

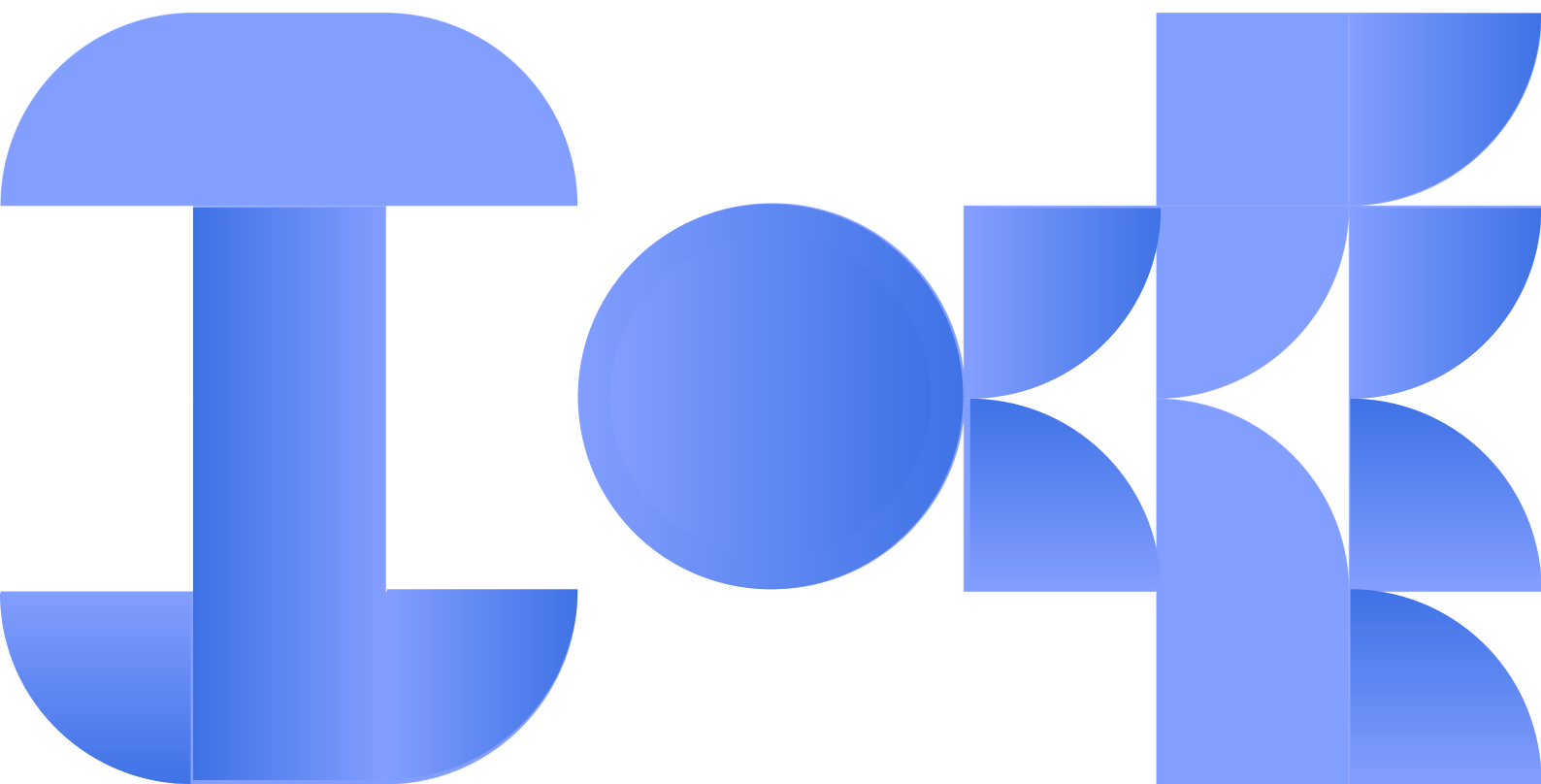


МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

освітня галузь
“фізична культура”

ЯК ОЦІНЮВАТИ

В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ



Напрацювання експертів та експерток, які ввійшли до складу робочої групи відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 06 березня 2025 №418 “Про утворення робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” (зі змінами від 18.04.2025 № 582 “Про внесення змін до складу робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” та змінами від 08.07.2025 №987 “Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 06.03.2025 № 418”).

Матеріали методичного посібника **«Освітня галузь «Фізична культура»: як оцінювати в НУШ»** слугуватимуть практичним інструментом упровадження компетентнісного підходу до оцінювання в 5–9 класах НУШ, допоможуть учителям зосередитися, по-перше, на відстеженні індивідуального поступу учнів/учениць, по-друге, на формуванні навичок самооцінювання та взаємооцінювання, і по-третє, на забезпеченні прозорості й об’єктивності оцінювання результатів навчання відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти.

На відміну від традиційних методичних рекомендацій, у путівнику поєднано теоретичні засади з практичними інструментами, запропоновано переліки видів навчальної діяльності, які безпосередньо спрямовані на формування та оцінювання результатів навчання, надано зразки підсумкових робіт з детальними схемами та критеріями оцінювання. Це дасть змогу педагогам легко адаптувати такі роботи до власних потреб або надихне створювати аналогічні завдання.

Ці напрацювання, на думку робочої групи, покликані стати настільним довідником для кожного вчителя НУШ, спростити процес підготовки до уроків та підсумкового оцінювання.

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Концепція оцінювання досягнень учнів з фізичної культури в Новій українській школі ґрунтується на особистісно орієнтованому підході. Оцінюванню підлягають три групи результатів (ГР) навчання, визначені Державним стандартом освітньої галузі «Фізична культура», які відображені в характеристиці навчальної діяльності свідоцтва навчальних досягнень учня/-ці.

В ГР1 учитель оцінює досягнення учнем/-цею результатів вирішення виховних завдань фізичного виховання, враховуючи систематичність відвідування занять; освітній поступ у розвитку вольових зусиль, когнітивних здібностей; виконання різних соціальних ролей під час навчальної, ігрової чи змагальної діяльності; дотримання співпраці та правил «чесної гри», рівень мотивації.

ГР2 передбачено оцінювання досягнення учнів/-ць результатів освітніх завдань з фізичного виховання. Оцінюванню підлягає опанування технікою фізичних вправ у різних умовах їх виконання; здатність моделювати власну рухову діяльність.

ГР3 має на меті оцінити досягнення учнями/-цями результатів вирішення оздоровчих завдань. Оцінюванню підлягають уміння контролювати власний фізичний та регулювати психоемоційний стан; динаміка фізичної підготовленості; рівень теоретичної підготовленості; прояви емоційного інтелекту.

