



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

УДК 373.5.091.212.015.31:796](477)(045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16757752>

**Освітня галузь фізичної культури: методика розроблення вхідної
діагностувальної роботи**

Аксьонова Олена Петрівна,

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри реабілітаційної педагогіки та
здорового способу життя комунального закладу «Запорізький обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, м.
Запоріжжя, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-9765-8420>

Прийнято: 16.07.2025 | Опубліковано: 31.07.2025

Анотація: Мета статті – науково обґрунтувати та запропонувати методикку розроблення вхідної діагностувальної роботи у межах освітньої галузі «Фізична культура» на засадах концепції нової української школи. Досягнення мети дослідження передбачає розв'язання завдань: 1) проаналізувати нормативні, програмні документи, науково-методичні джерела щодо оцінювання навчальних досягнень учнівства 5–8 класів; 2) порівняти сутність вхідної та підсумкової діагностувальних робіт; 3) охарактеризувати етапи розроблення вхідної діагностувальної роботи в умовах воєнного стану, з урахуванням безпекових, психологічних та адаптаційних факторів; 4) сформулювати методичні рекомендації для сучасних вчителів фізичної культури щодо проведення вхідного діагностування в умовах нестабільного освітнього середовища. Для



досягнення мети статті та визначених завдань були застосовані методи: аналіз нормативно-правових документів; контент-аналіз чинних діагностичних матеріалів, які використовуються в шкільній практиці для оцінювання з фізичної культури; систематизація та узагальнення критеріїв оцінювання відповідно до очікуваних результатів навчання; проєктування (моделювання) вхідної діагностувальної роботи та її складових на основі компетентнісного та діяльнісного підходів.

Методика розроблення вхідної діагностувальної роботи – важливий напрям інноваційної діяльності педагога в контексті модернізації системи фізичного виховання. Контент-аналіз джерел надав інформації про обмежений погляд фахівців на сутність вхідного діагностування, який в більшості випадів пов'язаний лише з фізичною підготовленістю. Запропонована методика містить п'ять етапів: 1) визначення тематичних рубрик, за якими будуть розроблятися та проводитися вхідна діагностувальна робота; 2) формулювання цілі; 3) конкретизація форми проведення та типів завдань; 4) структурування етапів та змістове оформлення вхідної діагностувальної роботи; 5) розроблення шкали інтерпретації результатів. Як приклад, подана вхідна діагностувальна робота для 6 класу за темою «Сила руху – сила характеру». Для ефективного розроблення та раціонального впровадження інновацій сформульовані методичні рекомендації для творчого педагога, який планує проводити вхідну діагностувальну роботу в умовах воєнного часу, діяльності у прифронтовій зоні. Рекомендації побудовано з урахуванням принципів нової української школи та реалій сьогодення.

Ключові слова: *фізична культура, урок, методика, діагностувальна робота, нова українська школа.*



Educational Branch of Physical Culture: Methodology of Developing Introductory Diagnostic Work

Olena Aksonova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Rehabilitation Pedagogy and Healthy Lifestyle of the communal institution «Zaporizhsky Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education» of the Zaporizhzhia Regional Council, Zaporizhzhia, Ukraine, <http://orcid.org/0000-0001-9765-8420>

***Abstract.** The purpose of the article is to scientifically substantiate and propose a methodology of developing introductory diagnostic work within the educational branch «Physical Culture» on the basis of the concept of the New Ukrainian School. Achieving the goal of the study involves solving a number of tasks: 1) analyzing regulatory, program documents, scientific and methodological sources for assessing the academic achievements of students in grades 5–8; 2) comparing the essence of the introductory and final diagnostic work; 3) characterizing the stages of developing introductory diagnostic work under the conditions of martial law, taking into account security, psychological and adaptation factors; 4) formulating methodological recommendations for modern Physical Culture teachers for carrying out introductory diagnostics in unstable educational environment. To achieve the goal of the article and the specified tasks, the following methods were used: analysis of regulatory and legal documents; content analysis of current diagnostic materials used in school practice for assessment in Physical Culture; systematization and generalization of assessment criteria in accordance with the expected outcomes of studying in the New Ukrainian School; design (modeling) of the introductory diagnostic work and its components based on the competency and activity approaches.*



The methodology of developing the introductory diagnostic work is an important direction of the teacher's innovative activity in the context of the modernization of the Physical Education system. Content analysis of sources has provided information about the limited view of specialists on the essence of the introductory diagnosis, which in most cases is associated only with physical fitness. The proposed methodology includes five stages: 1) determination of the thematic headings according to which the introductory diagnostic work will be developed and carried out; 2) formulation of the goal of the introductory diagnostic work; 3) specification of the form of conduct and types of tasks; 4) structuring of the stages and content design of the introductory diagnostic work; 5) development of a scale for interpreting the results. As an example, an introductory diagnostic work for the 6th grade on the topic «The power of movement is the power of character» is given. For the effective development and rational implementation of innovations, methodological recommendations have been formulated for a creative teacher who plans to conduct introductory diagnostic work in wartime conditions, activities in the frontline zone. The recommendations are built taking into account the principles of the New Ukrainian School and the realities of today's life.

