# Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць 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 ш колярів/школярокз фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності часть 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.

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

**Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка**

 ***6 клас***

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретико-методичні знання*** |
| **Знаннєвий компонент Учень, учениця:****наводить приклади** впливу шкідливих звичокна здоров’я людини; | Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-****пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| **характеризує:** Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості;**Ціннісний та діяльнісний компонент володіє** методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості; знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;**пояснює** значення та **дотримується** правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; безпеки на уроках і під часпозаурочних фізкультурних занять; | Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму впідлітковому періоді.Засоби розвитку витривалості та методи контролю.Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах |
| ***Загальна фізична підготовка*** |
| **Когнітивний та діяльнісний компонент Учень, учениця:****виконує:** шикування та перешикування раніше вивченими способами; стройовий крок, розмикання та змикання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;**виконує:** різновиди ходьби, бігу та стрибків; **виконує:** загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м’ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;**виконує:** вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;танцювальні вправи;повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи напідвіщеній опорі; подолання смуги перешкод,«човниковий» біг 4×9 м, біг з різних вихідних положень; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з | *Стройові вправи;**ходьба, біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи;**вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;**танцювальні вправи;**Вправи для розвитку швидкості;**спритності;* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-****пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| предметами збільшеної ваги у парах; пересування в упорі на руках; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в«глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м’яча; серійні стрибки з поштовхом однією та двох ніг; кидки і ловіння набивного м’яча (1кг);вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування;**виконує:** рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі с прискореною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку | *сили;**швидкісно-силових якостей;* |
|  | *гнучкості;* |
|  | *витривалості* |
| **Ціннісний та діяльнісний компонент** |  |
| **бере участь** в рухливих, народних та | *Рухливі, народні, військово прикладні,* |
| військово-прикладних іграх, естафетах, | *спортивні ігри та естафети* |
| усвідомлює їх значення |  |

# клас

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретико-методичні знання*** |
| **Знаннєвий компонент Учень, учениця:****пояснює** значення раціонального рухового режиму для здоров’я людини;**називає** форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;**характеризує:** відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми;**Ціннісний компонент****володіє:** методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб’єктивними відчуттями;**Діяльнісний компонент****дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; | Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).Форми занять рекреаційної, фізкультурно- оздоровчої та спортивної спрямованості.Відродження Олімпійських ігор сучасності.Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять |

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-****пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| **володіє** знаннями про рухові вміннями, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. | Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; |
| ***Загальна фізична підготовка*** |
| **Когнітивний та діяльнісний компонент Учень, учениця:****виконує:** шикування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках;загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м’ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м’ячами (1 кг), у парах; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;танцювальні вправи;повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;різновиди стрибків із завданнями зі зміною напряму; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м;різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри;рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку; згинання і розгинання рук в упорі лежачи(хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°;кидання і ловіння набивного м’яча в парах; вправи з широкою амплітудою рухів рукамиі ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування | *Стройові вправи**ходьба, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи;**вправи для формування постави; танцювальні вправи;**вправи для розвитку швидкості;**вправи для розвитку спритності;**вправи для розвитку витривалості;**вправи для розвитку сили;* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-****пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
|  | *вправи для розвитку гнучкості* |
| **Діяльнісний компонент****бере участь** у спортивних іграх, естафетах та військово-прикладних іграх. | *Спортивні ігри, військово прикладні ігри, та естафети* |

1. ***клас***

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретико-методичні знання*** |
| **Знаннєвий компонент Учень, учениця:****наводить приклади** визначних спортивних досягнень олімпійців;**характеризує** цінності олімпізму,**називає:** ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодовими та тепловими процедурами;**Ціннісний компонент****пояснює** значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності;**характеризує** засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;**Діяльнісний компонент****дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;**володіє** знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. | Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму.Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках.Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій |
| ***Загальна фізична підготовка*** |
| **Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця:****виконує:** повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організовувальні вправи; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;різновиди ходьби, бігу, стрибків;вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м’ячами, гантелями, гімнастичними лавами, джгутами);вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;повторний біг на відрізках 15–30 м, | *Стройові вправи**ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи;**вправи для формування постави;* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-****пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;**виконує:** різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м’яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються ізкомбінованих вправ; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово- прикладні ігри.рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;згинання і розгинання рук в упорі лежачи підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м’яча (1 кг) в парах; кидки набивного м’яча (1 кг) різними способами; | *вправи для розвитку швидкості;**вправи для розвитку спритності;**вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили;**вправи для розвитку гнучкості;**вправи для розвитку швидкісно-силових якостей* |
| **Діяльнісний компонент****бере участь** у спортивних іграх та військово- прикладних іграх;**дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять | *Спортивні ігри, військово прикладні ігри* |

1. ***клас***

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретико-методичні знання*** |
| **Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця:****пояснює** основи раціонального харчування;**називає:** досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку | Основи раціонального харчування.Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-****пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| спорту;**має уявлення** про правила домедичної допомоги під час травм;**дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;**Ціннісний компонент****характеризує** правила самостійних занять фізичними вправами;**Діяльнісний компонент****володіє** знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. | Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.Правила самостійних занять фізичними вправами.Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; |
| ***Загальна фізична підготовка*** |
| **Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця:****виконує:** організовувальні вправи, поворот кругом в русі; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків; загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м’ячами, гімнастичними лавами, джгутами;вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом;різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри. рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку; **виконує:** згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою,складеною вчетверо; | *Стройові вправи;**ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи;**вправи для формування та корекції постави;**вправи для розвитку швидкості;**вправи для розвитку спритності;**вправи для розвитку витривалості;**вправи для розвитку сили;* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-****пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м’яча (1 кг) в парах | *вправи для розвитку гнучкості;**вправи для розвитку швидкісно-силових якостей* |
| **Діяльнісний компонент****бере участь** у спортивних іграх та військово- прикладних іграх | *Спортивні ігри, військово-прикладні ігри* |

**Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

# клас

|  |  |
| --- | --- |
| **Показники фізичних якостей** | **Рівень компетентності** |
| **низьки й** | **середні й** | **достатн ій** | **високи й** |
| **Швидкість:**Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,7 | 6,7 | 6,2 | 5,6 |
| Дівч. | Більше 7,1 | 7,1 | 6,6 | 6,0 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 700 | 700 | 1000 | 1200 |
| Дівч. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | Хл. | До2 | 2 | 4 | 6 |
| Дівч. | До 6 | 6 | 8 | 11 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. увисі | До 2 | 2 | 4 | 5 |
| Дівч. у висілежачи | До 4 | 4 | 8 | 12 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. відпідлоги | До 6 | 6 | 10 | 14 |
| Дівч. відлави | До 5 | 5 | 7 | 9 |
| **Спритність:**човниковий біг 4×9м (с) | Хл. | 12,9 | 12,3 | 11,7 | 11,1 |
| Дівч. | 13,7 | 13,1 | 12,5 | 11,9 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 130 | 130 | 150 | 170 |
| Дівч. | До 120 | 120 | 130 | 150 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 17 | 17 | 24 | 30 |
| Дівч. | До 12 | 12 | 15 | 18 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с(кількість разів) | Хл. | До 11 | 11 | 17 | 21 |
| Дівч. | До 10 | 10 | 16 | 20 |

1. ***клас***

**Рівень компетентності**

**Показники фізичних якостей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,4 | 6,4 | 6,0 | 5,4 |
| Дівч. | Більше 6,8 | 6,8 | 6,4 | 5,8 |
| **Витривалість:** рівномірний біг 1000 (хв.с) | Хл. | Більше 5.30 | 5.30 | 5.00 | 4.40 |
| Дівч. | Більше 6.00 | 6.00 | 5.30 | 5.10 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 4 | 7 |
| Дівч. | До 7 | 7 | 9 | 12 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл.увисі | До 3 | 3 | 5 | 7 |
| Дівч. увисі лежачи | До 5 | 5 | 10 | 15 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. відпідлоги | До 9 | 9 | 14 | 18 |
| Дівч. відлави | До 6 | 6 | 9 | 12 |
| **Спритність:** човниковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 12,5 | 11,9 | 11,3 | 10,8 |
| Дівч. | 13,4 | 12,8 | 12,3 | 11,8 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 140 | 140 | 160 | 180 |
| Дівч. | До 130 | 130 | 140 | 160 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 20 | 20 | 26 | 34 |
| Дівч. | До 14 | 14 | 16 | 20 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До 12 | 12 | 18 | 22 |
| Дівч. | До 11 | 11 | 17 | 21 |

# клас

|  |  |
| --- | --- |
| **Показники фізичних якостей** | **Рівень компетентності** |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,2 | 6,2 | 5,8 | 5,2 |
| Дівч. | Більше 6,7 | 6,7 | 6,2 | 5,6 |
| **Витривалість:** рівномірний біг (хв.с) | Хл. 1500м | Більше 8.00 | 8.00 | 7.20 | 6.50 |
| Дівч. 1000 м | Більше 6.00 | 6.00 | 5.30 | 5.10 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 5 | 8 |
| Дівч. | До 8 | 8 | 10 | 13 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. увисі | До 3 | 3 | 6 | 8 |
| Дівч. у висілежачи | До 5 | 5 | 12 | 16 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи(кількість разів) | Хл. відпідлоги | До 10 | 10 | 15 | 20 |
| Дівч. відлави | До 7 | 7 | 10 | 13 |
| **Спритність:** човниковий біг | Хл. | 12,1 | 11,6 | 11,0 | 10,4 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Показники фізичних якостей** | **Рівень компетентності** |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 4×9 м (с) | Дівч. | 13,1 | 12,6 | 12,0 | 11,5 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 150 | 150 | 170 | 185 |
| Дівч. | До 130 | 130 | 145 | 165 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 23 | 23 | 30 | 36 |
| Дівч. | До 15 | 15 | 18 | 22 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До 13 | 13 | 19 | 24 |
| Дівч. | До 12 | 12 | 18 | 23 |

1. ***клас***

|  |  |
| --- | --- |
| **Показники фізичних якостей** | **Рівень компетентності** |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,0 | 6,0 | 5,6 | 5,0 |
| Дівч. | Більше 6,7 | 6,7 | 6,0 | 5,5 |
| **Витривалість:** рівномірний біг (хв.с) | Хл. 1500м | Більше 7.30 | 7.30 | 7.00 | 6.30 |
| Дівч.1000 м | Більше 6.00 | 6.00 | 5.30 | 5.10 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 5 | 9 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 11 | 14 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл.увисі | До 3 | 3 | 7 | 10 |
| Дівч. у висілежачи | До 5 | 5 | 15 | 18 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи(кількість разів) | Хл. (відпідлоги) | До 12 | 12 | 18 | 25 |
| Дівч.(від лави) | До 8 | 8 | 12 | 15 |
| **Спритність:** човниковий біг4×9 м (с) | Хл. | 11,7 | 11,2 | 10,6 | 10,1 |
| Дівч. | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 160 | 160 | 180 | 200 |
| Дівч. | До 135 | 135 | 150 | 170 |
| Метання малого м’яча надальність (м) | Хл. | До 26 | 26 | 32 | 40 |
| Дівч. | До 16 | 16 | 19 | 24 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До14 | 14 | 20 | 26 |
| Дівч. | До 13 | 13 | 19 | 25 |