ПРИКЛАДИ ІНСТРУМЕНТІВ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ/-ЦЬ ЗА ГРУПАМИ РЕЗУЛЬТАТІВ

Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання		
Бали	Загальна характеристика	Види робіт
1	Учень/-ця: сприймає інформацію, отриману від учителя про мету фізичного виховання; визнає необхідність прояву вольових якостей при вирішенні навчального завдання; передає інформацію, намагається висловлювати свої думки	Опитування, спостереження, відповідь хором, відповідь з допомогою Орієнтовні приклади: - Вправа «Сортування слів» для виявлення розуміння вольових якостей. Учням/-цям надають набір карток із зазначеними вольовими якостями, які вони демонструють при виконанні фізичної вправи. - Спостереження за активністю учня/-ці під час виконання завдань. - Запитання про мету фізичного виховання. - Оцінка пасивності поведінки учня (стоїть осторонь, не реагує на заклики до участі).
2	Учень/-ця: відтворює мету фізичного виховання визначену учителем; демонструє намагання проявити вольові якості у	Опитування, спостереження, відповідь хором Орієнтовні приклади: Вправа «Сортування слів» для виявлення розуміння вольових якостей. Учням/-цям надають набір карток із зазначеними

	знайомій ситуації; комунікує з іншими за потреби	вольовими якостями, які вони демонструють при виконанні фізичної вправи. - Вправа «Підбір інвентарю». Учитель показує картку з написом вольової якості, учень/-ця обирає інвентар, за допомогою якого можна розвивати вказану вольову якість. - Спостереження за тим, як учень/-ця бере участь у комунікації, визначає мету фізичних вправ (учень/-ця частково виконує вправи, має низький емоційний фон (байдужість), тобто виконує кілька рухів без інтересу; взаємодія з іншими – випадкова або відсутня, тобто не підтримує контакт із однолітками).
3	Учень/-ця: долучається до обговорення мети фізичного виховання сформульованої учителем; демонструє епізодично вольову якість у знайомій ситуації; підтримує спілкування в межах виконання навчальних завдань	Опитування, анкетування, спостереження Орієнтовні приклади: - Вправа «Доповни думку». Учитель пропонує набір незакінчених речень, які учні повинні доповнити. - Спостереження за ініціативою учня/-ці та його/її вмінням звертатися за допомогою. - Оцінювання здатності виконувати завдання за зразком, епізодично включатися у групову діяльність (після нагадування учень/-ця бере участь у груповій грі, діє за підказками вчителя).
4	Учень/-ця: пояснює мету фізичного виховання, сформульовану вчителем з його допомогою; демонструє епізодично вольові якості у знайомій ситуації; висловлює думки, може пояснити свою позицію	Проектна діяльність, спостереження, анкетування Орієнтовні приклади: - Вправа «Доповни думку». Учитель пропонує набір незакінчених речень, які учні повинні доповнити. - Вправа «Газетний заголовок». Ученеві/-ці потрібно з різних джерел знайти інформацію про мотивацію відомих спортсменів, навести приклади (фізична вправа – фізична якість). - Спостереження за проявами вольових якостей під час виконання вправ, а також здатність працювати в команді (учень/-ця бере участь у колективних формах роботи за запрошенням. погоджується стати в пару для вправи).
5	Учень/-ця: пояснює мету фізичного виховання, сформульовану вчителем під його керівництвом; демонструє епізодично вольові якості в типових ситуаціях; підтримує спілкування під час виконання навчальних	Проектна діяльність, спостереження, анкетування, аналіз Орієнтовні приклади: - Робота з інформацією з різних джерел (знайти приклади прийому м'яча у волейболі). - Вправа «Перефразуй і поясни». Учні/-цям надають текст (правило гри, опис вправи, визначення терміну, принцип тренування) і

	завдань відповідно до власної ролі в команді	пропонують переписати його своїми словами, зберігаючи основний зміст. - Вправа “Лідер за номером”. Учні/-ці об’єднуються в групи/команди по чотири і кожному присвоюється номер. Учитель ставить ситуативне завдання (наприклад, придумати переміщення у футболі) і всі учасники групи/команди її обговорюють. Після виконання завдання вчитель називає певний номер, і учень/-ця, який відповідає цьому номеру, представляє своє рішення або пояснює хід своїх думок. - Оцінка рівня ініціативи учня/-ці в спілкуванні та самостійності при формулюванні завдань. - Спостереження за проявом позитивних емоцій та активним долученням до групових вправ (учень/-ця проявляє позитивні емоції під час занять (посміхається під час гри, підбадьорює команду), активно долучається до простих групових вправ.
6	Учень/-ця: самостійно формулює мету фізичного виховання та, за потреби, звертається за допомогою до вчителя; демонструє регулярно вольову якість в типових ситуаціях; спілкується у межах виконання навчальних завдань та формулює власне ставлення до командної взаємодії	Есе, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: - Вправа “Наведи приклад”. Учень/-ця називає вольові якості відповідно своєї діяльності. - Вправа «Сортування слів». Учніам/-цям дають набір обов’язків в команді, які вони сортують за заданими або створеними ними категоріями. - Вправа «Скажи щось». Учні/-ці переглядають відео гри у волейбол і висловлюють свою думку стосовно роботи в команді. - Написання есе (обсяг 4-5 речень) про мету свого фізичного розвитку. - Спостереження за вибором вправ, здатність учня/-ці до командної взаємодії. Самостійно взаємодіє з однолітками в командних завданнях (сам/-а вибирає партнера/-ку для естафети). Виявляє базові навички співпраці, дотримується правил гри (допомагає тримати м’яч під час вправи).
7	Учень/-ця: самостійно формулює мету фізичного виховання; демонструє регулярно вольові якості в типових ситуаціях; спілкується у межах виконання навчальних завдань і наводить приклади переваг командної взаємодії	Проектна діяльність, аналіз, пошукова робота, спостереження, відеоресурс, презентація Орієнтовні приклади: - Пошукові завдання. Учитель пропонує учням/-цям дібрати фізичні вправи для досягнення власної мети, розробити комплекс вправ відповідно власної мети (наприклад: мета – розвинути витривалість). - Оцінка здатності учня/-ці добирати вправи та допомагати команді.

