

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 9 класу

Варіативний модуль “Легка атлетика”

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

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (см)
Стрибок у довжину 3 місяця (см) <i>+техніка виконання</i>	Початковий	1	Хл.	До 160
			Дівч.	До 135
		2	Хл.	До 160
			Дівч.	До 135
		3	Хл.	До 160
			Дівч.	До 135
	Середній	4	Хл.	160
			Дівч.	135
		5	Хл.	165
			Дівч.	140
		6	Хл.	175
			Дівч.	145
Достатній	7	Хл.	180	
		Дівч.	150	
	8	Хл.	190	
		Дівч.	160	
	9	Хл.	195	
		Дівч.	165	
Високий	10	Хл.	200	
		Дівч.	170	
	11	Хл.	210	
		Дівч.	175	
	12	Хл.	220	
		Дівч.	180	

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.	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.	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.	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"

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 11
		2	Хл.	До 13
			Дівч.	До 12
		3	Хл.	До 14
			Дівч.	До 13
	Середній	4	Хл.	14
			Дівч.	13
		5	Хл.	16
			Дівч.	15
		6	Хл.	18
			Дівч.	18
	Достатній	7	Хл.	20
			Дівч.	19
		8	Хл.	22
			Дівч.	16
9		Хл.	24	
		Дівч.	18	
Високий	10	Хл.	26	
		Дівч.	25	
	11	Хл.	28	
		Дівч.	26	
	12	Хл.	30	
		Дівч.	28	

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 6
		2	Хл.	До 11
			Дівч.	До 7
		3	Хл.	До 12
			Дівч.	До 8
	Середній	4	Хл.	12
			Дівч.	6
		5	Хл.	14
			Дівч.	6
		6	Хл.	16
			Дівч.	7
	Достатній	7	Хл.	18
			Дівч.	12
		8	Хл.	20
			Дівч.	8
		9	Хл.	23
			Дівч.	10
	Високий	10	Хл.	25
			Дівч.	15
11		Хл.	28	
		Дівч.	18	
12		Хл.	30	
		Дівч.	20	

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.	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)
10 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.	1
		8	Хл.	3
			Дівч.	2
		9	Хл.	4
			Дівч.	3
Високий	10	Хл.	5	
		Дівч.	4	
	11	Хл.	5	
		Дівч.	4	
	12	Хл.	6	
		Дівч.	5	

Варіативний модуль “Волейбол”

ОНН	Рівні навчальних досягнень	Бали		Рівень компетентності (кількість разів)
Передача м'яча двома руками зверху через сітку у парах. <i>(кількість разів + техніка виконання)</i>	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.	5	
		Дівч.	4	
	9	Хл.	5	
		Дівч.	4	
Високий	10	Хл.	6	
		Дівч.	5	
	11	Хл.	6	
		Дівч.	5	
	12	Хл.	7	
		Дівч.	6	

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.	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.	4	
	Дівч.	3		
Високий	10	Хл.	4	
	Дівч.	3		
	11	Хл.	5	
	Дівч.	4		
	12	Хл.	5	
	Дівч.	4		