

**Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 5 класу**  
**Варіативний модуль “Легка атлетика”**

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (час)
<b>Біг 30 м (с)</b> <b>час + техніка бігу</b>	Початковий	1	Хл.	7,4
			Дівч.	7,7
		2	Хл.	7,2
			Дівч.	7,5
		3	Хл.	7,1
			Дівч.	7,4
	Середній	4	Хл.	7,0
			Дівч.	7,4
		5	Хл.	6,8
			Дівч.	7,2
		6	Хл.	6,6
			Дівч.	7,0
	Достатній	7	Хл.	6,5
			Дівч.	6,9
8		Хл.	6,3	
		Дівч.	6,7	
9		Хл.	6,2	
		Дівч.	6,6	
	Високий	10	Хл.	6,1
			Дівч.	6,5
		11	Хл.	6,0
			Дівч.	6,3
		12	Хл.	5,8
			Дівч.	6,2

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (см)
Стрибок у довжину з місця (см) <i>+техніка виконання</i>	Початковий	1	Хл.	100
			Дівч.	100
		2	Хл.	103
			Дівч.	102
		3	Хл.	105
			Дівч.	104
	Середній	4	Хл.	110
			Дівч.	106
		5	Хл.	115
			Дівч.	108
		6	Хл.	120
			Дівч.	110
	Достатній	7	Хл.	130
			Дівч.	115
		8	Хл.	135
			Дівч.	120
		9	Хл.	140
			Дівч.	125
	Високий	10	Хл.	150
			Дівч.	130
		11	Хл.	155
			Дівч.	135
12	Хл.	160		
	Дівч.	140		

Варіативний модуль “Футбол”

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість влучень)
6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м (кількість влучень + техніка виконання передачі)	Початковий	1	Хл.	1 або жодного влучного удару
		Дівч.	Жодного влучного удару	
		2	Хл.	1 або жодного влучного удару
		Дівч.	Жодного влучного удару	
		3	Хл.	1 або жодного влучного удару
		Дівч.	Жодного влучного удару	
	Середній	4	Хл.	2
		Дівч.	1	
		5	Хл.	2
		Дівч.	1	
		6	Хл.	2
		Дівч.	1	
Достатній	7	Хл.	3	
	Дівч.	2		
	8	Хл.	3	
	Дівч.	2		
	9	Хл.	3	
	Дівч.	2		
Високий	10	Хл.	4	
	Дівч.	3		
	11	Хл.	5	
	Дівч.	4		
12	Хл.	6		
Дівч.	6			

ООН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість передач)
6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м. (техніка виконання передач)	Початковий	1	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі
			Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі
		2	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі
			Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі
		3	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі
			Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі
	Середній	4	Хл.	2
			Дівч.	1
		5	Хл.	2
			Дівч.	1
		6	Хл.	2
			Дівч.	1
Достатній	7	Хл.	3	
		Дівч.	2	
	8	Хл.	3	
		Дівч.	2	
	9	Хл.	3	
		Дівч.	2	
	Високий	10	Хл.	4
			Дівч.	3
		11	Хл.	5
			Дівч.	5
		12	Хл.	6
			Дівч.	6

*Варіативний модуль “Гімнастика”*

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Піднімання тулуба в сід за 30 секунд. (кількість разів + техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	5
		Дівч.	4	
		2	Хл.	7
		Дівч.	6	
		3	Хл.	9
		Дівч.	8	
	Середній	4	Хл.	6
		Дівч.	5	
		5	Хл.	8
		Дівч.	7	
		6	Хл.	10
		Дівч.	9	
Достатній	7	Хл.	13	
	Дівч.	11		
	8	Хл.	17	
	Дівч.	16		
	9	Хл.	20	
	Дівч.	18		
Високий	10	Хл.	23	
	Дівч.	21		
	11	Хл.	25	
	Дівч.	24		
	12	Хл.	28	
	Дівч.	27		

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів + техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	2
		Дівч.	2	
		2	Хл.	3
		Дівч.	3	
		3	Хл.	4
		Дівч.	4	
	Середній	4	Хл.	2
		Дівч.	2	
		5	Хл.	3
		Дівч.	3	
		6	Хл.	4
		Дівч.	4	
	Достатній	7	Хл.	5
		Дівч.	4	
8		Хл.	6	
Дівч.		5		
9		Хл.	7	
Дівч.		6		
	Високий	10	Хл.	8
		Дівч.	6	
		11	Хл.	9
		Дівч.	7	
		12	Хл.	10
		Дівч.	8	

*Варіативний модуль “Баскетбол”*

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість влучень)
<p style="text-align: center;">6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на від-стані 1,5 м від щита  (кількість влучень + техніка виконання)</p>	Початковий	1	Хл.	Жодного влучного кидка
			Дівч.	Жодного влучного кидка
		2	Хл.	Жодного влучного кидка
			Дівч.	Жодного влучного кидка
		3	Хл.	Жодного влучного кидка
			Дівч.	Жодного влучного кидка
	Середній	4	Хл.	1
			Дівч.	1
		5	Хл.	1
			Дівч.	1
		6	Хл.	1
			Дівч.	1
	Достатній	7	Хл.	2
			Дівч.	2
		8	Хл.	2
			Дівч.	2
9		Хл.	2	
		Дівч.	2	
Високий	10	Хл.	3	
		Дівч.	3	
	11	Хл.	3	
		Дівч.	3	
	12	Хл.	3	
		Дівч.	3	

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість передач)
Передача м'яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на рівні грудей учня з відстані 3 м. <i>(техніка виконання передач)</i>	Початковий	1	Хл.	Жодної правильно виконаної передачі
			Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі
		2	Хл.	Жодної правильно виконаної передачі
			Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі
		3	Хл.	Жодної правильно виконаної передачі
			Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі
	Середній	4	Хл.	2
			Дівч.	1
		5	Хл.	2
			Дівч.	1
		6	Хл.	2
			Дівч.	1
Достатній	7	Хл.	2	
		Дівч.	1	
	8	Хл.	2	
		Дівч.	2	
	9	Хл.	3	
		Дівч.	2	
	Високий	10	Хл.	3
			Дівч.	2
		11	Хл.	4
			Дівч.	3
12		Хл.	5	
		Дівч.	4	



*Варіативний модуль “Волейбол”*

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Передача м'яча над собою двома руками зверху (кількість разів+техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	2
			Дівч.	1
		2	Хл.	2
			Дівч.	1
		3	Хл.	2
			Дівч.	1
	Середній	4	Хл.	3
			Дівч.	2
		5	Хл.	3
			Дівч.	2
		6	Хл.	3
			Дівч.	2
	Достатній	7	Хл.	3
			Дівч.	2
8		Хл.	4	
		Дівч.	3	
9		Хл.	4	
		Дівч.	3	
Високий	10	Хл.	5	
		Дівч.	4	
	11	Хл.	5	
		Дівч.	4	
	12	Хл.	5	
		Дівч.	4	

ООН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Прийом м'яча знизу над собою (кількість разів+техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	1
			Дівч.	1
		2	Хл.	1
			Дівч.	1
		3	Хл.	1
			Дівч.	1
	Середній	4	Хл.	3
			Дівч.	2
		5	Хл.	3
			Дівч.	2
		6	Хл.	3
			Дівч.	2
Достатній	7	Хл.	3	
		Дівч.	2	
	8	Хл.	4	
		Дівч.	3	
	9	Хл.	4	
		Дівч.	3	
Високий	10	Хл.	5	
		Дівч.	4	
	11	Хл.	5	
		Дівч.	4	
12	Хл.	5		
	Дівч.	4		