		Спостереження за активною поведінкою в команді та ініціативою: учень/-ця підтримує, допомагає іншим розібратися з правилами гри. Може за власною ініціативою залучати інших учнів/-ць до діяльності (запрошує менш активного учня/-цю у свою команду тощо).
8	Учень/-ця: аналізує мету фізичного виховання; демонструє регулярно вольову якість у нестандартних ситуаціях; наводить окремі аргументи доцільності виконання різних соціальних ролей, відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії	Спостереження, відеоресурс, презентація, взаємооцінювання, проектна діяльність Орієнтовні приклади: - Комплекс вправ. Учитель пропонує учневі/-ці розробити комплекс вправ відповідно його/її власної мети (наприклад, мета – розвинути швидкість). - Вправа “Різні ролі”. для оцінки якості виконання соціальних ролей та злагодженості команди. Учні/-ці в команді обирають ролі: "лідер" (показує вправи), "контролер техніки" (стежить за правильним виконанням), "відповідальний за інвентар", "таймер". Учитель оцінює якість виконання кожної ролі та злагодженість дій команди. - Спостереження за здатністю учня/-ці проявляти вольові якості та ефективно виконувати соціальні ролі. Учень/-ця виявляє позитивний емоційний фон під час виконання фізичних вправ, рухової активності та фізкультурно-оздоровчих заходів, показує стресостійкість у складних або змагальних ситуаціях (після поразки у грі залишається спокійним, підтримує команду словами підтримки).
9	Учень/-ця: співставляє власну мету фізичного виховання з метою, сформульованою учителем; демонструє регулярно вольові якості в нестандартних ситуаціях; ініціює спілкування, обговорення проблемних питань у команді та підтримує її учасників	Проектна діяльність, спостереження Орієнтовні приклади: - Вправа «Хто швидше придумає 3-4 фізичні вправи». - Вправа «Правила «Чесної гри». Учні/-ці розробляють правила гри. - Спостереження за самостійністю учня/-ці в добірї фізичних вправ, за виявом лідерських якостей в команді та вміннями розв'язати конфлікт. Учень/-ця виявляє ініціативу розділити/ об'єднати учасників у команди, врівноважує конфлікт у грі.
10	Учень/-ця: аналізує та обґрунтовує самостійно сформульовану мету; систематично і впевнено демонструє вольові якості при вирішенні навчальних	Проектна діяльність, есе, запитання-відповідь Орієнтовні приклади: Вправа «Спінер ідей: спрогнозуй, поясни, підсумуй, оціни». Учитель демонструє або описує конкретну фізичну вправу або рухову дію, яка буде предметом обговорення. Учені/-

	завдань; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки й обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для виконання командних завдань	ці по черзі «крутять спінер» або обирають картку. Елемент, який випав учню/-ці, визначає його/її завдання щодо представленої рухової дії/ ситуації. Учень/-ця має спрогнозувати, яку вольову якість можна розвивати, виконуючи вправу, пояснити важливість застосування підвідних вправ, підсумувати зв'язок виконання між виконанням вправи та розвитком вольових якостей, оцінити труднощі завдання та його вплив на розвиток вольових якостей. • Експрес опитування. • Створення комплексу ранкової гімнастики або комплексу фізичних вправ на відновлення. • Спостереження за рівнем усвідомлення учнем/-цею своїх цілей та взаємодії з командою. Учень/-ця може сформулювати особисті цілі щодо розвитку (на кшталт «сьогодні я краще взаємодіяв із командою, хочу наступного разу більше допомагати новачкам»). • Взаємооцінювання. • Саморефлексія. Учень/-ця усно або письмово рефлексує про свій стан і вплив занять на його/її емоційний стан і соціальні навички.
11	Учень/-ця: аналізує та обґрунтовує самостійно сформульовану мету; систематично і впевнено демонструє вольові якості при вирішенні навчальних завдань; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки й обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для виконання командних завдань	Проектна діяльність, запитання-відповідь, спостереження, есе Орієнтовні приклади: • Вправа «Спінер ідей: спрогнозуй, поясни, підсумуй, оціни». Учитель демонструє або описує конкретну фізичну вправу або рухову дію, яка буде предметом обговорення. Учні/-ці по черзі «крутять спінер» або обирають картку. Елемент, який випав учню/-ці, визначає його/її завдання щодо представленої рухової дії/ ситуації. Учень/-ця має спрогнозувати, яку вольову якість можна розвивати, виконуючи вправу, пояснити важливість застосування підвідних вправ, підсумувати зв'язок виконання між виконанням вправи та розвитком вольових якостей, оцінити труднощі завдання та його вплив на розвиток вольових якостей. • Вправа «Доповни думку» спрямована на перевірку розуміння стратегії. Учні/-ці заповнюють пропуски в запропонованих твердженнях. • Портфоліо «Щоденник самоконтролю».

		• «Учнівське самоврядування». Учень/-ця бере участь у змаганнях. • Спостереження за вмінням учня/-ці визначати сильні та слабкі сторони команди, а також виявляти постійну ініціативу в групових іграх, активно допомагати іншим (навіть менш активним учням/-цям), підтримувати позитивну атмосферу на уроці. • Взаємооцінювання.
12	Учень/-ця: обґрунтовує, аналізує та оцінює самостійно визначену мету; систематично і впевнено демонструє вольові якості при вирішенні навчальних завдань та ініціює їх прояв іншими; демонструє толерантність до різних точок зору, спираючись на аналіз переваг і недоліків власної діяльності та командної взаємодії	Проектна діяльність, запитання–відповідь, есе, спостереження Орієнтовні приклади: • Портфоліо «Щоденник самоконтролю» (узагальнення інформації). • Самооцінювання. • Вправа «Спінер ідей: спрогнозуй, поясни, підсумуй, оціни». Учитель демонструє або описує конкретну фізичну вправу або рухову дію, яка буде предметом обговорення. Учені/-ці по черзі «крутять спінер» або обирають картку. Елемент, який випав учню/-ці, визначає його/її завдання щодо представленої рухової дії/ ситуації. Учень/-ця має спрогнозувати, яку вольову якість можна розвивати, виконуючи вправу, пояснити важливість застосування підвидних вправ, підсумувати зв'язок виконання між виконанням вправи та розвитком вольових якостей, оцінити труднощі завдання та його вплив на розвиток вольових якостей. • Самооцінювання, взаємооцінювання у парі, групі. • «Учнівське самоврядування». Учень/-ця бере участь у змаганнях, допомагає в організації фізкультурно-оздоровчих заходів у закладі освіти, долучається до суддівства, виступає модератором (пропонує варіанти розминки для команди, допомагає вчителю організувати гру, об'єднує учнів/ць для досягнення спільної мети), бере участь у волонтерській діяльності. • Спостереження за активною позицією учня/-ці в команді, обґрунтуванням ролі та завдань для вдосконалення команди. Учень/-ця бере на себе роль неформального лідера або мотиватора в групі. Організовує мінізаходи, пропонує власні ідеї щодо удосконалення командної роботи, демонструє високу саморегуляцію емоцій і відповідальність.

Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ		
Бали	Загальна характеристика	Види робіт
1	Учень/-ця: сприймає інформацію про техніку виконання фізичних вправ; виконує частину дій/завдань за наданим зразком	Опитування, спостереження, аналіз <i>Орієнтовні приклади:</i> Опитування про техніку виконання вправ. Учитель пропонує учням/-ям виконати тестові завдання, які спрямовані на розуміння того, які вправи доцільно застосувати для розвитку сили, гнучкості або які вправи можна застосувати у комплексі ранкової гімнастики. Поставити учню/-ці запитання: "Як потрібно правильно виконувати цю вправу?", "Навіщо ми її використовуємо?" або провести усне опитування (індивідуально або в малих групах). За необхідності може запропонувати коротке письмове анкетування (малюнки) (2-3 питання). Під час виконання цих завдань учень/-ця демонструє базові відповіді (на рівні опису загального руху, без глибокого розуміння), наводить приклади базових вправ (присідання, стрибок у довжину з місця, удар середньою частиною стопи по м'ячу). Спостереження за активністю на уроці. Учень/-ця не виявляє зацікавленості у виконанні фізичних вправ/ простих розминок, не виконує вправи, відмовляється навіть після мотиваційної підтримки.
2	Учень/-ця: виконує прості за технікою фізичні вправи під керівництвом учителя	Опитування, спостереження, аналіз <i>Орієнтовні приклади:</i> Спостереження за технікою виконання простих вправ. Учитель оцінює правильність основних елементів руху. Учень/-ця виконує вправи після показу вчителя, демонструє базові вправи, які знає (високий старт, низький старт, метання малого м'яча на дальність). Учень/-ця інколи бере участь у легких вправах, але швидко втомлюється, робить численні технічні помилки (техніка рухів неправильна, виконує тільки окремі елементи без розуміння суті). Аналіз виконання фізичних вправ. Учень/-ця може відповісти на запитання "Чому ми робимо цю вправу саме так?" за допоміжних запитань учителя. Спостереження за активністю на уроці. Учень/-ця бере участь епізодично, виявляє дуже низький рівень активності.
3	Учень/-ця: демонструє основи техніки фізичних вправ,	Опитування, спостереження, аналіз <i>Орієнтовні приклади:</i>

	за потреби звертаючись за допомогою	Спостереження за технікою виконання простих вправ. Учитель фіксує вміння відтворювати основні рухи вправи. Учень/-ця демонструє базові вправи, які знає (високий старт, низький старт, метання малого м'яча на дальність), або на прикладі інших учнів/-ць чи за переглянутим відео, намагається виконати такі елементи, як: кидок м'яча, стрибок, але потребує постійної допомоги та виправлення, здійснює добір вправ для розвитку фізичних якостей. Учень/-ця рідко займається фізичними вправами (техніка рухів дуже слабка, основні елементи виконує з великою кількістю помилок).
4	Учень/-ця: демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими значними помилками	Проектна діяльність, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця виконує вправи за алгоритмом, запропонованим учителем (повторює подолання смуги перешкод), може зробити правильний рух, але невпевнено, потребує нагадування або підказки. Після виконання учень/-ця разом із учителем експериментує: змінює вправу або її варіацію за завданням вчителя, розробляє комплекси із 4-5 вправ, добирає відповідний інвентар, робить фото-/відеозйомку. Учень/-ця із труднощами виконує фізичні вправи, але демонструє часткове володіння окремими елементами техніки. Використання чек-листа оцінювання. Учень/-ця фіксує порушення техніки (спина кругла, приземлення жорстке тощо).
5	Учень/-ця: демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими незначними помилками	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця самостійно виконує вправу, демонструючи правильні основні елементи. вправи на координацію (естафети, ігрові завдання), виконує розминки під наглядом. Учень/-ця пробує самостійно змінити варіант вправи за пропозиціями вчителя (наприклад, присідання на одній нозі замість звичайного), розробляє комплекси із 4-5 вправ, добирає інвентар відповідно до завдання за схемою (вчитель запропонував створити смугу перешкод, щоб обов'язково були стрибки з кількістю 3-4 одиниці інвентарю), робить фото-/ відеозйомку виконання вправ. Учень/-ця може виконати вправу правильно лише за умови повільного темпу або постійної підтримки вчителя (невеликі помилки).

		допустимі, якщо вони не впливають на безпечність або ефективність руху). Техніка нестійка, потребує постійної корекції та підказок. Учень/-ця бере участь у заняттях нерегулярно.
6	Учень/-ця: демонструє виконання техніки фізичних вправ з індивідуальними помилками	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учитель пропонує учням/-цям скласти власний комплекс з 3-5 вправ для розігріву/ розвитку витривалості, комплекс із 4-5 вправ, зробити фото-/відеозйомку виконання вправ, проаналізувати виконання вправ. Учень/-ця самостійно виконує вправи середньої складності, але допускає неточності у положенні тіла, фазах руху. Учень/-ця займається фізичними вправами з помірною регулярністю (основні елементи техніки засвоєні задовільно, але присутні помилки). Учень/-ця сам підбирає вправи без сторонньої допомоги, використовує методiku “Табата” (при виконанні вправ допускаються дрібні, не системні помилки). Тестування базових рухових навичок (біг, стрибки, гімнастичні елементи).
7	Учень/-ця: демонструє техніку фізичних вправ з урахуванням корекцій учителя та спільно з ним пропонує варіанти їх виконання	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учитель пропонує учню/-ці показати вправу, надає 1-2 рекомендації щодо вдосконалення техніки виконання вправи (після корекції учень/-ця виконує вправу правильно). Учень/-ця демонструє достатній рівень володіння технікою виконання вправ, проте з окремими помилками, розробляє комплекси із 4-5 вправ, робить фото-/ відеозйомку виконання вправ, аналізує й порівнює техніку виконання свою й інших учнів/-ць, виконує серію рухів під час гри (баскетбол, футбол), в основному правильно, але іноді втрачає координацію). Робота в команді. Учень/-ця здійснює пошукову діяльність (знайти вправи на різних ресурсах і запропонувати вчителю для консультування: які вправи потрібно застосовувати для розвитку гнучкості).
8	Учень/-ця: демонструє техніку фізичних вправ після корекції вчителя;	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця правильно

