**Адаптовані критерії оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 5-11класів**

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів/учениць з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають діти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Учні/учениці мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах.

При оцінюванні навчальних досягнень школярів/школярок з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні/учениці, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів основної медичної групи відповідно до показника навчального нормативу визначають рівень навчальних досягнень (низький, середній, достатній, високий), а за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах (таблиця).

Таким чином, кожен учень може отримати кількість балів за рахунок здачі нормативів, наприклад, 7 чи 8 балів та певну бонусну кількість балів завдяки систематичності, активній роботі під час навчального процесу, зайнятості у спортивних гуртках, секціях та участі в змаганнях різних рівнів. Відповідно до даної системи критеріїв оцінювання вчитель може виставити оцінку за виконання нормативу на певну кількість балів вищу, враховуючі зазначені показники.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

**Адаптовані критерії оцінювання модулю**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| **Початковий** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| **1 рік** | 6 кидків м’яча у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи 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** | 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 ріквивчення** | 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 ріквивчення** | 7 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху (хлопці)та двома руками зверху (дівчата): | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| 7 штрафних кидків:  хлопці  дівчата | Жодного влучного кидка | 1  1 | 2  2 | 4  3 |
| **5 ріквивчення** | 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:  хлопці  дівчата | Жодного влучного кидка | 1  1 | 2  2 | 5  4 |
| **6 рік**  **вивчення** | 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):  юнаки  дівчата | Жодного влучного кидка | 1  1 | 3  3 | 5  4 |
| **7 рік вивчення** | 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): Юнаки  Дівчата | Жодної правильно виконаної передачі | 2  1 | 3  2 | 5  4 |

**Адаптовані критерії оцінювання модулю ВОЛЕЙБОЛ**

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік | Передача м’яча над собою двома руками зверху | Хл. | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Дів | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Прийом м’яча знизу над собою | Хл. | до 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 рік | Передача м’яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м) | Хл. | до 4 | 4 | 5 | 6 |
| Дів | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Прийом м’яча знизу від стіни (відстань 2 м) | Хл. | до 3 | 3 | 4 | 6 |
| Дів | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| 3 рік | Передача м’яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м) | Хл. | до 3 | 3 | 5 | 6 |
| Дів | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Прийом та передача м’яча двома руками знизув парах (відстань3 м) | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дів | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Нижня пряма або бокова подачі  (6 спроб) | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дів | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 рік | Передача м’яча двома руками зверху через сітку в парах | Хл. | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Дів | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Прийом та передача м’яча двома руками знизу в парах | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дів | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Верхня пряма подача (7 спроб) | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дів | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 рік | 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 сітку в парах | Хл. | до 4 | 4 | 5 | 6 |
| Дівч. | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Верхня пряма подача (6 спроб) | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 рік | 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону. | юн.  дівч | 4  2 | 5  4 | 6  5 | 7  6 |
| 7рік | 10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.) | юн.  дівч | 4  2 | 5  4 | 6  5 | 7  6 |

**Адаптовані критерії оцінювання модулю ФУТБОЛ**

| **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 удару | 2 | 3 | 4–6 |
| Д. | Жодного 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 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 вико­наної передачі | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодної правиль­ноїпередачі | 1 | 2 | 3–5 |
| 3 рік | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футболь­них воріт з відстані 11 м | Хл. | 1 або  жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–6 |
| Д. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–6 |
| 4 спроби ведення м’яча одним із вивчених способів на швидкості | Хл. | 1 або жодної  вико­наної спроби | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодної виконаної спроби | 1 | 2 | 3–5 |
| 4 рік | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота | Хл. | 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. | жодної вико­наної спроби | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодної виконаної спроби | 1 | 2 | 3–5 |
| 5 рік | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність | 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 |
| *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 майдан-чика, в умов­ному коридорі шириною 3 м | Хл. | жодного вико­наного кидку | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодного  викона­ного кидку | 1 | 2 | 3–5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **6 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 удару | 2 | 3 | 4-6 |
| д | жодного удару | 1 | 2 | 3-6 |
| 6 зупинок м’яча, що опускається, одним із вивчених способів | юн. | 1 або жодної виконаної зупинки | 2 | 3 | 4-6 |
| д | жодної 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 |
| **7рік вивчення** | 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м після ведення м’яча | юн | 1 або жодного 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 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 виконаної спроби | 2 | 3 | 4-5 |
| д | жодної виконаної спроби | 1 | 2 | 3-5 |

**Адаптовані критерії оцінювання модулю ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

| **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 дальність (м) | Хл. | До 15 | 15 | 22 | 28 |
| 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 ураху-вання 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 розбігуспособом «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 |
| Рівномірний біг (хв.с) | Хл.  1500 м | Більше 8.00 | 8.00 | 7.20 | 6.50 |
| Дівч.  1000 м | 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 розбігуспособом «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 |
| 5 рік вивчення | 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.  1500 м | Більше 7.30 | 7.30 | 7.00 | 6.30 |
| Дівч.  1000 м | 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 |

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

**Адаптовані критерії оцінювання модулю ГІМНАСТИКА**

| **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 30 с | 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 30 с | 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 30 с | Хл. | до 12 | 12 | 20 | 30 |
| Дівч. | до 11 | 11 | 19 | 29 |
| 4 рік вивчення | 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 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 30 с | 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 30 с | Хл. | до 14 | 14 | 22 | 32 |
| Дівч. | до 13 | 13 | 21 | 31 |

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 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 |
| 7рік 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. | до 15 | 15 | 25 | 35 |
| дівч. | 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 | дівч. | до 55 | 55 | 65 | 78 |