

***Самооцінювання як інструмент  
розвитку відповідальності,  
критичного мислення, мотивації,  
навичок рефлексії та особистісного  
зростання здобувачів освіти.***

**Консультант ЦПРПП  
Олена Алексєєва**



*Самооцінювання не замінює оцінювання вчителя,  
а доповнює його і відповідає філософії НУШ:  
дитина – активний учасник освітнього процесу.*

*Самооцінювання на уроках фізичної культури  
НУШ – це важливий елемент формувального  
оцінювання, який допомагає здобувачам освіти  
усвідомлювати власний прогрес, відповідальність  
за навчання та здоров'я.*





## Мета самооцінювання

**Формувати релаксію  
та відповідальність**

**Навчити оцінювати  
власні зусилля, а не  
лише результат**

**Підтримувати мотивацію  
до рухової  
активності**

**Розвивати вміння  
ставити цілі та  
аналізувати  
їх досягнення**



## Принципи відповідно до ідей НУШ

**Без оцінок-балів  
(акцент не на  
«хто кращий»,  
а на особистому прогресі)**

**Доступність і зрозумілість  
до віку дитини**

**Регулярність  
(1-3 хвилини  
наприкінці уроку)**

**Позитивність і  
підтримка**



## Що можуть оцінювати учні

**Активність**  
(наскільки я  
був  
залучений)

**Старанність**  
і зусилля

**Дотримання**  
правил  
безпеки

**Співпрацю**  
в команді

**Самопочуття**  
та  
настрій

**Особистий**  
прогрес  
(порівняння  
із собою,  
а не з іншими)



# Приклади форм самоцінювання

## 1-4 класи сигнали/ смайлики

*«Мені  
все  
вдалося»*



*«Було  
складно,  
але я  
старався»*



*«Потрібна  
допомога»*



## 5-9 класи Шкала (здобувачі обирають рівень/ зірочки)

*працював  
активно*



*старався,  
але не  
все вийшло*



*було  
важко*





## Картка самооцінювання



*Сьогодні я був активним: так / частково / ні*



*Я дотримувався правил безпеки: так / ні*



*Мій настрій після уроку: 😊 😐 😞*



## **Самооцінювання на уроці волейболу (5–8 класи)**

***Мета для учнів (простими словами)***

***Я вчуся грати у волейбол, помічати свій прогрес, працювати в команді та дотримуватися правил безпеки.***

***Критерії самооцінювання (адаптовані до волейболу)***

***Учні оцінюють себе, а не інших.***





## Технічні дії

*намагався  
