

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 5 – 9 КЛАС**

**Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

**5 клас**

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	Достатній	високий
<b>Швидкість:</b> Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлюги	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

**6 клас**

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
	Дівч.	До 600	600	800	1000
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	8	11
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
	Дівч. у висі лежачи	До 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлюги	До 6	6	10	14
	Дівч. від лави	До 5	5	7	9

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Спритність: човниковий біг 4×9 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.	До 130	130	150	170
	Дівч.	До 120	120	130	150
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
	Дівч.	До 12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
	Дівч.	До 10	10	16	20

**7 клас**

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
Витривалість: рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	5	7
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	10	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 9	9	14	18
	Дівч. від лави	До 6	6	9	12
Спритність: човниковий біг 4×9 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.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
	Дівч.	До 14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

**8 клас**

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
	1000 м				
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлюги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23

**9 клас**

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлюги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у	Хл.	До 160	160	180	200

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
довжину з місця (см)	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність(м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

### Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей з баскетболу

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	Високий
1 рік вивчення	6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень):	Жодного влучного кидка	1	2	3
	передача м'яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на рівні грудей учня/учениці з відстані 3 м: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	2 1	3 2	5 4
2 рік вивчення	6 кидків однією рукою зверху(хл), двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 передач м'яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	3 1	5 2	8 5
3 рік вивчення	Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб)(хлопці і дівчата)	Жодного влучного кидка	1	2	3
	6 штрафних кидків (хлопці і дівчата):	Жодного влучного кидка	1	2	3
4 рік вивчення	7 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху (хлопці) та двома руками зверху	Жодного влучного			

<b>5 рік вивчення</b>	(дівчата):	кидка	1	2	3
	7 штрафних кидків:	Жодного			
	хлопці	влучного	1	2	4
	дівчата	кидка	1	2	3
	6 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху в стрибку (хлопці) та двома руками зверху дівчата:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 штрафних кидків:	Жодного влучного кидка	1	2	5
	хлопці		1	2	4
	дівчата				

### Орієнтовні навчальні нормативи з волейболу

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	Передача м'яча над собою двома руками зверху	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч	до 2	2	3	4
	Прийом м'яча знизу над собою	Хл.	до 2	3	4	5
		Дівч	1	2	3	4
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м)	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч	до 3	3	4	5
	Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	4	6
		Дівч	до 2	2	3	4
3 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	5	6
		Дівч	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч	0	1	2	3
	Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч	0	1	2	3
4 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч	0	1	2	3
	Верхня пряма подача (7 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч	0	1	2	3
5 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч	до 3	3	4	5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	сітку в парах	.				
	Верхня пряма подача (6 спроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
		.				

### Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей з гімнастики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
1 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	3	4
		Дівч. у висі лежачи	до 3	3	6	8
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 4	4	7	10
		Дівч. від лави	до 4	4	6	8
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	3	5
		Дівч.	до 5	5	7	10
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 10	10	20	28
Дівч.		до 9	9	18	27	
2 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	4	5
		Дівч. у висі лежачи	до 4	4	8	12
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 6	6	10	14
		Дівч. від лави	до 5	5	7	9
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	6
		Дівч.	до 6	6	8	11
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 11	11	19	29
Дівч.		до 10	10	18	28	
3 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	5	7
		Дівч. у висі лежачи	до 5	4	10	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 9	9	14	18
		Дівч. від лави	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	7
		Дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 12	12	20	30
Дівч.		до 11	11	19	29	
4 рік	Підтягування	Хл.	до 3	3	6	8

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
вивчення	(кількість разів)	у висі				
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	12	16
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 10	10	15	20
		Дівч. від лави	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	8
		Дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 13	13	21	31
		Дівч.	до 12	12	20	30
5 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	7	10
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівч. від лави	до 8	8	12	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	9
		Дівч.	до 9	9	11	14
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 14	14	22	32
		Дівч.	до 13	13	21	31

### Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей з легкої атлетики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		Дівч.	Більше 12,0	12	11,2	10,5
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
		Дівч.	До 500	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
		Дівч.	До 110	110	120	140
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 240	240	260	280
		Дівч.	До 200	200	220	240
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 70	70	80	90
		Дівч.	До 60	60	70	80
	Метання малого м'яча на	Хл.	До 15	15	22	28

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
	дальність (м)	Дівч.	До 10	10	13	16
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
		Дівч.	До 600	600	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 260	260	280	300
		Дівч.	До 220	220	240	260
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 75	75	85	95
		Дівч.	До 65	65	75	85
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
		Дівч.	До 12	12	15	18
3 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
		Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	Більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
		Дівч.	До 130	130	140	160
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 280	280	300	330
		Дівч.	До 240	240	260	280
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 80	80	90	100
		Дівч.	До 70	70	80	90
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
		Дівч.	До 14	14	16	20
4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,8	10,3



Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
5 рік вивчення	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
		Дівч. 1000м	Більше 6.10	6.10	5.40	5.20
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
		Дівч.	До 130	130	145	165
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 300	300	320	360
		Дівч.	До 250	250	270	290
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 85	85	95	105
		Дівч.	До 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	Хл.	До 23	23	30	36
		Дівч.	До 15	15	18	22
	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,6	10,2
Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30	
	Дівч. 1000м	Більше 6.20	6.20	5.40	5.20	
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200	
	Дівч.	До 135	135	150	170	
Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см)	Хл.	До 320	320	340	390	
	Дівч.	До 250	250	270	300	
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 90	90	100	115	
	Дівч.	До 75	75	85	100	
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40	
	Дівч.	До 16	16	19	24	