	у співпраці з ним генерує ідеї щодо ефективних способів їх виконання	виконує комплекс вправ (техніка виконання вправ правильна з незначними неточностями), потребує лише незначного коригування окремих деталей (наприклад, положення рук), розробляє комплекси із 4-5 вправ, робить фото-/ відеозйомку виконання вправ, аналізує й порівнює техніку виконання свою й інших учнів/-ць, разом із учителем обирає або модифікує вправи під завдання, проявляє сталість у заняттях. Робота в команді. Учень/-ця здійснює пошукову діяльність (знаходить на різних ресурсах вправи, які потрібно застосовувати для розвитку гнучкості, швидкості). Учень/-ця проводить рухову гру або вправу в парах, де треба змінювати варіанти рухів, виступає лідером в команді.
9	Учень/-ця демонструє техніку фізичних вправ у стандартних умовах; генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за власною ініціативою	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз <i>Орієнтовні приклади:</i> Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця створює і пропонує комплекс вправ підготовчої частини, проводить підвідні вправи, розробляє комплекси вправ, активно і систематично займається фізичними вправами (техніка в основному правильна, рухи чіткі, узгоджені), легко виконує рухові завдання на швидкість і точність, демонструє вміння адаптувати техніку під різні умови гри. Учень/-ця придумує свої ідеї створення комплексів вправ на базі знань (придумати 3-4 вправи в основі, яких є присідання: присідання з вистрибуванням, присідання з переміщенням, присідання з вагою). Учень/-ця складає власну невелику розминку або комплекс вправ. Аналіз і візуалізація (наприклад, демонстрація вправ на відновлення або комплексу вправ на укріплення м'язів стопи).
10	Учень/-ця: дотримується техніки фізичних вправ у мовах ігрової та змагальної діяльності; самостійно обирає ефективний спосіб виконання фізичних вправ з урахуванням зовнішніх умов	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз <i>Орієнтовні приклади:</i> Спостереження за виконанням комплексних вправ. Учень/-ця демонструє точне виконання технічних елементів без потреби у підказках, проявляє самостійність у комбінованих діях, створює комплекси для здійснення власної мети (наприклад: учень/-ця бажає розвивати свої фізичні якості: витривалість, швидкість, гнучкість, силу), демонструє свої комплекси, добирає вправи для розминки перед виконанням фізичних вправ, враховує додаткові фактори (наприклад: погодні умови). Учень/-ця виявляє високу систематичність занять (техніка правильна, рухи впевнені й точні).

		Участь у змаганнях. Учень/-ця проводить рухливу гру, естафету, мінізмагання, спостерігає за технікою виконання у швидкому темпі або під час боротьби за результат.
11	Учень/-ця: дотримується техніки фізичних вправ у різних психофізичних станах і за наявності зовнішніх відволікаючих чинників; добирає способи виконання вправ з урахуванням власних індивідуальних особливостей	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: Спостереження за дотриманням техніки фізичних вправ. Учитель створює умови для стресового виконання (швидка зміна вправ, перехід із однієї вправи на іншу без відпочинку, завдання на координацію в нестандартних ситуаціях), оцінює, чи зберігає учень/-ця правильність техніки навіть у складних обставинах, звертає увагу на вміння учня/-ці адаптувати рух під його/ її особливості (зріст, фізичний стан, темперамент). Учень/-ця виступає прикладом для інших, демонструє точність, швидкість і правильність виконання навіть у складних ситуаціях, демонструє зразкову систематичність занять фізичними вправами (техніка виконання на високому рівні, помилки мінімальні). Учень/-ця аналізує та аргументує власні дії, розуміє доцільність виконання гімнастичних вправ перед тренуванням, добирає вправи для розминки перед виконанням фізичних вправ, враховуючи додаткові фактори (погодні умови), створює комплекси для здійснення власної мети (укріплення м'язів стопи, розвиток витривалості), демонструє свої комплекси.
12	Учень/-ця: експериментує з технікою виконання фізичних вправ у різних умовах, обґрунтовує власний вибір і пропонує ефективні способи виконання іншим учасникам рухової діяльності	Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: Учень/-ця планує власний поступ (наприклад: які вправи потрібно робити для покращення власного результату з підтягування), застосовує набуті знання для власного поступу, демонструє авторський варіант виконання вправ або проводить короткий майстер-клас для однокласників. Самопрезентація навичок на відео або в показових виступах; участь у міських або регіональних спортивних заходах. Учень/-ця систематично займається фізичними вправами з високим рівнем самостійності, демонструє складні технічні комбінації (рухи у гімнастиці, баскетбольні фінти) без помилок (техніка виконання вправ є майстерною, рухи точні, ефективні, естетичні); ініціює власні фізкультурно-оздоровчі проекти, допомагає іншим.

Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання		
Бали	Загальна характеристика	Види активностей
1	Учень/-ця: сприймає інформацію про базові знання з фізичної культури; під керівництвом учителя описує свій фізичний стан за окремими суб'єктивними показниками	Спостереження, опитування, аналіз Орієнтовні приклади: - Оцінювання за допомогою "смайликів", ребусів, відповідей на прості запитання. Учень/-ця розповідає про історію Олімпійських ігор та їх значення для здоров'я людини, пояснює, що фізична активність допомагає підтримувати гарне самопочуття, вказує на те, як важливо робити вправи для покращення фізичного стану. - Спостереження за активністю/пасивністю учня/-ці на уроках, його байдужістю та відсутністю інтересу до вправ. Учень/-ця зовсім не усвідомлює важливості фізичної активності, не проявляє інтересу до виконання фізичних вправ, повністю пасивний/-а на уроках. Під час рухової діяльності відсутня будь-яка мотивація чи зацікавленість. - Аналіз вербальних відповідей учнів/-ць та визначення здатності пояснювати фізичний стан.
2	Учень/-ця: намагається відповідати на прості запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знання з фізичної культури; під керівництвом учителя описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками	Опитування, спостереження, аналіз Орієнтовні приклади: - Оцінювання за допомогою "смайликів". - Спостереження за застосуванням теоретичних знань на практиці. Учитель пропонує учням/-цям дослідити історію спортивних змагань/досягень на основі додаткових джерел. Учень/-ця досліджує спортивні досягнення за допомогою інтернет-ресурсів, після чого порівнює вплив фізичних вправ на різні аспекти здоров'я та висловлює власні думки щодо того, як емоційний стан змінюється під час занять руховою активністю. - Спостереження за активністю/пасивністю учня/-ці на уроках, його байдужістю та відсутністю інтересу до вправ. Учень/-ця формально присутній на уроці, виконує вправи лише за прямої вказівки вчителя. Не виявляє розуміння зв'язку між фізичною активністю та здоров'ям. - Бесіда щодо особистого ставлення до фізичних вправ.