Keywords: *Physical Culture, lesson, methodology, diagnostic work, New Ukrainian School.*

Постановка проблеми. Згідно з Державним стандартом базової середньої освіти (далі – Стандарт) вимоги до обов'язкових результатів навчання учнівства визначено на основі компетентнісного підходу [1, п. 6]. У методичних рекомендаціях МОН України щодо викладання предмету «Фізична культура» звертається увага на те, що «засоби фізичної культури не є основою для оцінювання освітніх досягнень. Пішли в минуле нормативи фізичної підготовленості, оцінки за техніку виконання елементів варіативних



модулів» [2, с. 2]. Наголошено про зміну методики проведення уроку фізичної культури, що «сприятиме формуванню компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях і вимагає від вчителя / вчительки застосування відповідних педагогічних технологій використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності» [2, с. 4]. Оцінювання передбачає визначення рівня сформованості ключових і предметних компетентностей учнівства, зорієнтоване на наближення до очікуваних результатів, які зазначені Стандартом, модельною навчальною програмою з фізичної культури [2, с. 6]. Пояснення про особливості здійснення оцінювання за групами результатів подано у відповідному методичному листі МОН України. Згідно з цим документом, такий підхід до оцінювання надає можливість педагогам «відстежити навчальний поступ кожної дитини за кожною групою результатів, отримати достатню кількість оцінок за кожною групою для виставлення семестрової оцінки» [3, с. 3].

Отже, якщо наявна необхідність проведення підсумкової роботи, актуальним є питання організації та проведення вхідної діагностувальної роботи на початку навчального року. В той же час у змісті майстер-класу для регіональних тренерів освітньої галузі фізичної культури наявна лише тема «Алгоритм розробки комплексної діагностичної (підсумкової) роботи з оцінювання фізичних якостей освітньої галузі «Фізична культура». Означений вид оцінювання суперечить самій концепції НУШ. На сьогодні відсутня методика розробки діагностувальних робіт за групами результатів загалом, вхідної діагностувальної роботи зокрема. Наявні матеріали засновані на традиційному (застарілому) підході до навчання учнівства фізичній культурі, коли важливим був (і залишається на разі) рівень розвитку фізичних якостей,



отже, і в основі методики уроку фізичної культури були та є тренувальні підходи до фізичної підготовки учнівства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про важливість використання рухових тестів як об'єктивного засобу оцінювання навчальних досягнень учнів наголошують багато українських та міжнародних авторів. Зокрема, автор Васьков Ю. (Vaskov Y., 2022) своїм дослідженням доводить важливість проведення тестування рухових здібностей на уроках фізичної культури; здійснює висновок, що рівень розвитку фізичних якостей напряду пов'язаний зі станом здоров'я, веденням здорового способу життя [4, с. 39]. Дослідження автора, безумовно, має сенс, однак реальність свідчить про інше: значна кількість людей, в тому числі підлітків, мають нібито не високий рівень фізичної підготовленості (у порівнянні зі стандартами та статистичними нормами), однак серед них є такі, хто веде здоровий спосіб життя, обізнаний в багатьох питаннях значення рухової активності для власного здоров'я та благополуччя тощо. Крім того, оцінювання рівня фізичної підготовленості (так само, як і рівня фізичного розвитку) є антигуманним процесом, тому що це в більшій мірі персоналізовані показники розвитку (залежать в першу чергу від спадкових факторів та укладу життя родини), а не показники досягнень під час навчання.

Сороколіт Н., Чопик Р. (2023) у своїй статті акцентують увагу на аналізі нормативної бази освітнього процесу з фізичного виховання в умовах реформи НУШ. Автори розкривають основні досягнення в означеному контексті, а також (що важливо) – наголошують на деяких проблемах. Зокрема, щодо оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти в НУШ: «... в Типовій освітній програмі визначено форми та способи оцінювання навчальних досягнень учнів; усне, письмове, цифрове та практичне оцінювання. Однак, до способів оцінювання не внесено оцінювання рівня розвитку фізичних якостей



та орієнтовних навчальних нормативів, що не відображає специфіки навчального предмета «Фізична культура» [5, с. 132]. Підтримуючи позицію авторів, що час вимагає поновлення нормативної бази освітнього процесу з фізичного виховання, вважаємо недоцільним включати в програму комплексний тест для визначення рівня розвитку фізичних якостей і орієнтовні навчальні нормативи, тому що це суперечить концепції НУШ у контексті принципів дитиноцентризму, педагогі партнерства, інклюзивності, що знову відкидає методику до рівня розвішування наліпок (сильний, слабкий, швидкий, повільний тощо).