### Орієнтовні навчальні нормативи з плавання

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Низький	середній	достатній	Високий
1 рік	Ковзання на грудях (хлопці і дівчата)	великий кут атаки тулуба («плавання стоячи»)	голова сильно занурена у воду	руки та ноги недостатньо витягнуті	помилки відсутні

навчання	Ковзання на спині (хлопці і дівчата)	штовхання однією ногою, ковзання «сидячи»	недостатнє витягування тіла, рук, ніг	неправильне положення голови (занадто закинута)	помилки відсутні
	Ковзання на грудях з роботою ніг, м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Ковзання на спині з роботою ніг, м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м
2 рік навчання	Плавання способом кроль на грудях в координації (хлопці і дівчата)	під час вдиху лежить не на грудях, а на боці	під час вдиху голова не повертається, а піднімається	скорочений гребок	помилки відсутні
	Плавання способом кроль на спині в координації (хлопці і дівчата)	невідповідність рухів руками відносно рухів ногами	скорочений гребок	«вбивання» руки у воду	помилки відсутні
	Ковзання брасом з роботою ніг, м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Поворот «маятник» (хлопці і дівчата)	зупинка під час виконання повороту, відштовхування однією ногою	ковзання з піднятою головою, слабе відштовхування	«підбирання» зручної руки	помилки відсутні
	Стартовий стрибок (хлопці і дівчата)	вхід у воду із зігнутими ногами	під час польоту розведення рук або ніг у сторони, вгору або вниз	під час входу у воду голова не знаходиться між руками	помилки відсутні

3 рік навчання	Плавання способом брас в координації (хлопці і дівчата)		тулуб розташований під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	підтягування і відштовхування виконуються з однаковою швидкістю	гребок не виконується за лінією плечей	помилки відсутні
	Пірнавання з роботою ніг способом батерфляй, м (хлопці і дівчата)		0 (не виконує занурення)	5	10	15
	Плавання 25 м кролем на грудях, або на спині, без урахування часу, м (хлопці і дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Старт із води (хлопці і дівчата)		не достатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	не достатня потужність виконання відштовхування від бортику, плавець падає у воду, не встигаючи розігнути-ся	глибокий вхід у воду після старту	помилки відсутні
4 рік навчання	Плавання 25 м кролем на спині, хв.	хл	1.05	1.00	0.55	0.50 і менше
		д	1.10	1.05	1.00	0.55 і менше
	Плавання способом батерфляй (хлопці і дівчата)		під час гребка руками голова й плечі піднімаються високо над поверхнею води	запізнення рухів ногами в основній частині гребка	слабке пронесення, руки торкаються води, немає високого положення ліктів	помилки відсутні
	Плавання 25 м кролем на грудях, хв.	хл	1.00	0,55,0	0.50,0	0,45 і менше
		д	1.05,0	1.00	0,55	0,50 і менше

5 рік навчання	Плавання 25 м батерфляй, хв	хл	1.15	1.10	1.05	1.00 і менше
		д	1.25	1.20	1.15	1.10 і менше
	Плавання 25 м брасом, хв. (хлопці і дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Плавання 50 м кролем на грудях, хв.	хл	1.35	1.30	1.25	1.20 і менше
		д	1.45	1.40	1.35	1.30 і менше
	Плавання 50 м кролем на спині, хв.	хл	1.55	1.50	1.45	1.40 і менше
		д	2.00	1.55	1.50	1.45 і менше

### Орієнтовні навчальні нормативи з футболу

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6
		Д.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–6
2 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–5
3 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота	Хл.	1 або жодного влучного	2	3	4–6

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
	або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
4 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 спроб обведення стояків (фішок)	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
5 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові	Хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
Для воротарів: 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і	Хл.	1 або жодного	2	3	4–5	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м		правильно виконаного удару			
		Д.	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3-5
	Для воротарів: 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м	Хл.	1 або жодного правильно виконаного кидку	2	3	4-5
		Д.	Жодного правильно виконаного кидку	1	2	3-5

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 10 – 11 КЛАС

**Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей 10-11 класу**

	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Підтягува	юн. у висі	до 4	4	8	11

	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	ння (кількість разів)	дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Нахил уперед з положенн я сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Підніманн я тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
7 рік вивчен ня	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірн ий біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у дов-жину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у дов-жину з розбігу см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
			до 75	75	85	95
	Метання мало-го м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25
	Згинання та розгинанн я рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16
	Підтягува ння (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
		дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Нахил уперед з положенн я сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Підніманн я тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
дівч.		до 20	20	45	55	

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги  
1 (6) рік вивчення з баскетболу**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	високий	
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):	юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):	юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	4

### 2 (7) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	високий	
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):	юнаки	жодного влучного кидка	1	3	6
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3	5
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):	юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	5

### Орієнтовні навчальні нормативи з волейболу

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 (6) рік вивчення	10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону.	юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6



	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)	юн.	2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4
<b>2 (7) рік вивчення</b>	10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.)	юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	юн.	2	3	5	6
		дівч.	1	2	3	5

### Орієнтовні навчальні нормативи з гімнастики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
дівч.		до 18	18	38	48	
Стрибки через скакалку за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75	
2(7) рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
		дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
дівч.		до 20	20	45	55	
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	дівч.	до 55	55	65	78	

**Орієнтовні навчальні нормативи з легкої атлетики**

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
2(7) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		дівч.	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25

## Орієнтовні навчальні нормативи з футболу

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (б) рік вивчення	6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		д	жодного влучного удару	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6
Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6	
	д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-6	
2-й (7) рік вивчення	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
		д	жодного влучного удару	1	2	3-5
	5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-5
	Для воротарів: 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-5

