

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 7 класу
Варіативний модуль “Легка атлетика”

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (час)
Біг 60 м (с) час + техніка бігу	Початковий	1	Хл.	Більше 11.6
			Дівч.	Більше 12
		2	Хл.	Більше 11.4
			Дівч.	Більше 11,8
		3	Хл.	Більше 11.2
			Дівч.	Більше 11,6
	Середній	4	Хл.	11.2
			Дівч.	11,6
		5	Хл.	10.8
			Дівч.	11,2
		6	Хл.	10.6
			Дівч.	11
	Достатній	7	Хл.	10,4
			Дівч.	10.8
		8	Хл.	10,2
			Дівч.	10.6
		9	Хл.	10
			Дівч.	10,4
Високий	10	Хл.	9.6	
		Дівч.	10.3	
	11	Хл.	9,4	
		Дівч.	10.1	
	12	Хл.	9,2	
		Дівч.	9.9	

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (см)
Стрибок у довжину з місця (см) +техніка виконання	Початковий	1	Хл.	До 110
		Дівч.	До 100	
		2	Хл.	До 120
		Дівч.	До 105	
		3	Хл.	До 130
		Дівч.	До 110	
	Середній	4	Хл.	140
		Дівч.	115	
		5	Хл.	140
		Дівч.	120	
		6	Хл.	145
		Дівч.	125	
Достатній	7	Хл.	150	
	Дівч.	130		
	8	Хл.	155	
	Дівч.	135		
	9	Хл.	160	
	Дівч.	140		
Високий	10	Хл.	165	
	Дівч.	145		
	11	Хл.	170	
	Дівч.	150		
	12	Хл.	175	
	Дівч.	155		

Варіативний модуль “Футбол”

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

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість спроб)
5 спроб обведення стійок (фішок) <i>(кількість спроб + техніка виконання передачі)</i>	Початковий	1	Хл.	Жодної правильно виконаної спроби
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	
		2	Хл.	Жодної правильно виконаної спроби
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	
		3	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	
	Середній	4	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	
		5	Хл.	1
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	
		6	Хл.	2
		Дівч.	1 або жодної правильно виконаної спроби	
Достатній	7	Хл.	2	
	Дівч.	1 або жодної правильно виконаної спроби		
	8	Хл.	2	
	Дівч.	2		
	9	Хл.	3	
	Дівч.	2		
Високий	10	Хл.	4	
	Дівч.	3		
	11	Хл.	5	
	Дівч.	4		
	12	Хл.	5	
	Дівч.	5		

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.	До 12
			Дівч.	До 9
		2	Хл.	До 12
			Дівч.	До 9
		3	Хл.	До 12
			Дівч.	До 9
	Середній	4	Хл.	14
			Дівч.	10
		5	Хл.	15
			Дівч.	10
		6	Хл.	16
			Дівч.	10
Достатній	7	Хл.	17	
		Дівч.	12	
	8	Хл.	18	
		Дівч.	13	
	9	Хл.	19	
		Дівч.	14	
Високий	10	Хл.	20	
		Дівч.	16	
	11	Хл.	21	
		Дівч.	18	
	12	Хл.	22	
		Дівч.	20	

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів + техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	До 9
			Дівч.	До 6
		2	Хл.	До 9
			Дівч.	До 6
		3	Хл.	До 9
			Дівч.	До 6
	Середній	4	Хл.	9
			Дівч.	6
		5	Хл.	9
			Дівч.	6
		6	Хл.	10
			Дівч.	6
	Достатній	7	Хл.	10
			Дівч.	7
		8	Хл.	13
			Дівч.	8
9		Хл.	15	
		Дівч.	9	
Високий	10	Хл.	17	
		Дівч.	10	
	11	Хл.	18	
		Дівч.	12	
	12	Хл.	20	
		Дівч.	13	

Варіативний модуль “Баскетбол”

ООН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість влучень)
.6 кидків м'яча рукою зверху на відстані 3 м від щита (кількість влучень + техніка виконання передачі)	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.	Жодного влучного кидка
			Дівч.	Жодного влучного кидка
		5	Хл.	Жодного влучного кидка
			Дівч.	Жодного влучного кидка
		6	Хл.	1
			Дівч.	Жодного влучного кидка
Достатній	7	Хл.	1	
		Дівч.	1	
	8	Хл.	2	
		Дівч.	1	
	9	Хл.	2	
		Дівч.	2	
Високий	10	Хл.	3	
		Дівч.	2	
	11	Хл.	3	
		Дівч.	3	
	12	Хл.	3	
		Дівч.	3	

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість влучень)
6 штрафних кидків (кількість влучень + техніка виконання передачі)	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.	Жодного влучного кидка
			Дівч.	Жодного влучного кидка
		5	Хл.	Жодного влучного кидка
			Дівч.	Жодного влучного кидка
		6	Хл.	1
			Дівч.	Жодного влучного кидка
	Достатній	7	Хл.	2
			Дівч.	1
		8	Хл.	2
			Дівч.	1
		9	Хл.	2
			Дівч.	2
	Високий	10	Хл.	2
			Дівч.	2
11		Хл.	3	
		Дівч.	2	
12		Хл.	3	
		Дівч.	3	

Варіативний модуль “Волейбол”

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Передача м'яча двома руками зверху через сітку у парах. (кількість разів + техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	До 3
			Дівч.	До 2
		2	Хл.	До 3
			Дівч.	До 2
		3	Хл.	До 3
			Дівч.	До 2
	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.	4	
		Дівч.	3	
	12	Хл.	4	
		Дівч.	3	

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
<p style="text-align: center;">Приєм та передача м'яча двома руками знизу у парах (кількість разів в+ техніка виконання)</p>	Початковий	1	Хл.	До 2
		Дівч.	0	
		2	Хл.	До 2
		Дівч.	0	
		3	Хл.	До 2
		Дівч.	0	
	Середній	4	Хл.	1
		Дівч.	До 0	
		5	Хл.	1
		Дівч.	До 0	
		6	Хл.	1
		Дівч.	1	
Достатній	7	Хл.	2	
	Дівч.	1		
	8	Хл.	2	
	Дівч.	1		
	9	Хл.	2	
	Дівч.	1		
Високий	10	Хл.		
	Дівч.	2		
	11	Хл.	3	
	Дівч.	2		
	12	Хл.	3	
	Дівч.	2		