

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ З
ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ПЛАВАННЯ» (5–9 КЛАСИ, НУШ)
Ужгородський ліцей ім. Августина Волошина Ужгородської міської ради
Закарпатської області
2026/2027 навчальний рік**

1. Нормативна основа

Оцінювання результатів навчання учнів із варіативного модуля «Плавання» здійснюється відповідно до:

1. Закону України «Про освіту».
2. Закону України «Про повну загальну середню освіту».
3. Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898.
4. Наказу Міністерства освіти і науки України від 04.05.2026 № 722 «Про затвердження системи та загальних критеріїв оцінювання результатів навчання учнів».
5. Наказу Міністерства освіти і науки України від 14.08.2026 № 1427 «Про затвердження Рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 5–9 класів закладів загальної середньої освіти».
6. Чинної модельної навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів та розробленої на її основі навчальної програми, що містить варіативний модуль «Плавання».
7. Чинних вимог щодо безпеки занять у плавальних басейнах, охорони життя і здоров'я учнів.

Оцінювання здійснюється в межах навчального предмета «Фізична культура» з урахуванням особливостей варіативного модуля «Плавання».

2. Загальні підходи до оцінювання

Оцінювання результатів навчання з модуля «Плавання» спрямоване на визначення рівня сформованості рухових умінь і навичок у водному середовищі, здатності безпечно поводитися на воді, використовувати плавальні вправи для зміцнення здоров'я та вдосконалювати власну техніку плавання.

Основними завданнями оцінювання є визначення здатності учнів:

- дотримуватися правил безпечної поведінки у воді та біля басейну;
- адаптуватися до водного середовища;
- виконувати вправи на занурення й дихання;
- утримувати тіло на поверхні води;
- виконувати ковзання та рухи у воді;
- опановувати техніку плавання різними способами;
- координувати рухи рук, ніг і дихання;
- виконувати доступні вправи на старт і поворот;
- застосовувати засвоєні рухові навички;
- контролювати власне самопочуття;
- аналізувати індивідуальний поступ;
- розуміти значення плавання для здоров'я;
- правильно діяти в змодельованих небезпечних ситуаціях.

Оцінювання здійснюється за **12-бальною шкалою**, якщо саме цю шкалу встановлено для фізичної культури відповідно до освітньої програми та рішень педагогічної ради ліцею.

3. Основні групи результатів навчання

Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

Оцінюються:

- розуміння значення плавання для фізичного й психічного здоров'я;
- дотримання правил взаємодії в групі;
- відповідальне ставлення до власної безпеки;
- співпраця з учителем та іншими учнями;
- уміння керувати хвилюванням у навчальних ситуаціях;
- наполегливість в опануванні плавальних навичок;
- дотримання принципів чесної гри;
- повага до індивідуальних можливостей інших учнів;
- здатність аналізувати власний навчальний поступ.

Група 2. Опанування техніки фізичних вправ

Оцінюються:

- правильність положення тіла у воді;
- уміння виконувати видих у воду;
- координація рухів рук і ніг;
- опанування техніки ковзання;
- правильність рухів під час плавання;
- узгодження дихання з рухами;
- здатність підтримувати напрямок руху;
- виконання елементів різних способів плавання;
- уміння виявляти та виправляти технічні помилки;
- індивідуальний поступ у засвоєнні рухових дій.

Група 3. Здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності

Оцінюються:

- знання правил безпеки на воді;
- розуміння значення плавання для здоров'я;
- знання правил гігієни в басейні;
- виконання підготовчих вправ;
- розуміння впливу фізичного навантаження на організм;
- здатність контролювати власне самопочуття;
- уміння добирати доступні плавальні вправи;
- дотримання безпечного режиму навантаження;
- розуміння способів відновлення після фізичної активності;
- знання правил звернення по допомогу.

