**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

**9 – 11 класи**

***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.

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.  1500 м | 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.у  висі | До 3 | 3 | 7 | 10 |
| Дівч. у висі  лежачи | До 5 | 5 | 15 | 18 |
| Згинання та розгинання рук | Хл. (від | До 12 | 12 | 18 | 25 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| в упорі лежачи (кількість разів) | підлоги) |  |  |  |  |
| Дівч. (від  лави) | До 8 | 8 | 12 | 15 |
| **Спритність:** човниковий  біг 4×9 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 на дальність (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 |

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ БАСКЕТБОЛ**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивч**  **ення** | **Навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| **Початков ий** | **середній** | **достатн ій** | **Високи й** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 рік вивчення** | 6 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху в стрибку (хлопці) та двома  руками зверху дівчата: | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| 10 штрафних кидків:  хлопці дівчата | Жодного влучного  кидка | 1  1 | 2  2 | 5  4 |

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5**  **рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **Низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
|  | |
| Прийом та передача м’яча двома руками  знизу через сітку в парах | Хл. | до 4 | 4 | 5 | 6 |
| Дівч. | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Верхня пряма подача (6 спроб) | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | 0 | 1 | 2 | 3 |

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ**

**ГІМНАСТИКА**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низьк**  **ий** | **сере**  **дній** | **достат**  **ній** | **Високи**  **й** |
|  |  |
| 5 рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 3 | 3 | 7 | 10 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 5 | 5 | 15 | 18 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від  підлоги | до 12 | 12 | 18 | 25 |
| Дівч. від лави | до 8 | 8 | 12 | 15 |
| Нахил уперед  з положення сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 5 | 9 |
| Дівч. | до 9 | 9 | 11 | 14 |
| Піднімання тулуба в сід  за 30 с | Хл. | до 14 | 14 | 22 | 32 |
| Дівч. | до 13 | 13 | 21 | 31 |

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ФУТБОЛ**

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивче ння** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| низький | середній | достатній | високий |
|  | |
| 5 рік | 5 ударів по нерухомому  м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину  футбольних воріт з  відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) | Хл. | 1 або  жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–5 |
| 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м’яча | Хл. | 1 або  жодного  влучного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодного влучного  удару | 1 | 2 | 3–5 |
| 5 ударів по м’ячу серединою лоба на  точність у руки партнерові | Хл. | 1 або  жодного правильно вико-  наного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодного правильно  викона- ного удару | 1 | 2 | 3–5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Для воротарів:* 5 ударів по м’ячу ногою з рук на  дальність і точність з | Хл. | 1 або  жодного правильно | 2 | 3 | 4–5 |
|  |  |  |  |
| розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м |  | вико- наного  удару |  |  |  |
| Д. | Жодного правильно викона-  ного удару | 1 | 2 | 3–5 |
| *Для воротарів:* 5 кидків м’яча на дальність і  точність одним із вивчених способів з розбігу не біль- ше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного  майдан-чика, в умовному коридорі шириною 3 м | Хл. | 1 або  жодного правильно вико-  наного кидку | 2 | 3 | 4–5 |
| Д. | Жодного правильно викона- ного  кидку | 1 | 2 | 3–5 |

**Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення**  5 рік вивчення | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **Низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
|  |  |
| Біг 30 м (с) | Хл. | Більше  6,0 | 6,0 | 5,6 | 5,0 |
| Дівч. | Більше  6,7 | 6,7 | 6,0 | 5,5 |
| Біг 60 м (с) | Хл. | Більше  10,4 | 10,4 | 9,8 | 8,8 |
| Дівч. | Більше  11,4 | 11,4 | 10,6 | 10,2 |
| Рівномірний біг (хв.с) | Хл.  1500 м | Більше  7.30 | 7.30 | 7.00 | 6.30 |
| Дівч.  1000 м | Більше  6.20 | 6.20 | 5.40 | 5.20 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 160 | 160 | 180 | 200 |
| Дівч. | До 135 | 135 | 150 | 170 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см) | Хл. | До 320 | 320 | 340 | 390 |
| Дівч. | До 250 | 250 | 270 | 300 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | Хл. | До 90 | 90 | 100 | 115 |
| Дівч. | До 75 | 75 | 85 | 100 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 26 | 26 | 32 | 40 |
| Дівч. | До 16 | 16 | 19 | 24 |

