

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 8 класу
Варіативний модуль “Легка атлетика”

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (час)
Біг 60 м (с) час + техніка бігу	Початковий	1	Хл.	Більше 10,8
			Дівч.	Більше 11,4
		2	Хл.	Більше 10,8
			Дівч.	Більше 11,4
		3	Хл.	Більше 10,8
			Дівч.	Більше 11,4
	Середній	4	Хл.	10,8
			Дівч.	11,4
		5	Хл.	10,8
			Дівч.	11,4
		6	Хл.	10,8
			Дівч.	11,4
Достатній	7	Хл.	10,5	
		Дівч.	11,2	
	8	Хл.	10,3	
		Дівч.	11,0	
	9	Хл.	10,0	
		Дівч.	10,8	
Високий	10	Хл.	9,7	
		Дівч.	10,7	
	11	Хл.	9,4	
		Дівч.	10,5	
	12	Хл.	9,0	
		Дівч.	10,3	

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (см)
Стрибок у довжину 3 місяця (см) +техніка виконання	Початковий	1	Хл.	До 150
		Дівч.	До 130	
		2	Хл.	До 150
		Дівч.	До 130	
		3	Хл.	До 150
		Дівч.	До 130	
	Середній	4	Хл.	150
		Дівч.	130	
		5	Хл.	150
		Дівч.	130	
		6	Хл.	150
		Дівч.	130	
Достатній	7	Хл.	155	
	Дівч.	135		
	8	Хл.	165	
	Дівч.	140		
	9	Хл.	170	
	Дівч.	145		
Високий	10	Хл.	175	
	Дівч.	150		
	11	Хл.	180	
	Дівч.	155		
	12	Хл.	185	
	Дівч.	165		

Варіативний модуль “Футбол”

ООН	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.	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.	3	
	Дівч.	3		
	11	Хл.	4	
	Дівч.	4		
	12	Хл.	5	
	Дівч.	5		

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість спроб)
<p style="text-align: center;">5 спроб обведення стійок (фішок) <i>(кількість спроб + техніка виконання передачі)</i></p>	Початковий	1	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	
		2	Хл.	1 або 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.	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.	4		
	12	Хл.	5	
	Дівч.	5		

Варіативний модуль “Гімнастика”

ООН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Піднімання тулуба в сід за 30 секунд. (кількість разів + техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	До 13
			Дівч.	До 12
		2	Хл.	До 13
			Дівч.	До 12
		3	Хл.	До 13
			Дівч.	До 12
	Середній	4	Хл.	13
			Дівч.	12
		5	Хл.	13
			Дівч.	12
		6	Хл.	13
			Дівч.	12
Достатній	7	Хл.	15	
		Дівч.	14	
	8	Хл.	17	
		Дівч.	16	
	9	Хл.	19	
		Дівч.	18	
Високий	10	Хл.	20	
		Дівч.	20	
	11	Хл.	22	
		Дівч.	22	
	12	Хл.	24	
		Дівч.	23	

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів + техніка виконання)	Початковий	1	Хл.	До 10
			Дівч.	До 7
		2	Хл.	До 10
			Дівч.	До 7
		3	Хл.	До 10
			Дівч.	До 7
	Середній	4	Хл.	10
			Дівч.	7
		5	Хл.	10
			Дівч.	7
		6	Хл.	10
			Дівч.	7
	Достатній	7	Хл.	11
			Дівч.	7
		8	Хл.	13
			Дівч.	8
9		Хл.	15	
		Дівч.	10	
Високий	10	Хл.	18	
		Дівч.	11	
	11	Хл.	20	
		Дівч.	13	
	12	Хл.	22	
		Дівч.	15	

Варіативний модуль “Баскетбол”

ОНН	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.	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 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.	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.	4	
		Дівч.	3	

Варіативний модуль “Волейбол”

ООН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
<p align="center">Передача м'яча двома руками зверху через сітку у парах. (кількість разів + техніка виконання)</p>	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.	3
		Дівч.	2	
		5	Хл.	3
		Дівч.	2	
		6	Хл.	3
		Дівч.	2	
Достатній	7	Хл.	4	
	Дівч.	3		
	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		

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Прийом та передача м'яча двома руками знизу у парах <i>(кількість разів 6+ техніка виконання)</i>	Початковий	1	Хл.	До 2
		Дівч.	0	
		2	Хл.	До 2
		Дівч.	0	
		3	Хл.	До 2
		Дівч.	0	
	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		