4. Рівні результатів навчання

Рівень	Бали	Узагальнена характеристика
Початковий	1–3	Учень має початкові уявлення про правила безпеки, виконує окремі підготовчі вправи у воді з підтримкою вчителя, поступово опановує елементарні плавальні рухи.
Середній	4–6	Учень виконує базові вправи на дихання, тримання на воді та ковзання, відтворює окремі елементи техніки плавання, потребує допомоги для узгодження рухів.
Достатній	7–9	Учень переважно самостійно виконує засвоєні плавальні вправи, координує рухи й дихання, застосовує базову техніку

		одного або кількох способів плавання, демонструє індивідуальний поступ.
Високий	10–12	Учень упевнено й самостійно виконує передбачені програмою плавальні вправи, демонструє узгоджену техніку, контролює свої рухи, виправляє помилки, застосовує навички в різних навчальних ситуаціях.

Наведена таблиця є узагальненими предметними критеріями для модуля «Плавання», а не дослівною офіційною шкалою МОН. Конкретний бал визначається відповідно до очікуваних результатів навчання та складності завдання.

5. Критерії оцінювання різних видів навчальної діяльності

5.1. Правила безпечної поведінки на воді

Оцінюються:

- знання правил перебування в басейні;
- розуміння заборони самовільного входу у воду;
- знання правил пересування біля басейну;
- уміння розпізнавати небезпечні ситуації;
- виконання команд учителя;
- знання порядку звернення по допомогу;
- розуміння небезпеки пірнання в невідомих місцях;
- знання основ безпечної поведінки на відкритих водоймах;
- здатність обирати безпечні дії у змодельованих ситуаціях.

5.2. Адаптація до водного середовища

Оцінюються:

- виконання підготовчих вправ на мілкій воді;
- правильність занурення обличчя у воду;
- уміння виконувати видих у воду;
- утримання рівноваги;
- виконання вправ на спливання;
- здатність розслаблятися у воді;
- виконання ковзання з підтримкою або без неї;
- індивідуальний поступ у засвоєнні вправ.

Навчання проводиться поступово, відповідно до підготовленості та психологічного комфорту учня.

5.3. Плавальне дихання

Оцінюються:

- правильність вдиху;
- виконання видиху у воду;
- ритмічність дихання;
- узгодження дихання з рухами;
- дотримання правильної послідовності дій;
- здатність виконувати вправи самостійно;
- удосконалення техніки дихання.

Завдання не повинні передбачати змагань із тривалості затримки дихання під водою.

5.4. Утримання тіла на воді та ковзання

Оцінюються:

- правильність положення тіла;
- уміння утримувати горизонтальне положення;
- виконання вправ на спливання;
- збереження рівноваги;
- правильність відштовхування від бортика;
- виконання ковзання;
- контроль положення голови;
- поступове вдосконалення рухових навичок.

5.5. Плавання кролем на грудях

Оцінюються:

- правильність положення тіла;
- виконання поперемінних рухів ногами;
- техніка рухів руками;
- координація роботи рук і ніг;
- правильність повороту голови для вдиху;
- узгодження дихання з рухами;
- збереження напрямку плавання;
- плавність рухів;
- уміння виправляти технічні помилки.

5.6. Плавання кролем на спині

Оцінюються:

- правильність положення тіла на спині;
- утримання рівноваги;
- техніка роботи ніг;
- поперемінна робота рук;
- координація рухів;
- правильність дихання;
- збереження напрямку;
- самостійність виконання;
- індивідуальний поступ.

5.7. Плавання брасом

Оцінюються:

- правильність положення тіла;
- техніка рухів руками;
- техніка рухів ногами;
- узгодження рухів;
- правильність вдиху та видиху;
- ритмічність;
- виконання ковзання;
- плавність рухових дій;
- самостійність виконання.

5.8. Плавання батерфляєм

Оцінювання здійснюється тоді, коли відповідні навчальні результати передбачені програмою та рівнем підготовленості учнів.

Оцінюються:

- правильність хвилеподібних рухів тулуба;
- узгоджена робота ніг;
- техніка одночасної роботи рук;

- координація рухів;
- правильність дихання;
- ритмічність;
- здатність виконувати окремі елементи або цілісний спосіб плавання відповідно до навчального завдання.