Арефьев В. у співат. (2024) пропонують науково обґрунтовану методику оцінювання біологічного віку учнів-підлітків (14-15 р.). При цьому дослідники позиціонують методику з двох ракурсів: як надійний інструмент щодо визначення біологічного віку та як «експрес-оцінка для використання в практиці фізичного виховання» [6, с. 61]. Значущість зазначеного дослідження для модернізації методики фізичного виховання НУШ важлива, бо отримані дані можна використовувати для розробки диференційованих фізичних навантажень для хлопців і дівчат. Фактичне оцінювання біологічного віку учнів не є можливим в урочному процесі з фізичного виховання, тому що це пов'язано знову ж таки з показниками фізичного розвитку людини.

Таким чином, контент-аналіз доступних Інтернет-джерел стосовно діагностувальних робіт надав обмежену інформацію. Рецензованих наукових статей з повноформатним дослідженням (експеримент, кількісний аналіз) у зазначеній тематиці не виявлено. Тема представлена переважно методичними, нормативними та практичними матеріалами без емпіричної дослідницької частини: 1) методичні рекомендації щодо критеріїв оцінювання у фізичній культурі, 5–9 класи (детально описано підходи до формувального, поточного та підсумкового оцінювання, але без проведення педагогічних експериментів



чи статистичних досліджень, [2]); 2) портали «На Урок», Vseosvita, Освіта.UA надають методичні зразки, способи інтеграції оцінювання в урок, таблиці, моделі тестування рівня знань і рівня розвитку фізичних якостей, але це не є науковими статтями з результатами дослідницьких експериментів; 3) є натяки на окремі педагогічні розробки або методики практичного характеру, але вони не містять дизайну дослідження, вибіркового аналізу чи статистичних висновків. Вивчення таких матеріалів надає підстави здійснити висновок, що зміст розробок зорієнтований на тестування рівня знань учнівства про технічні особливості виконання рухових дій з видів спорту, нюанси правил гри та змагань за різними видами спорту. І такі підходи унеможливають процес модернізації методики проведення уроку фізичної культури.

Звертаємо увагу на міжнародний досвід діяльності наших колег у зазначеному напрямку. Варто наголосити, що і в цьому ореолі науково-методичної діяльності є слушні напрацювання для нашого дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

Результати контент-аналізу висновків досліджень міжнародних авторів у контексті теми статті

Автори, посилання	Важливі висновки	Наша позиція
Сяофен Кітінг, Сяолу Лю, Річал Стівенсон, Цзямінь ХуаньЮ Майкл Ходжес (Xiaofen Keating, Xiaolu Liu, Rachyl Stephenson, Jianmin Guan, Michael Hodges, 2020), [7]	«...існує багато проблем під час тестування компонентів фізичної підготовки учнів, пов'язаних зі здоров'ям (HRF), таких як проблеми конфіденційності, нецільове використання результатів тестування та тривалі процедури тестування». Пропонується альтернативний підхід: самотестування з використанням нових	Визначення рівня фізичної підготовленості не повинно бути самоціллю в стратегії педагога. Це – лише один із інструментів для учнів і учениць пізнати себе та визначити шляхи самовдосконалення



	технологій як частина програми фітнес-освіти	
Фернандо М. Отеро-Саборідо, Віктор Торребланка-Мартінес, Антоніо Гонсалес-Хурадо (Fernando M. Otero-Saborido, Victor Torreblanca-Martínez and José Antonio González-Jurado, 2021), [8]	«... головна функція оцінювання полягає не стільки у перевірці навчання, скільки у забезпеченні того, щоб умови для такого навчання були виконані». Різні ступені участі учнів у власному оцінюванні були класифіковані на кілька категорій: самооцінювання, спільне оцінювання, кваліфікований діалог та самокваліфікація...»	Дає підґрунтя для того, щоб відпрацьовувати різні варіанти визначення рівня сформованості компетентностей учнівства
Саулюс Сукіс, Лайма Трінкуелене, Ілона Тіліндієне (Saulius Sukys, Laima Trinkuniene, Iona Tilindiene, 2022), [9]	Найважливішими критеріями для сукупного оцінювання діяльності учнів на уроках фізичного виховання мають бути їхній прогрес та досягнення, активність у класах та відвідуваність, а знання вважаються найменш важливим критерієм	Знання не можна відкидати на задній план, тому що компетентісно-орієнтований підхід до навчання передбачає кумулятивний розвиток рівня обізнаності, досвіду, ставлення в контексті певного питання
Пендчінг Донг, Ксяомін Мао, Ліксі Фан, Венбо Ван, Янді Сан (Pengcheng Dong, Xiaojin Mao, Lixia Fan, Wenbo Wan, Jiande Sun, 2023), [10]	Розробили модуль виявлення орієнтирів та модуль оцінки пози за критеріями CAMSA (Canadian Agility and Movement Skill Assessment), який може ефективно оцінювати дії дитини, що тестується	Важливо мати аналогічну програму для того, щоб педагоги разом з учнями мали можливість це здійснити, демонструвати один одному, вносити корективи у освітній процес
Наомі Паула Еліс Гарт, Лора Елфі, Лорейн Кейл (Naomi Paula Alice Harte, Laura Alfrey and Lorraine Cale, 2024), [11]	Повідомляється про результати опитування, в якому було зібрано як кількісні, так і якісні дані для дослідження питань «якщо?», «чому?» та «як?» стосовно тестування фізичної підготовки та надання нового розуміння навчальних намірів вчителів, педагогічної практики та ставлення до нього	Значна кількість респондентів впевнені, що тестування фізичної підготовки може негативно впливати на психологічне здоров'я учнів. Тому варто поєднати визначення рівня фізичної підготовленості з іншими показниками досягнень учнівства