3	<i>Учень/-ця:</i> відповідає на прості запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знань з фізичної культури, припускаючись змістових і логічних помилок; самостійно описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками	<i>Опитування, спостереження, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</i> <i>Орієнтовні приклади:</i> • Оцінювання "Смайлик". • Спостереження за здатністю учня/-ці співвідносити емоційний стан і фізичні досягнення. • Аналіз емоційних змін та їх вплив на рухову активність. Учень/-ця аналізує власний фізичний стан, відстежує зміни настрою під час виконання вправ і пояснює, як вони впливають на його виконання. • Коротке інтерв'ю. Учень/-ця відповідає на запитання "Чому важливо рухатися?", виявляє початкове уявлення про користь фізичних вправ, проте рухову активність проявляє неохоче, без власної ініціативи, часто потребує зовнішнього заохочення.
4	<i>Учень/-ця:</i> відтворює інформацію, отриману із запропонованих джерел щодо базових знань з фізичної культури; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану з допомогою вчителя	<i>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</i> <i>Орієнтовні приклади:</i> • Виявлення вмінь працювати з інформацією щодо базових знань з фізичної культури. Оцінювання "Смайлик". • Використання технік самооцінки та взаємної оцінки серед учнів/-ць. Учень/-ця використовує соматоскопію для оцінки своєї постави та спостерігає, як реакції однокласників під час вправи впливають на його емоційний стан. • Діагностичні опитування, інтерв'ю для визначення фізичного стану учня/-ці після виконання вправ, спрямовані на аналіз стабільності участі у фізичних вправах. Учень/-ця знає про значення рухової активності, але часто уникає активної участі, діє лише за нагадуванням або за вказівкою, задоволення від активності проявляє рідко.
5	<i>Учень/-ця:</i> застосовує інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел щодо базових знань з фізичної культури; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану під керівництвом учителя	<i>Опитування, проектна діяльність, аналіз, спостереження, самооцінювання, взаємооцінювання</i> <i>Орієнтовні приклади:</i> • Виявлення вмінь працювати з інформацією щодо базових знань з фізичної культури. Учень/-ця пояснює основні поняття, як-от :ЧСС, втома, соматоскопія. • Оцінка досліджень, які виконуються учнями/-цями на основі завдань в електронних та друкованих джерелах.

		- Відтворення вправ для профілактики постави, плоскостопості. - Щоденникові спостереження за настроєм під час уроків. Учень/-ця використовує техніки самооцінювання фізичного стану і з допомогою вчителя корегує результати. Учень/-ця використовує ресурси для детальнішого аналізу фізичних вправ, визначає рівень своєї фізичної готовності та оцінює вплив емоцій однокласників на командні результати. - Аналіз емоційних змін та їх вплив на рухову активність. Учень/-ця частково розуміє користь фізичних вправ, періодично бере участь в активностях, але робить це без ентузіазму. Задоволення отримує лише за сприятливих умов.
6	Учень/-ця: формулює уточнювальні запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знань з фізичної культури; самостійно визначає об’єктивні показники власного фізичного стану	Проектна діяльність, опитування, аналіз, відео, спостереження, самооцінювання, взаємооцінювання Орієнтовні приклади: - Виявлення вмінь працювати з інформацією щодо базових знань з фізичної культури. Учень/-ця розуміє і пояснює основні поняття: ЧСС, втома, соматоскопія. - Відтворення вправ для профілактики постави, плоскостопості. Учень/-ця виконує вправи для профілактики постави за алгоритмом запропонований вчителем. Виконує спільне завдання в групі (наприклад, комплекс вправ для профілактики плоскостопості, демонструє свою вправу). Учень/-ця демонструє загальне розуміння впливу фізичної активності на здоров’я, виконує завдання стабільно, хоча ще не завжди проявляє високу зацікавленість. - Спостереження за вмінням учня/-ці оцінювати вплив емоцій на фізичну активність. Учень/-ця прогнозує свої емоції та інших однокласників під час спортивної гри, робить корекцію постави після виконання вправ на основі самооцінки. - Самооцінювання. Учень/-ця використовує результати самооцінювання для створення плану з покращення фізичної підготовленості.
7	Учень/-ця: формулює запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знань з фізичної культури; вирізняє ознаки втоми в	Проектна діяльність, спостереження, опитування, аналіз, самооцінювання, взаємооцінювання Орієнтовні приклади: Дослідження (наприклад, стрибки через скакалку та присідання під час якої рухової дії ЧСС буде більшим чи менше. Придумати свої

	результаті фізичного навантаження	рухові дії і проконтролювати ЧСС). "Вплив різних рухових дій на частоту серцевих скорочень". Учні/-ці зможуть порівняти, як різні вправи — стрибки зі скакалкою та присідання — впливають на ЧСС, придумати свої рухові дії і проконтролювати ЧСС тощо. • Аналіз поведінки учня/-ці під час виконання вправ та обговорення помилок. Учень/-ця бере активну участь у русі, демонструє базову зацікавленість у фізичній культурі, усвідомлює позитивний вплив руху на власне самопочуття, періодично отримує від цього задоволення. • Визначення рівня емоційної саморегуляції через зворотний зв'язок. Учень/-ця аналізує, чому його/її результат не був ідеальним, і вказує на фізичні прояви втоми після фізичних вправ. • Спостереження за готовністю включатися в рухову діяльність. Учень/-ця активно бере участь у спортивних, фізкультурно-оздоровчих заходів, що організовуються в школі. • Самоаналіз. Участь у змаганнях. • Взаємооцінювання.
8	Учень/-ця: зіставляє і порівнює за заданою ознакою інформацію, отриману з різних джерел; оцінює динаміку власного фізичного стану	Проектна діяльність, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання Орієнтовні приклади: • Вправа “Власне судження”. Учень/-ця демонструє вправи в команді. Команда має повторити вправу. Той, хто демонструє, вказує на помилки і аргументує. • Спостереження за стабільною активністю на уроках, здатністю виявляти емоції толерантно. Учень/-ця стабільно активний на уроках, демонструє чітке розуміння користі фізичних вправ для здоров'я, позитивно сприймає рухову активність, отримує від неї задоволення. Учень/-ця чітко пояснює свої помилки в рухових діях та робить зауваження однокласникам, пояснюючи, як вони можуть поліпшити свої результати. Він/вона часто бере участь у спортивних заходах поза школою. • Оцінка самопочуття учня/-ці через регулярні тренування та оцінювання прогресу.
9	Учень/-ця: аналізує інформацію, отриману з різних джерел щодо базових знань з фізичної	Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання Орієнтовні приклади:

	культури; оцінює власний фізичний стан під час та після виконання фізичних вправ та їх динаміку	• Портфоліо, проєкт. Учень/-ця розробляє графік самостійних занять, створює комплекси вправ для керування емоціями (дихання, нейрогімнастика). • Спостереження за стабільною активністю на уроках. Учень/-ця свідомо бере участь у фізичній активності, усвідомлює її значення для здоров'я, стабільно отримує задоволення від рухової діяльності, виявляє бажання розвиватися фізично. • Спостереження за вмінням учня/-ці працювати з помилками та аналізувати емоційний стан під час фізичних вправ. Учень/-ця аналізує причини помилок під час вправ, аргументує свій фізичний стан та допомагає підтримувати командний дух, мотивуючи інших. • Оцінка здатності підтримувати моральний дух групи. Учень/-ця створює системи нагород, гасел, емблем.
10	Учень/-ця: узагальнює інформацію, отриману з різних джерел щодо базових знань з фізичної культури; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та в результаті передбачає власну фізичну спроможність	Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання Орієнтовні приклади: • Портфоліо, проєкт. Учень/-ця розробляє графік самостійних занять, створює комплекси вправ для керування емоціями (дихання, нейрогімнастика), аналізує, оцінює ефективність виконання цих вправ, їх вплив на організм. Розробляє комплекси вправ для постави. Самостійно використовує свої знання для вибору фізичних вправ, що сприяють його фізичному розвитку, на основі самооцінки. • Використання портфоліо для відстеження свого прогресу. • Творчі завдання, наприклад, створення пам'ятки "Як фізична активність допомагає здоров'ю". • Оцінка здатності учня/-ці керувати емоційним станом під час фізичних вправ. Учень/-ця активно підтримує позитивний настрій під час занять, самостійно формулює зв'язок між фізичною активністю і станом здоров'я, показує бажання вдосконалювати свої рухові вміння.
11	Учень/-ця: поєднує базові знання з фізичної культури з інформацією з інших освітніх галузей, розуміючи вплив	Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання Орієнтовні приклади: • Аналіз портфоліо та планування власного фізичного поступу.