5.9. Старти та повороти

Оцінюються:

- знання правил виконання;
- правильність вихідного положення;
- координація рухів;
- виконання відштовхування;
- правильність повороту біля бортика;
- збереження контролю над рухами;
- дотримання вимог безпеки;
- самостійність виконання.

Стартові стрибки та пірнання дозволяються лише за наявності належних умов, достатньої глибини, відповідної підготовки учнів і безпосереднього контролю відповідальних фахівців.

5.10. Плавання на визначену дистанцію

Оцінюються:

- відповідність способу плавання поставленому завданню;
- правильність техніки;
- узгодження рухів і дихання;
- здатність підтримувати безпечний темп;
- самостійність виконання;
- індивідуальний поступ;
- дотримання правил безпеки;
- здатність аналізувати результат.

Дистанція і складність завдання визначаються відповідно до навчальної програми, фактичної підготовленості учнів та умов занять.

Час проходження дистанції та її довжина не є єдиними критеріями оцінювання.

5.11. Ігри та вправи у воді

Оцінюються:

- знання правил гри;
- правильність виконання рухових завдань;
- координація;
- застосування плавальних умінь;
- співпраця;
- дотримання правил чесної гри;
- безпечна поведінка;
- здатність приймати рішення;
- самостійність виконання.

5.12. Теоретичні знання

Оцінюються:

- знання історії розвитку плавання;
- розуміння його оздоровчого значення;
- знання основних способів плавання;

- розуміння правил гігієни;
- знання правил безпеки;
- розуміння принципів правильного дихання;
- знання способів звернення по допомогу;
- уміння аналізувати небезпечні ситуації;
- розуміння значення фізичної підготовки плавця.

6. Особливості оцінювання у 5–6 класах

У 5–6 класах основна увага приділяється формуванню базових навичок безпечної поведінки та освоєнню водного середовища.

Оцінюються:

- знання правил безпеки;
- виконання підготовчих вправ;
- уміння занурювати обличчя у воду;
- виконання видиху у воду;
- утримання тіла на поверхні;
- виконання ковзання;
- опанування рухів ногами;
- початкове засвоєння рухів руками;
- координація елементарних плавальних дій;
- індивідуальний поступ.

Учні, які ще не вміють плавати, оцінюються за досягненнями відповідно до їхнього вихідного рівня підготовленості та передбачених програмою результатів.

7. Особливості оцінювання у 7–9 класах

У 7–9 класах оцінювання спрямоване на вдосконалення плавальної техніки, координації рухів, опанування нових способів плавання та формування навичок безпечної самостійної рухової діяльності.

Оцінюються:

- техніка кроля на грудях;
- техніка кроля на спині;
- техніка брасу;
- елементи техніки батерфляю відповідно до програми;
- координація рухів і дихання;
- виконання поворотів;
- виконання доступних стартових елементів;
- здатність долати визначені навчальні дистанції;
- індивідуальна динаміка результатів;
- самоконтроль;
- знання правил безпеки;
- здатність аналізувати та вдосконалювати техніку.

Конкретний перелік вправ визначається чинною навчальною програмою та фактичними умовами проведення занять.

8. Приклад орієнтовної 12-бальної рубрики для практичного завдання

Навчальне завдання: виконання елементів обраного способу плавання або пропливання доступної дистанції з демонстрацією засвоєної техніки.

Показник	Максимум
Правильність положення тіла	2 бали
Техніка рухів руками	2 бали

Техніка рухів ногами	2 бали
Координація рухів і дихання	3 бали
Самостійність і контроль виконання	2 бали
Аналіз власної техніки та визначення способу вдосконалення	1 бал
Разом	12 балів

Ця рубрика є прикладом локального інструмента оцінювання, а не нормативом МОН. Її застосування можливе лише до завдань, для яких усі наведені показники є доступними й доречними. Для вправ на адаптацію до води або окремих елементів техніки використовуються інші відповідні рубрики.

9. Особливості оцінювання учнів із різним рівнем плавальної підготовленості

Оцінювання здійснюється з урахуванням:

- попереднього рівня плавальної підготовленості;
- індивідуальних можливостей;
- засвоєння техніки;
- динаміки навчальних досягнень;
- вікових особливостей;
- медичних обмежень;
- складності навчального завдання;
- дотримання правил безпеки.