Меврудієв П., Сіменова Д. (Mavrudiev P., Simenova D., 2025), [12]	Під час планування уроків фізичної культури вчителі мають враховувати вихідний рівень готовності учнів обох статей, а також індивідуальні оцінки кожного. Відповідно до цих даних пропонувати конкретні рекомендації щодо подальшого вдосконалення.	Проведення будь-якої діагностувальної роботи з фізичної культури демонструє з одного боку відповідність обраної вчителем стратегії навчання, з іншого – навчальний поступ учні / учениці, характер динаміки в різних особистих показниках.
---	---	--

Джерело: сформовано автором на основі джерел [7-12].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Сучасна методика фізичного виховання знаходиться в стані суперечностей. З одного боку наявні нормативні документи, які створюють надійний фундамент для модернізації освітнього процесу з фізичної культури. З іншого боку, до сих пір педагог не має обґрунтованого системного забезпечення різних форм діяльності на уроці фізичної культури, в тому числі – оцінювання досягнень учнівства. У доступних ресурсах відсутні напрацювання, які б підтримали учителя в напрямку осучаснення методики на основі принципів Нової української школи (далі – НУШ). Більшість розробок зорієнтовані на тестування рівня знань, фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, оцінювання правильності техніки виконання спортивного елемента. Означене суперечить концепції НУШ. Час вимагає розробити методику вхідної діагностувальної роботи (далі – ВДР), яка у подальшому може бути опорою для розробки різних форм оцінювання, в тому числі – підсумкової роботи.

Формулювання цілей статті, постановка завдань. Мета статті – науково обґрунтувати та запропонувати методику розроблення ВДР для учнів 5–8 класів у межах освітньої галузі «Фізична культура» на засадах концепції НУШ, з урахуванням контексту навчання в умовах прифронтної зони та вимог Стандарту. Досягнення мети дослідження передбачає розв’язання низки



завдань: 1) проаналізувати нормативні, програмні документи, науково-методичні джерела щодо оцінювання навчальних досягнень учнівства 5–8 класів; 2) порівняти сутність вхідної та підсумкової діагностувальних робіт; 3) охарактеризувати етапи розроблення вхідної діагностувальної роботи в умовах воєнного стану, з урахуванням безпекових, психологічних та адаптаційних факторів; 4) сформулювати методичні рекомендації для сучасних вчителів фізичної культури щодо проведення вхідного діагностування в умовах нестабільного освітнього середовища. Для досягнення мети статті та визначених завдань були застосовані методи: аналіз нормативно-правових документів; контент-аналіз чинних діагностичних матеріалів, які використовуються в шкільній практиці для оцінювання з фізичної культури; систематизація та узагальнення критеріїв оцінювання відповідно до очікуваних результатів навчання в НУШ; проєктування (моделювання) ВДР та її складових на основі компетентнісного та діяльнісного підходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діагностувальні роботи розробляються та проводяться з метою оцінювання знань та навичок учнівства після вивчення певної теми або розділу; можуть бути за групами результатів. Діагностувальні роботи містять зрозумілі цілі, відповідають змісту програми, є різноманітними за формою діяльності, мають чіткі інструкції та об'єктивне оцінювання. Є логічним такий самий підхід взяти за основу при розробці ВДР. При цьому «усні, письмові, практичні завдання повинні відображати рівень сформованості ключових компетентностей» [3].