**10-11 КЛАСИ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 рік вивчення | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
| Низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше 18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500 м  (хв, с) | юн. | більше 7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше 9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у дов- жину з місця  (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |
| Стрибок у дов- жину з розбігу (см) | юн. | до 350 | 350 | 380 | 410 |
| дівч. | до 250 | 250 | 280 | 310 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 100 |
| Метання мало- го м’яча на  дальність (м) | юн. | до 35 | 35 | 45 | 50 |
| дівч. | до 16 | 16 | 20 | 25 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 22 | 30 |
| дівч. від лави | до 7 | 7 | 13 | 15 |
| Підтягування (кількість разів) | юн. у висі | до 4 | 4 | 8 | 11 |
| дівч.  у висі лежачи | до 6 | 6 | 16 | 20 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | юн. | до 3 | 3 | 6 | 10 |
| дівч. | до 11 | 11 | 15 | 18 |
| Піднімання  тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 40 | 55 |
| дівч. | до 18 | 18 | 38 | 48 |
| 7 рік вивчення | Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| дівч. | більше 18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| Рівномірний біг  1500(хв, с) | юн. | більше 7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| дівч. | більше 8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| Стрибок у дов- жину з місця (см) | юн. | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| дівч. | до 150 | 150 | 170 | 180 |
| Стрибок у дов- жину з розбігу см) | юн. | до 360 | 360 | 400 | 430 |
| дівч. | до 250 | 250 | 270 | 310 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання мало- го м’яча на  дальність | юн. | до 40 | 40 | 50 | 55 |
| дівч. | до 17 | 17 | 21 | 25 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 25 | 35 |
| дівч. від лави | до 9 | 9 | 13 | 16 |
| Підтягування (кількість разів) | юн. у висі | до 5 | 5 | 9 | 12 |
| дівч.  у висі лежачи | до 8 | 8 | 17 | 22 |
| Нахил уперед з положення  сидячи (см) | юн. | до 4 | 4 | 7 | 11 |
| дівч. | до 7 | 7 | 9 | 16 |
| Піднімання | юн. | до 20 | 20 | 48 | 58 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 рік вивчення | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
| Низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше 18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірний  біг 1500 м (хв, с) | юн. | більше 7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше 9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у дов-  жину з місця (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |
| Стрибок у дов- жину з розбігу (см) | юн. | до 350 | 350 | 380 | 410 |
| дівч. | до 250 | 250 | 280 | 310 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 100 |
| Метання мало- го м’яча на  дальність (м) | юн. | до 35 | 35 | 45 | 50 |
| дівч. | до 16 | 16 | 20 | 25 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість  разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 22 | 30 |
| дівч. від лави | до 7 | 7 | 13 | 15 |
| Підтягування  (кількість разів) | юн. у висі | до 4 | 4 | 8 | 11 |
| дівч.  у висі лежачи | до 6 | 6 | 16 | 20 |
| Нахил уперед  з положення сидячи (см) | юн. | до 3 | 3 | 6 | 10 |
| дівч. | до 11 | 11 | 15 | 18 |
| Піднімання  тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 40 | 55 |
| дівч. | до 18 | 18 | 38 | 48 |
| тулуба в сід за  60 с | дівч. | до 20 | 20 | 45 | 55 |

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги 1 (6) рік вивчення**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| початковий | середній | достатній | високий |
| 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):  юнаки дівчата | жодного влучного кидка  жодного влучного кидка | 1  1 | 3  3 | 5  4 |
| 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):  юнаки | жодної правильно виконаної передачі жодної | 2  1 | 3  2 | 5  4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| початковий | середній | достатній | високий |
| дівчата | правильно виконаної  передачі |  |  |  |

**2 (7) рік вивчення**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| початковий | середній | достатній | високий |
| 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):  юнаки дівчата | жодного влучного кидка  жодного влучного кидка | 1  1 | 3  3 | 6  5 |
| 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):  юнаки  дівчата | жодної правильно виконаної передачі жодної правильно виконаної передачі | 2  1 | 3  2 | 6  5 |

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **1 (6) рік вивчення** | 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем  зону. |  | **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **юн.** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **дівч.** | **2** | **4** | **5** | **6** |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену  зону) | **юн.** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **дівч.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2 (7) рік вивчення** | 10 прямих верхніх подач | **юн.** | **4** | **5** | **6** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на влучність в зазначену зону (юн.);  ігровий майданчик (дів.) | **дівч.** | **2** | **4** | **5** | **6** |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в  зазначену зону). | **юн.** | **2** | **3** | **5** | **6** |
| **дівч.** | **1** | **2** | **3** | **5** |

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ГІМНАСТИКА**

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивче**  **ння** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1(6)  рік вивчен ня | Підтягування (кількість разів) | юн. у висі | до 4 | 4 | 8 | 11 |
| дівч. у висі  лежачи | до 6 | 6 | 16 | 20 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 22 | 30 |
| дівч.  від лави | до 7 | 7 | 13 | 15 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | юн. | до 3 | 3 | 6 | 10 |
| дівч. | до 11 | 11 | 15 | 18 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 40 | 55 |
| дівч. | до 18 | 18 | 38 | 48 |
| Стрибки через скакалку за 30 с. | дівч. | до 50 | 50 | 65 | 75 |
| 2(7)  рік вивчен ня | Підтягування (кількість разів) | юн.  у висі | до 5 | 5 | 9 | 12 |
| дівч. у висі  лежачи | до 8 | 8 | 17 | 22 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 25 | 35 |
| дівч.  від лави | до 9 | 9 | 13 | 16 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | юн. | до 4 | 4 | 7 | 11 |
| дівч. | до 7 | 7 | 9 | 16 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 48 | 58 |
| дівч. | до 20 | 20 | 45 | 55 |
| Стрибки через скакалку за 30 с  (кількість разів) | дівч. | до 55 | 55 | 65 | 78 |