Учні, які не вміють плавати, не повинні автоматично отримувати низькі оцінки лише через відсутність попередньої підготовки.

Під час визначення оцінки враховується прогрес в опануванні конкретних умінь, передбачених навчальною програмою.

Учням, які мають медичні обмеження, пропонуються доступні форми навчальної діяльності відповідно до медичних рекомендацій та встановлених правил.

10. Вимоги безпеки під час занять плаванням

Безпека учнів є обов'язковою умовою організації занять.

Під час навчання плаванню необхідно забезпечити:

- допуск учнів до занять відповідно до медичних рекомендацій;
- безпосередній нагляд відповідальних фахівців;
- дотримання встановленої кількості учнів у групі;
- перевірку умов безпечного використання басейну;
- контроль входу у воду та виходу з неї;
- наявність необхідного рятувального обладнання;
- дотримання правил гігієни;
- безпечне використання плавального інвентарю;
- негайне припинення вправ у разі небезпеки;
- проведення інструктажів із безпеки.

Забороняється організовувати змагання із затримки дихання під водою або виконувати вправи, що створюють ризик втрати свідомості внаслідок нестачі кисню.

Учні не допускаються до самостійного перебування у воді без належного нагляду.

11. Види оцінювання

Формувальне оцінювання

Здійснюється для відстеження індивідуального навчального поступу, аналізу техніки, виявлення труднощів і надання рекомендацій.

Може передбачати спостереження за виконанням вправ, словесний зворотний зв'язок, самооцінювання, аналіз рухів і визначення наступних навчальних цілей.

Поточне оцінювання

Здійснюється за результатами виконання окремих навчальних завдань, засвоєння плавальних рухів, демонстрації техніки, знань правил безпеки та інших очікуваних результатів.

Тематичне оцінювання

Здійснюється за потреби на основі результатів виконання навчальних завдань із модуля, поточних оцінок та/або підсумкових практичних завдань.

Семестрове оцінювання

Результати опанування модуля «Плавання» враховуються під час семестрового оцінювання з навчального предмета «Фізична культура».

За підсумками семестру виставляється **одна оцінка з фізичної культури**, а не окрема обов'язкова семестрова оцінка з модуля «Плавання».

Річне оцінювання

Річне оцінювання здійснюється з навчального предмета «Фізична культура» відповідно до чинного порядку та встановленої в закладі шкали оцінювання.

12. Принципи об'єктивності та недискримінації

Оцінювання здійснюється на засадах об'єктивності, справедливості, прозорості, індивідуального підходу, недискримінації та поваги до гідності учня.

Не допускається зниження оцінки лише через:

- відсутність попереднього досвіду плавання;
- індивідуальні особливості фізичного розвитку;
- страх води;
- належність до певної медичної групи;
- медичні протипоказання до окремих вправ;
- неможливість досягнення спортивних нормативів, не передбачених навчальною програмою.

Учням надається можливість поступово опановувати навчальні завдання в безпечних умовах.

Результат оцінювання має відображати фактично продемонстровані знання, рухові вміння, навички та індивідуальний навчальний поступ.

13. Нормативні та методичні документи

1. **Державний стандарт базової середньої освіти**, постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п>
2. **Наказ МОН від 04.05.2026 № 722 «Про затвердження системи та загальних критеріїв оцінювання результатів навчання учнів»:** <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0922-26>
3. **Наказ МОН від 14.08.2026 № 1427 «Про затвердження Рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 5–9 класів закладів загальної середньої освіти»:** <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvannia-rezultataiv-navchannia-uchniv-5-9-klasiv-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity?v=6a8420819f7e7>

4. **Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» (Баженов та ін.), редакція 2024 року, що містить варіативний модуль «Плавання»:**
<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
5. **Методичні посібники МОН «Як оцінювати в НУШ?», зокрема для освітньої галузі «Фізична культура»:**
<https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/otsinyuvannya/metodychnyi-posibnyk-ia-otsiniuvaty-v-nush>