ВДР – важливий інструмент для стартового моніторингу та створення індивідуального освітнього маршруту. Зважаючи на те, що вони проводяться впродовж вересня, на початку навчального року, опорою під час розробки ВДР мають бути очікувані результати, які сформульовані в кожному освітньому



циклі: для учнів 5 класів – завершення 4 класу (типова освітня програма [13, с. 105-107]); для учнів 6 класів – завершення 5 класу і так далі (для цього використовуємо модельну навчальну програму, інваріантний модуль «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» для відповідних класів [14]).

Характерні ознаки обох видів діагностувальної роботи подані в табл. 2.

Таблиця 2

Характерні ознаки вхідної діагностувальної та підсумкової діагностувальної робіт

Ознака	Вхідна діагностувальна робота	Підсумкова діагностувальна робота
Мета	Визначити стартовий рівень підготовки учнів після переходу на новий рівень навчання	Відстежити динаміку досягнення очікуваних результатів навчання
Час проведення	На початку навчального року, переважно у вересні	Упродовж навчального року: після теми, модуля або семестру
Зміст	Охоплює ключові компоненти компетентності за попередній рівень навчання	Відповідає структурі тем і модулів навчального року згідно з навчальною програмою
Форма роботи	Інструктивно-практична діяльність (вправи, тестові завдання, спостереження)	Може бути у формі спостереження, тестів, вправ, самооцінювання, рефлексії
Орієнтація на стандарт	Орієнтована на виявлення попередніх досягнень учня відповідно до компетентностей	Спрямована на виявлення рівня сформованості компетентностей, визначених стандартом
Оцінювання	Для формувального аналізу	Переважно формувальне, іноді підсумкове (якщо наприкінці теми/семестру)
Роль для вчителя	Служить основою для диференціації навчання, вибору темпів і підходів	Дає зворотний зв'язок щодо ефективності педагогічних стратегій
Роль для учня	Стартова діагностика, що знижує тривожність перед навчанням	Дає змогу усвідомити прогрес і зони росту
Регламент у модельній програмі	Передбачена як орієнтовна діяльність на старті навчання	Вказується як елемент формувального / підсумкового / тематичного оцінювання упродовж навчального процесу

Джерело: сформовано автором на основі джерел [2; 3].



Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів з освітньої галузі фізичної культури зазначені в додатку 22 Стандарту і передбачають, що учень/учениця: (ГР 1) формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; (ГР 2) систематично займається фізичною культурою, володіє технікою фізичних вправ; (ГР 3) усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [1, с. 444]. За кількісними показниками орієнтири для оцінювання досягнень учнівства різняться: в 5-6 класах їх 47, у 7-9 – 61 (табл. 3). Напевно, ця різниця пов'язана з віковими особливостями підлітків.

Таблиця 3

Кількісні показники обов'язкових результатів навчання: 5-6, 7-9 класи

Загальні р-ти	Конкретні р-ти	Орієнтири для оцінювання	
	5-6; 7-9	5-6	7-9
ГР1. 5	8	17	19
ГР2. 3	4	8	11
ГР3. 5	7	22	31
<i>13</i>	<i>19</i>	<i>47</i>	<i>61</i>

Джерело: сформовано автором на основі джерела [1].

Методика розроблення ВДР складається з таких етапів: 1) визначення тематичних рубрик, за якими будуть розроблятися ВДР; 2) формулювання цілі ВДР; 3) конкретизація формату проведення ВДР та типів завдань; 4) структурування етапів та змістове оформлення ВДР; 5) розроблення шкали інтерпретації результатів

З метою визначення тематичних рубрик, за якими будуть розроблятися та проводитися ВДР, були виокремлені дескриптори в кожному конкретному результаті за кожної групою. В обох циклах навчання їх однакова кількість; зміст демонструє навчальний поступ учнівства з 6 по 9 класи. Така системна



робота дозволила сформулювати узагальнені тематичні рубрики. За кожною групою результатів сформульовано чотири тематичні рубрики (в горизонталі таблиці), створено чотири варіанти узагальнених тематичних рубрик, які подані у вертикальних графах табл. 4.

Таблиця 4

Зміст тематичних рубрик для вхідних діагностувальних робіт

№	Варіант 1	Варіант 2	Варіант 3	Варіант 4
ГР1	Емоційно-соціальна сфера	Особистісний розвиток	Психосоціальна зрілість	Розвиток «Я» у фізичній культурі
<u>Когнітивна сфера.</u> Охоплює розвиток умінь працювати в команді, виявляти лідерство, співпереживати, дотримуватися правил, емоційно регулювати свою поведінку під час рухової діяльності як одноосібної, так і в команді, соціумі				
ГР2	Рухова компетентність	Практичні рухові уміння	Фізичні дії та техніка	Активна моторна діяльність
<u>Рухова сфера.</u> Пов'язана з безпосереднім виконанням фізичних вправ: техніка, координація, витривалість, сила, гнучкість. Вона показує, наскільки людина володіє базовими рухами, здатна взаємодіяти з предметами, пересуватись, контролювати, регулювати рух				
ГР3	Культура здоров'я	Здоров'язбережувальна мотивація	Установки на здоровий активний спосіб життя	Рух як ресурс здоров'я
<u>Сфера здоров'я.</u> Відображає внутрішню мотивацію учня до рухової активності, його усвідомлення користі занять, здатність турбуватися про себе, оцінювати самопочуття, емоційно залучатися до фізичної активності.				