	рухової активності на фізичне, емоційне та інтелектуальне здоров'я людини; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та ініціює виконання різних ролей для досягнення бажаного результату	• Створення комплексів вправ. Учень/-ця створює комплекси для відновлення: комплекс фізичних вправ для дихання, гімнастика для очей, вправи на увагу, а також інтегровані комплекси фізичних вправ, самостійно добирає вправи до поставлених завдання. • Спостереження за застосуванням комплексу вправ для поліпшення постави. Учень/-ця визначає, які фізичні вправи найбільше підходять для збереження емоційного балансу під час тренувань та допомагає команді з вибором ролей під час змагальної діяльності. • Спостереження за стабільною активністю на уроках. Учень/-ця демонструє високу самостійність, активно залучається до фізичної активності як у класі, так і в позанавчальній діяльності, ділиться знаннями і досвідом із однолітками, заохочує інших до активності. • Спостереження за ініціативою в організації заходів. Учень/-ця виявляє ініціативу в організації й проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів, пропонує зміст заходів, створює свою систему нагород.
12	Учень/-ця: встановлює причиново-наслідкові зв'язки між фактами та явищами у фізичній культурі (зокрема особистій); складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану та планує власну фізкультурно-оздоровчу діяльність	Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання Орієнтовні приклади: • Мініпроекти, презентації про користь фізичних вправ. Виконуючи ці завдання, учень/-ця аналізує, як фізична активність впливає на його самопочуття, складає план тренувань для подолання стресу та підтримки фізичного стану. • Портфоліо власного поступу (планує свою рухову діяльність). Учень/-ця має глибоке усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я, пропагує здоровий спосіб життя серед однокласників, активно шукає нові форми рухової активності, отримує щире і стійке задоволення від фізичної культури. • Спостереження за вмінням учня/-ці складати план розвитку фізичної активності / проведення тренувань та/або змагань. Учень/-ця оцінює умови проведення тренування, уроку, змагань, визначає доцільне навантаження, пояснює особливості рухового завдання тощо. Виявляє ініціативу в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів. Пропонує зміст заходів. Створює свою систему нагород.

ПРИКЛАДИ КРИТЕРІЇВ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ ЗА ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ РОБІТ

У межах ГРЗ результатів Стандарту пропонуємо відстежувати фізичну підготовленість учнів упродовж навчального року (тричі на рік, у жовтні, січні, травні, фіксувати результати окремими оцінками). До складання тестів фізичної підготовленості допускаються учні/-ці трьох медичних груп – основної, підготовчої та спеціальної. Для учнів/-ць підготовчої та спеціальної медичних груп учитель фізичної культури обирає тести, які їм не протипоказані. Учителі можуть використовуватися тести фізичної підготовленості, які створила галузева робоча група з оцінювання¹, або ж розробити самостійно.

ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Тестові вправи	Стать	Рівні компетентності			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
5 клас					
Швидкість (біг 30 м, с)	Хл.	>7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	>7,4	7,4	6,9	6,2
Витривалість (рівномірний біг, м)	Хл.	<600	600	800	1000
	Дівч.	<500	500	800	1000
Гнучкість (нахил вперед з положення сидючи, см)	Хл.	<2	2	3	5
	Дівч.	<5	5	7	10
Сила (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<2	2	3	4
	Дівч.	<4	4	6	8
Підтягування у висі, к-сть разів Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Хл.	<2	2	3	4
	Дівч.	<3	3	6	8
Спритність (човниковий біг 4х9 м, с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
Швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця, см)	Хл.	<120	120	140	160
	Дівч.	<110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<15	15	22	28
	Дівч.	<10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<10	10	16	20
	Дівч.	<9	9	15	19
6 клас					
Швидкість (біг 30 м, с)	Хл.	>6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	>7,1	7,1	6,6	6,0
Витривалість (рівномірний біг, м)	Хл.	<700	700	1000	1200
	Дівч.	<600	600	800	1000
	Хл.	<2	2	4	6

¹ експерти та експертки, які ввійшли в склад робочої групи згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 06 березня 2025 №418 “Про утворення робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” (зі змінами від 18.04.2025 № 582 “Про внесення змін до складу робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” та змінами від 08.07.2025 №987 “Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 06.03.2025 № 418”).

Гнучкість (нахил вперед з положення сидючи, см)	Дівч.	<6	6	8	11
Сила (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<6	6	10	14
	Дівч.	<5	5	7	9
Підтягування у висі, к-сть разів Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Хл.	<2	2	4	5
	Дівч.	<4	4	8	12
Спритність (човниковий біг 4х9 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.	<130	130	150	170
	Дівч.	<120	120	130	150
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<17	17	24	30
	Дівч.	<12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<11	11	17	21
	Дівч.	<10	10	16	20
7 клас					
Швидкість (біг 30 м, с)	Хл.	>6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	>6,8	6,8	6,4	5,8
Витривалість (рівномірний біг 1000 м, хв.с)	Хл.	>5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	>6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість (нахил вперед з положення сидючи, см)	Хл.	<2	2	4	7
	Дівч.	<7	7	9	12
Сила (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<9	9	14	18
	Дівч.	<6	6	9	12
Підтягування у висі, к-сть разів Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Хл.	<3	3	5	7
	Дівч.	<5	5	10	15
Спритність (човниковий біг 4х9 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.	<140	140	160	180
	Дівч.	<130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<20	20	26	34
	Дівч.	<14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<12	12	18	22
	Дівч.	<11	11	17	21
8 клас					
Швидкість (біг 30 м, с)	Хл.	>6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	>6,7	6,7	6,2	5,6
Витривалість (рівномірний біг: 15000 м – хлопці, 1000 м. – дівчата, хв.с.)	Хл.	>8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч.	>6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість (нахил вперед з положення сидючи, см)	Хл.	<2	2	5	8
	Дівч.	<8	8	10	13
Сила (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<10	10	15	20
	Дівч.	<7	7	10	13

