вияву вмінь:** Рухові вміння та навички виявляються регулярно під час виконання завдань середнього рівня складності.

ДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ (7–9 балів)

7 балів

- **Когнітивні процеси:** Самостійно аналізує техніку власних рухів, групує вправи за спрямованістю (на розвиток витривалості, координації, швидкості).
- **Навчальна діяльність:** Застосовує вивчені рухові навички у дещо змінених умовах (наприклад, виконання технічного елемента під час активної протидії суперника в грі), демонструє позитивну динаміку результатів.
- **Рівень самостійності:** Працює без сторонньої допомоги у більшості випадків, самостійно організовує підготовчу частину (розминку) для себе або малої групи.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Чітко взаємодіє в команді, аргументує власні дії під час гри, виявляє повагу до суперників та суддівських рішень.
- **Частота вияву вмінь:** Навички правильного та безпечного виконання вправ виявляються стабільно у стандартних навчальних ситуаціях.

8 балів

- **Когнітивні процеси:** Оперує знаннями з тактики та стратегії спортивних ігор, помічає помилки у техніці інших учнів, самостійно знаходить і виправляє огріхи у своїх рухах.
- **Навчальна діяльність:** Ефективно поєднує кілька технічних елементів в один ланцюжок (наприклад, ведення м'яча - подвійний крок - кидок у кільце в баскетболі), має хороший рівень розвитку фізичних якостей.
- **Рівень самостійності:** Здатний самостійно здійснювати самоконтроль за самопочуттям (наприклад, вимірювати частоту серцевих скорочень - ЧСС) та коригувати навантаження.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Конструктивно співпрацює в команді, підтримує тактичний план гри, дотримується принципів чесної гри (*Fair Play*).

- **Частота вияву вмінь:** Високий рівень координації та технічних навичок проявляється впевнено й систематично у більшості видів рухової діяльності.

9 балів

- **Когнітивні процеси:** Узагальнює знання про здоровий спосіб життя, методи самоконтролю та загартовування, робить правильні висновки щодо побудови власного режиму дня та рухової активності.
- **Навчальна діяльність:** Вільно та безпомилково виконує складні координаційні вправи (наприклад, акробатичні комбінації), демонструє результати на рівні вище середнього для свого віку.
- **Рівень самостійності:** Демонструє повну автономність, самостійно складає комплекс вправ для корекції постави, розвитку гнучкості чи сили в домашніх умовах.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Ефективно координує дії партнерів у командній грі (діє як помічник капітана), згладжує конфліктні ситуації на майданчику.
- **Частота вияву вмінь:** Навички мають стійкий характер, учень легко опановує нові види спортивних ігор та рухових дій.

ВИСОКИЙ РІВЕНЬ (10–12 балів)

10 балів

- **Когнітивні процеси:** Творчо застосовує руховий досвід у нестандартних (ігрових, екстремальних) ситуаціях, самостійно розробляє тактичні схеми для команди, прогнозує дії суперника.
- **Навчальна діяльність:** Демонструє відмінну техніку виконання всіх передбачених програмою вправ, показує високі результати у тестах фізичної підготовленості, що відповідають високому рівню.
- **Рівень самостійності:** Раціонально планує час та інтенсивність тренувань, самостійно добирає вправи для відновлення організму після фізичних навантажень.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Вільно веде команду за собою, коректно та переконливо керує діями партнерів під час гри, є прикладом спортивної поведінки.
- **Частота вияву вмінь:** Фізична та тактична компетентність виявляється усвідомлено, стабільно та автоматично в будь-яких ігрових і змагальних ситуаціях.

11 балів

- **Когнітивні процеси:** Мислить системно, глибоко розуміє фізіологічні процеси під час навантажень, аналізує вплив шкідливих звичок на організм, оцінює ефективність різних систем оздоровлення (наприклад, фітнес, йога, кросфіт).
- **Навчальна діяльність:** Застосовує фізкультурні компетентності в міжпредметному контексті (біологія — знання анатомії, фізика — біомеханіка рухів, історія — витоки Олімпійських ігор) та у повсякденному житті.
- **Рівень самостійності:** Здатний до глибокої саморефлексії, самостійно аналізує свої слабкі сторони у фізичній підготовці та розробляє індивідуальну програму їх вдосконалення.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Виявляє лідерські та організаторські якості, виступає в ролі судді або організатора шкільних спортивних змагань чи естафет.
- **Частота вияву вмінь:** Демонструє сталу сформованість фізкультурної грамотності у варіативних, змагальних та стресових умовах.

12 балів

- **Когнітивні процеси:** Має системні, випереджальні знання у сфері фізичної культури та спорту, виявляє виняткове тактичне, стратегічне та аналітичне мислення.

- **Навчальна діяльність:** Показує видатні результати у спортивній діяльності (може захищати честь школи на змаганнях), бездоганно виконує завдання підвищеної складності, виявляючи індивідуальний стиль.
- **Рівень самостійності:** Повністю автономна особистість у самовдосконаленні, здатна самостійно тренуватися та консультувати інших щодо здорового способу життя та техніки рухів.
- **Рівень комунікації та взаємодії:** Демонструє зразкову культуру спілкування на майданчику та поза ним, пропагує спорт серед однокласників, є беззаперечним спортивним лідером колективу.
- **Частота вияву вмінь:** Здоров'язбережувальна та рухова компетентності повністю інтегровані в особистісний досвід учня, формують його життєву позицію і виявляються природно, раціонально та автоматично.