Джерело: сформовано автором на основі джерел [1; 14].

Наступний етап – формулювання цілі ВДР. Тут можливі такі варіації:

- виявити рівень готовності до навчання за модельною програмою;
- зібрати базові дані про фізичну підготовленість, мотивацію та ставлення до уроків, рухової активності, видів спорту тощо;



- сформуванати стартову траєкторію розвитку кожного учня/ кожної учениці;
- зібрати стартові дані щодо рівня сформованості ключових компетентностей учнів у сфері фізичної культури (знання, уміння, ставлення);
- оцінити стартовий рівень сформованості результатів навчання в трьох сферах: когнітивній, руховій та сфері здоров'я.

Звертаємо увагу, що для розроблення ВДР варто обирати / формулювати лише одну ціль.

Конкретизація формату проведення та типів завдань для ВДР – наступний етап (табл. 5).

Таблиця 5

Формат проведення та типи завдання для ВДР

Очний формат	Дистанційний формат
Проведення тестових вправ на майданчику або у спортзалі. Виконання рухових завдань з фіксацією результату. Спостереження за технікою виконання. Анкетування у формі короткого опитувальника (паперово або усно)	Відео-фіксація виконання вправ (за згодою батьків). Онлайн-анкета з питаннями щодо знань, мотивації, самопочуття. Теоретичне тестування у форматі вікторини / кросворду/пазлу. Самооцінка за простими шкалами (так/ні/частково)

Джерело: сформовано автором на основі джерел [15-17].

Четвертий крок – структурування етапів та змістове оформлення ВДР. Тут не повинно бути шаблонів або заздалегідь визначених назв етапів. Все залежить від звичної практики викладання предмету певним учителем з певною категорією дітей. Для прикладу, варіанти структури ВДР для 5 класу пропонуються в табл. 6.



Таблиця 6

Варіанти структури ВДР: 5 клас

№ етапу	Назви етапів. Орієнтовні завдання	
	Варіант перший	Варіант другий
I.	Вступний. Інструктаж, налаштування	Налаштування. WOW-вправа
II.	Фізичні кондиції. Біг 30 м / стрибки / піднімання тулуба	Когнітивна сфера. Обрати, узгодити назву вправи / елементу з її значенням; доповнити речення, домалювати елемент; демонстрація
III.	Ігровий компонент. Елемент командної взаємодії	Рухова сфера. Базові рухові вміння; руховий ланцюг; створити, ускладнити, спростити
IV.	Опитування. 5-6 запитань (самопочуття, очікування, інтерес)	Сфера здоров'я. Анкета-рефлексія
V.	Підсумок. Рефлексія (усна або письмова)	-

Джерело: сформовано автором на основі джерел [13; 15].

Наступний етап – розроблення шкали інтерпретації результатів. Узагальнений зміст подано в табл. 7.

Таблиця 7

Шкала інтерпретації результатів

Рівень	Когнітивна сфера (ГР1)	Рухова сфера (ГР2)	Сфера здоров'я (ГР3)
Високий	Розуміє і пояснює правила, дає правильні відповіді	Виконує всі завдання чітко, активно	Має позитивне ставлення, висока мотивація
Достатній	Розуміє, але припускається помилок	Виконує вправи, деякі неточності	Інтерес помірний, загалом позитивне ставлення
Середній	Часткове розуміння, 1-2 правильні відповіді	Виконує з труднощами	Мотивація нестабільна, потребує підтримки
Початковий	Відсутність розуміння	Відмова або значні труднощі	Низький інтерес або байдужість

Систематизовано автором на підставі матеріалів [13;15].



Зважаючи на те, що більшість областей України здійснюють освітній процес у нестабільному середовищі, формат планування ВДР має бути гнучким [16]. Це дозволить адаптувати діяльність до наявних умов (очне, змішане, дистанційне навчання, синхронний / асинхронний режим взаємодії, спортивний зал, майданчик, пристосоване приміщення, укриття або підземна школа). Для прикладу – планування ВДР для учнів 6 класу.

Мета (ціль) ВДР – оцінити готовність учня / учениці до навчання з фізичної культури шляхом виявлення: вольових якостей через ситуації фізичного зусилля; рухової компетентності в завданнях на точність, силу, взаємодію; культури здоров'я через рухові моделі щоденних здорових практик. Схема ВДР за темою «Сила руху – сила характеру» подана в табл. 8.