Підтягування у висі, к-сть разів	Хл.	<3	3	6	8
Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Дівч.	<5	5	12	16
Спритність (човниковий біг 4х9 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.	<150	150	170	185
	Дівч.	<130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<23	23	30	36
	Дівч.	<15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<13	13	19	24
	Дівч.	<12	12	18	23
9 клас					
Швидкість (біг 30 м, с)	Хл.	>6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	>6,7	6,7	6,0	5,5
Витривалість (рівномірний біг: 15000 м – хлопці, 1000 м. – дівчата, хв.с.)	Хл.	>7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч.	>6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см)	Хл.	<2	2	5	9
	Дівч.	<9	9	11	14
Сила (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<12	12	18	25
	Дівч.	<8	8	12	15
Підтягування у висі, к-сть разів	Хл.	<3	3	7	10
	Дівч.	<5	5	15	18
Спритність (човниковий біг 4х9 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.	<160	160	180	200
	Дівч.	<135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<26	26	32	40
	Дівч.	<16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<13	13	19	24
	Дівч.	<13	13	19	25

ОРІЄНТОВНІ ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

ВИТРИВАЛІСТЬ												
Планка на передпліччях												
бали клас	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
хлопці												
5	>100	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	<10
6	>105	105	95	85	75	65	55	45	35	25	15	<15
7	>110	110	100	90	80	70	60	50	40	30	20	<20
8	>115	115	105	95	85	75	65	55	45	35	25	<25
9	>120	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30	<30

дівчата												
5	>60	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	<15
6	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	<20
7	>70	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	<25
8	>75	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	<30
9	>80	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	<35

Човниковий біг / шатл тест/ біп-тест (кількість пробігань дистанції 20 м вперед-назад) кіл												
хлопці												
5	>32	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5	<5
6	>34	34	31	28	25	22	19	16	13	10	7	<7
7	>36	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	<9
8	>38	38	35	32	29	26	23	20	17	14	11	<11
9	>40	40	37	34	31	28	25	22	19	16	13	<13
дівчата												
5	>28	28	25	22	19	16	13	10	7	4	2	<2
6	>30	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3	<3
7	>32	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5	<5
8	>34	34	31	28	25	22	19	16	13	10	7	<7
9	>36	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	<9

Біг/ходьба на 1 милю, хв:с												
хлопці												
5	<7:20	7:20	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40	>10:40
6	<7:00	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	>10:00
7	<6:50	6:50	7:10	7:30	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:30	10:00	>10:00
8	<6:40	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	10:00	>10:00
9	<6:30	6:30	6:50	7:10	7:30	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:50	>9:50
дівчата												
5	<8:10	8:10	8:35	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40	10:30	11:05	11:30	>11:30
6	<7:50	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:30	9:50	10:10	10:30	11:00	>11:00
7	<7:40	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	11:00	>11:00
8	<7:30	7:30	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:30	9:50	10:10	10:40	>10:40
9	<7:20	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:30	>10:30

«Ножиці» ногами – лежачи, ноги під кутом 45°, с												
хлопці												
5	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	20	10	<10
6	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	20	10	<10
7	>70	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	<25
8	>75	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	<30
9	>80	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	<35

дівчата												
5	>55	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	<10
6	>55	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	<10
7	>60	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	<15
8	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	<20
9	>70	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	<25
КООРДИНАЦІЙНІ ЯКОСТІ (спритність)												
Човниковий біг 4х9 м (с)												
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
хлопці												
5	<10,5	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,1	>14,1
6	<10,3	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	13,9	>13,9
7	<10,1	10,1	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	>13,7
8	<9,9	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	>13,5
9	<9,7	9,7	10,1	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	>13,3
дівчата												
5	<11,2	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	>14,8
6	<11,0	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	>14,6
7	<10,8	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	>14,8
8	<10,6	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	>14,2
9	<10,4	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	>14,0
Біг 30 м «змійкою» між 5 конусами, відстань між якими - 5 м (с)												
хлопці												
5	<11,2	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	>14,8
6	<11,0	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	>14,6
7	<10,8	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	>14,4
8	<10,6	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	>14,2
9	<10,4	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	>14,0
дівчата												
5	<12,0	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	>15,6
6	<11,8	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4	>15,4
7	<11,6	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	>15,2
8	<11,4	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	>15,0
9	<11,2	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	>14,8

СИЛА (швидкісна сила)												
Берні, разів за 30 с												
хлопці												
5	>13	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	<4
6	>14	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
7	>15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	<6
8	>16	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	<7
9	>17	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	<8

дівчата												
5	>11	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	<2
6	>12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	<3
7	>13	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	<4
8	>14	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
9	>15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	<6

Розгинання рук від лави, разів												
хлопці												
5	>30	30	29	26	23	20	17	14	11	8	6	<6
6	>33	33	32	29	26	23	20	17	14	11	9	<9
7	>35	35	34	31	28	25	22	19	16	13	11	<11
8	>38	38	37	34	31	28	25	22	19	16	14	<14
9	>40	40	39	36	33	30	27	24	21	18	16	<16
дівчата												
5	>15	15	14	12	10	8	6	5	4	3	2	<2
6	>18	18	17	15	13	11	9	7	5	3	2	<2
7	>20	20	19	17	15	13	11	9	7	5	4	<4
8	>22	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6	<6
9	>24	24	23	21	19	17	15	13	11	9	8	<8

Стрибок у довжину, см												
хлопці												
5	>160	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	<115
6	>170	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	<125
7	>180	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	<135
8	>190	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	<145
9	>210	210	205	200	195	190	180	175	170	165	160	<160
дівчата												
5	>145	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	<100
6	>150	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	<105
7	>155	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	<110
8	>170	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	<125
9	>180	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	<135

ШВИДКІСТЬ												
Біг 30 м, с												
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
хлопці												
5	<5,4	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	>7,2
6	<5,3	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	>7,1
7	<5,2	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	>7,0
8	<5,1	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	>6,9
9	<5,0	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	>6,8
дівчата												
5	<6,0	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	>7,8
6	<5,9	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	>7,7
7	<5,8	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	>7,6

8	<5,7	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	>7,5
9	<5,6	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	>7,4

ГНУЧКІСТЬ												
<i>Нахил уперед з положення сидячи, см</i>												
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
хлопці												
5	>6	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1	<1
6	>7	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2	<2
7	>8	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3	<3
8	>9	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4	<4
9	>10	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	<5
дівчата												
5	>11	11	10	9,5	9	8	7,5	7	6	5	4	<4
6	>12	12	11,5	11	10	9	8	7,5	6,5	5,5	5	<5
7	>13	13	12,5	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
8	>14	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
9	>15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	<6