виконувати  
передачу  
зверху/знизу  
правильно*

*старався під  
час подачі  
м'яча*

*реагував  
на м'яч під  
час гри*

⋮



## **Активність і зусилля**

***був активним  
протягом уроку***

***не уникав гри,  
навіть якщо  
було складно***

***намагався  
виправляти  
помилки***

⋮



# Командна взаємодія

*підтримував  
партнерів  
по команді*

*виконував  
свою роль  
на майданчику*

*дотримувався  
правил  
чесної гри*



# Безпека та дисципліна

*дотримувався  
правил безпеки*



*уважно слухав  
інструкції  
вчителя*



## **Варіант 1. Швидка шкала (1 хв наприкінці уроку)**

**Учень обирає рівень:**



***Я працював активно і старався***



***Було складно, але я не здавався***



***Потрібна допомога або більше практики***



## Варіант 2. Картка самооцінювання (письмова / усна)

Познач ✓ або обведи



**Сьогодні на уроці волейболу я:**

*працював активно*



*старався, але не все вийшло*



*було важко*



**У мене найкраще вийшло:**



***передача м'яча***



***подача***



***гра в команді***



**Над чим хочу попрацювати:**



***точність передач***



***прийом м'яча***



***сміливість у грі***



## **Варіант 3. Рефлексія (усно, 1–2 запитання)**



***Що сьогодні у волейболі в мене вийшло краще, ніж раніше?***

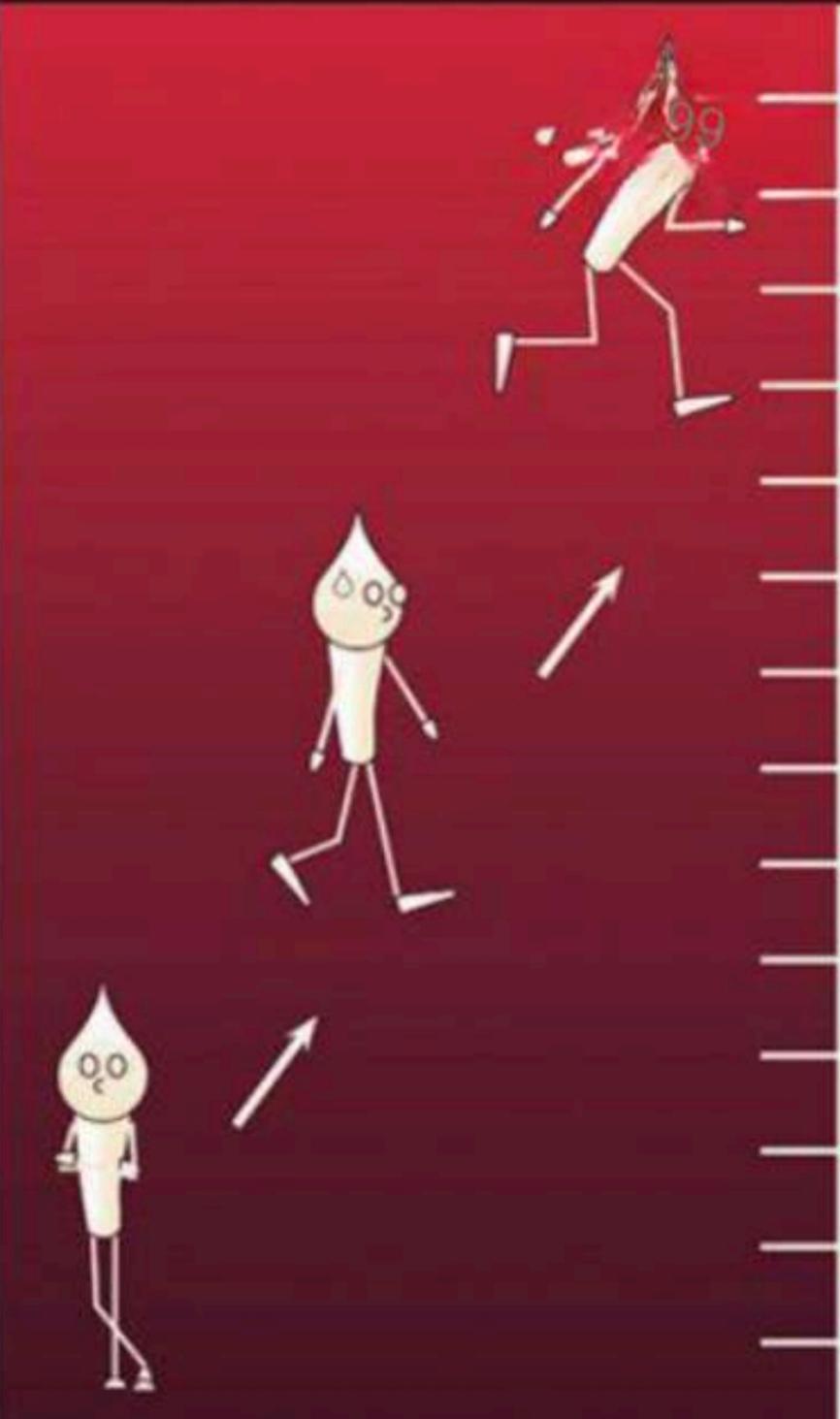


***Яку пораду дав би собі на наступний урок?***



***Кому з команди я сьогодні допоміг?***

# Шкала сприйняття навантаження Борга

	LEVEL	DESCRIPTION
	20	max навант.
	19	дуже, дуже важко
	18	
	17	дуже важко
	16	
	15	дуже важко
	14	
	13	трохи важко
	12	
	11	досить легко
10		
9	дуже легко	
8		
7	дуже, дуже легко	
6		



***Самооцінювання на уроках фізичної культури сприяє формуванню в учнів відповідальності за власну діяльність, розвитку рефлексії та усвідомленню особистого прогресу.***

***Під час занять з волейболу учні 5–8 класів навчаються аналізувати власні зусилля, активність, дотримання правил безпеки та вміння працювати в команді. Використання самооцінювання підвищує мотивацію до занять, формує позитивне ставлення до рухової активності та відповідає принципам формувального оцінювання Нової української школи.***