Таблиця 8

Схема ВДР за темою «Сила руху – сила характеру»: очний та дистанційний формати проведення, 6 клас

ЕТАП	НАЗВА ЕТАПУ	ЗАВДАННЯ	ТРИВАЛІСТЬ, ХВ.
<i>I.</i>	<i>Рух – виклик</i>	<i>Зроби-утримуй-розкажи</i>	<i>6-7</i>
ОЧНИЙ ФОРМАТ		Учень виконує вправу на утримання балансу. Утримує баланс до 30 сек. У цей час пояснює, як вдається утримувати баланс (Що мені допомагає не здатися? Що я відчуваю, коли тримаю баланс?). Таких вправ виконати до 4-5 варіантів.	
ДИСТАНЦІЙНИЙ ФОРМАТ		Синхронний режим: після вправ коротке обговорення /опитування. Асинхронний режим: відео-запис; опитування в Google-формі або аудіо-коментар.	
<i>II.</i>	<i>Демонстрація компетентності</i>	<i>«Тест рухової міцності»</i>	<i>10-11</i>
ОЧНИЙ ФОРМАТ		Учень укладає та виконує комплекс із трьох блоків: 1) на розвиток сили; 2) на розвиток витривалості; 3) на розвиток гнучкості. В кожному блоці по 3 вправи. Тривалість кожного блоку – по 3 хв.	
ДИСТАНЦІЙНИЙ ФОРМАТ		Синхронний режим: виконання в Zoom із коментарем. Асинхронним режим: відео-фіксація виконання.	
<i>III.</i>	<i>Звички в дії</i>	<i>Маршрут здорового дня</i>	<i>5-6</i>
ОЧНИЙ ФОРМАТ		На стіні – піктограми, які символізують різні режимні моменти в навчальному дні підлітка. Учень пересувається по майданчику, обирає піктограму, біля неї виконує рухові дії, які символізують здорову звичку. Таких локацій має бути до	



	5. Учитель регламентує початок і завершення конструювання здорових звичок. Обговорення «Яка звичка для мене найважливіша і чому?»
ДИСТАНЦІЙНИЙ ФОРМАТ	Синхронний режим: виконання в Zoom із коментарем. Асинхронним режим: відео-фіксація виконання.
IV. Вольовий крок	Код сили 7-8
ОЧНИЙ ФОРМАТ	Учень (сам або з партнером) укладають реп, де висвітлюють свої дії стосовно здоров'я та занять ФКіС. Виступ посилюють певними рухами. Інші – повторюють. Взаємооцінювання «2+1» (два позитивних моменти + 1 порада).
ДИСТАНЦІЙНИЙ ФОРМАТ	Синхронний режим: виконання в Zoom із коментарем. Асинхронним режим: відео-фіксація виконання або фото і аудіо / текст репу. Взаємооцінювання в Google-формі

Джерело: сформовано автором на основі джерел [1;16].

Для ефективного розроблення та раціонального впровадження інновацій були сформульовані методичні рекомендації для творчого педагога, який планує проводити ВДР в умовах воєнного часу, діяльності у прифронтовій зоні. Рекомендації побудовано з урахуванням принципів НУШ та реалій сьогодення.

1. Дитиноцентризм, благополуччя та захищеність. Рекомендовано перевіряти умови, у яких перебувають діти; заздалегідь домовитися з учнями про сигнали тривоги, переривання занять, про алгоритм переходу в безпечний простір; запроваджувати право на відмову без пояснень з метою підтримки психологічної автономності дитини.

2. Педагогіка партнерства, розуміння потреб дитини. Рекомендовано починати діагностичну роботу з приязного налаштування, контактної гри, елементів самовираження; уникати оцінювальних суджень; використовувати мову підтримки та прийняття.

3. Інклюзивність, повага до особистості, розвиток індивідуального потенціалу. Рекомендовано працювати у форматі, що дозволяє кожній дитині



проявити себе в комфортний спосіб; передбачати альтернативні завдання, варіанти вибору.

4. Компетентнісний підхід, діяльнісне навчання. Рекомендовано використовувати рух як засіб емоційного розвантаження і саморегуляції; починати з коротких активностей; впроваджувати вправи на взаємопідтримку; дозволяти руху бути творчим і адаптованим.

5. Розвиток через діалог, зворотний зв'язок, самооцінювання. Рекомендовано пояснити, що ВДР не є формою контролю, це – виявлення стартових можливостей, щоб вчитися цікаво, комфортно та ефективно; долучати учнів до самооцінювання через прості запитання; фіксувати результати з точки зростання, щоб планувати індивідуальні освітні траєкторії.

6. Відкрите освітнє середовище. Рекомендовано пояснити батькам мету ВДР; за потреби (особливо в дистанційному форматі), залучати батьків як партнерів у спостереженні, підтримці та мотивації.

Висновки. Методика розроблення ВДР – важливий напрям інноваційної діяльності педагога в контексті модернізації уроку фізичної культури. Контент-аналіз джерел надав інформації про обмежений погляд фахівців на сутність вхідного діагностування, який в більшості випадків пов'язаний лише з фізичною підготовленістю.

Запропонована методика містить п'ять етапів: 1) визначення тематичних рубрик, за якими будуть розроблятися та проводитися ВДР; 2) формулювання цілі ВДР; 3) конкретизація форми проведення та типів завдань; 4) структурування етапів та змістове оформлення ВДР; 5) розроблення шкали інтерпретації результатів.

Як приклад, подана ВДР для 6 класу за темою «Сила руху – сила характеру».



Для ефективного розроблення та раціонального впровадження інновацій сформульовані методичні рекомендації для творчого педагога, який планує проводити ВДР в умовах воєнного часу, діяльності у прифронтовій зоні. Рекомендації побудовано з урахуванням принципів НУШ та реалій сьогодення.

У перспективі дослідження експериментальна апробація ВДР у 5-8 класах НУШ та відповідне експертне оцінювання ефективності цього процесу, систематизація позитивної педагогічної практики в зазначеному контексті, презентація напрацювань педагогічній спільноті.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 року. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 14.05.2025)

2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. Фізична культура. Додаток до листа МОН від 30.08.2024 1.1/15776-24.
URL: https://osvita.ua/doc/files/news/930/93014/Fizkultura__1_.pdf (Дата звернення: 14.05.2025).

3. Про окремі питання оцінювання результатів навчання. Лист МОН України № 1/4895-25 від 14.03.2025. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-okremi-pytannia-otsiniuvannia-rezultativ-navchannia> (Дата звернення: 14.05.2025).

4. Vaskov Y. Improving Physical Fitness Assessment through Movement Tests: Overcoming Implementation Challenges in General Educational Schools. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2022; 1(2). P. 38–42. <https://doi.org/10.15561/physcult.2022.0205>



5. Сороколіт Н. С., Чопик Р. В. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. 2023. Випуск 5 К (165) 23. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).29

6. Арефьев В., Михайлова Н., Саламаха О. Методика оцінювання біологічного віку учнів-підлітків. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. (3К(176)). 2024. С. 57-62. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).12)

7. Xiaofen Keating, Xiaolu Liu, Rachyl Stephenson, Jianmin Guan, Michael Hodges. Student health-related fitness testing in school-based physical education: Strategies for student self-testing using technology. *European Physical Education Review*. Volume 26, Issue 2. 2020. <https://doi.org/10.1177/1356336X19874818>

8. Fernando M. Otero-Saborido, Victor Torreblanca-Martínez and José Antonio González-Jurado, Systematic Review of Self-Assessment in Physical Education. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021. 18(2). 766.

9. Sukys Saulius, Trinkuniene Laima, Tilindiene Iona. Exploring assessment of students in physical education: nationally representative survey of school community in Lithuania. *European Journal of Contemporary Education*, E-ISSN 2305-6746, 2022. 11(2). P. 542-554. DOI: 10.13187/ejced.2022.2.542

10. Pengcheng Dong, Xiaojin Mao, Lixia Fan, Wenbo Wan, Jiande Sun CPFES: Physical Fitness Evaluation Based on Canadian Agility and Movement Skill Assessment. DOI: <http://dx.doi.org/10.48550/arXiv.2308.14324>

11. Naomi Paula Alice Harte, Laura Alfrey and Lorraine Cale, The if, why and how of fitness testing in secondary school physical education in the United Kingdom. *European Physical Education Review*. 2024. Vol. 30(3). P. 475–492. <https://doi.org/10.1177/1356336X231219937>



12. Mavrudiev P., Simenova D. Assessment of the physical ability of 5th grade students. (2025). *Trakia journal of sciences*, 22 (Supplement 1), 5. <https://doi.org/10.15547/tjs.2024.s.01.020>

13. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf> (Дата звернення: 14.05.2025)

14. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломєць Г. А., Дутчак М. В.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/> (Дата звернення: 13.06.2025).

15. Аксьонова О., Богодист О. Моделі нового уроку фізичної культури в умовах війни. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 75. 2024. С. 30-37. URL: http://innovpedagogy.od.ua/archives/2024/75/75_2024.pdf (Дата звернення: 14.05.2025).

16. Аксьонова О. Нова українська школа: гнучке планування уроку фізичної культури. *Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 7-14.

17. Aksonova O., Matviishyna T. Educational program of the training «Inclusive Physical Education» in the system of postgraduate pedagogical education. *Correction and rehabilitation innovations: implementation of European experience : Scientific monograph*. 2023. P. 1-7. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-325-5-1>