**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**6 – 8 класи**

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

1. ***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. у  висі | До 2 | 2 | 4 | 5 |
| Дівч. у висі  лежачи | До 4 | 4 | 8 | 12 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від  підлоги | До 6 | 6 | 10 | 14 |
| Дівч. від  лави | До 5 | 5 | 7 | 9 |
| **Спритність:**човниковий біг 4×9  м (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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **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.у  висі | До 3 | 3 | 5 | 7 |
| Дівч. у  висі лежачи | До 5 | 5 | 10 | 15 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від  підлоги | До 9 | 9 | 14 | 18 |
| Дівч. від  лави | 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 |

1. ***клас***
2. ***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. 1500  м | 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. у  висі | До 3 | 3 | 6 | 8 |
| Дівч. у висі  лежачи | До 5 | 5 | 12 | 16 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від  підлоги | До 10 | 10 | 15 | 20 |
| Дівч. від  лави | 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 |

**Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивч**  **ення** | **Навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| **Початкови й** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| **2 рік вивчення** | 6 кидків однією рукою зверху(хл), двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита: | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| 10 передач м’яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання: хлопці  дівчата | Жодної правильно виконаної передачі | 3  1 | 5  2 | 8  5 |
| **3 рік вивчення** | Кидки м’яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб)(хлопці і дівчата) | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| 6 штрафних кидків (хлопці і дівчата): | Жодного  влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| **4 рік вивчення** | 7 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху (хлопці)  та двома руками зверху (дівчата): | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| 7 штрафних кидків:  хлопці дівчата | Жодного  влучного кидка | 1  1 | 2  2 | 4  3 |

**Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 2 рік вивчення | Передача м’яча в стіну  двома руками зверху (відстань  1,5-3 м) | Хл. | до 4 | 4 | 5 | 6 |
| Дівч  . | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Прийом м’яча знизу від стіни (відстань 2 м) | Хл. | до 3 | 3 | 4 | 6 |
| Дівч  . | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| 3 рік вивчення | Передача м’яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м) | Хл. | до 3 | 3 | 5 | 6 |
| Дівч  . | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Прийом та передача м’яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м) | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч  . | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Нижня пряма або бокова подачі  (6 спроб) | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч  . | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 рік вивчення | Передача м’яча двома руками зверхучерез сітку в парах | Хл. | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч  . | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Прийом та передача м’яча  двома руками знизу в парах | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч  . | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Верхня пряма подача (7 спроб) | Хл. | 1 | 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** | | | |
| **низьки й** | **серед ній** | **достатн ій** | **Високий** |
| 2 рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 2 | 2 | 4 | 5 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 4 | 4 | 8 | 12 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | до 6 | 6 | 10 | 14 |
| Дівч. від лави | до 5 | 5 | 7 | 9 |
| Нахил уперед з положення  сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 4 | 6 |
| Дівч. | до 6 | 6 | 8 | 11 |
| Піднімання тулуба всід за 30  с | Хл. | до 11 | 11 | 19 | 29 |
| Дівч. | до 10 | 10 | 18 | 28 |
| 3 рік  вивчення | Підтягування  (кількість разів) | Хл.  у висі | до 3 | 3 | 5 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл.  від підлоги | до 9 | 9 | 14 | 18 |
| Дівч.  від лави | до 6 | 6 | 9 | 12 |
| Нахил уперед з положення  сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 4 | 7 |
| Дівч. | до 7 | 7 | 9 | 12 |
| Піднімання  тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 12 | 12 | 20 | 30 |
| Дівч. | до 11 | 11 | 19 | 29 |
| 4 рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 3 | 3 | 6 | 8 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 5 | 5 | 12 | 16 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | до 10 | 10 | 15 | 20 |
| Дівч. від лави | до 7 | 7 | 10 | 13 |
| Нахил уперед з положення  сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 5 | 8 |
| Дівч. | до 8 | 8 | 10 | 13 |
| Піднімання  тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 13 | 13 | 21 | 31 |
| Дівч. | до 12 | 12 | 20 | 30 |

**Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **Низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 130 | 130 | 150 | 170 |
| Дівч. | До 120 | 120 | 130 | 150 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см) | Хл. | До 260 | 260 | 280 | 300 |
| Дівч. | До 220 | 220 | 240 | 260 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | Хл. | До 75 | 75 | 85 | 95 |
| Дівч. | До 65 | 65 | 75 | 85 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 17 | 17 | 24 | 30 |
| Дівч. | До 12 | 12 | 15 | 18 |
| 3 рік вивчення | Біг 30 м (с) | Хл. | Більше  6,4 | 6,4 | 6,0 | 5,4 |
| Дівч. | Більше  6,8 | 6,8 | 6,4 | 5,8 |
| Біг 60 м (с) | Хл. | Більше  11,2 | 11,2 | 10,4 | 9,6 |
| Дівч. | Більше  11,6 | 11,6 | 10,8 | 10,3 |
| Рівномірний біг 1000 м (хв.с) | Хл. | Більше  5.30 | 5.30 | 5.00 | 4.40 |
| Дівч. | Більше  6.00 | 6.00 | 5.30 | 5.10 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 140 | 140 | 160 | 180 |
| Дівч. | До 130 | 130 | 140 | 160 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см) | Хл. | До 280 | 280 | 300 | 330 |
| Дівч. | До 240 | 240 | 260 | 280 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | Хл. | До 80 | 80 | 90 | 100 |
| Дівч. | До 70 | 70 | 80 | 90 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 20 | 20 | 26 | 34 |
| Дівч. | До 14 | 14 | 16 | 20 |
| 4 рік вивчення | Біг 30 м (с) | Хл. | Більше  6,2 | 6,2 | 5,8 | 5,2 |
| Дівч. | Більше  6,7 | 6,7 | 6,2 | 5,6 |
| Біг 60 м (с) | Хл. | Більше  10,8 | 10,8 | 10,0 | 9,0 |
| Дівч. | Більше  11,4 | 11,4 | 10,8 | 10,3 |
| Рівномірний біг (хв.с) | Хл.  1500 м | Більше  8.00 | 8.00 | 7.20 | 6.50 |
| Дівч.  1000 м | Більше  6.10 | 6.10 | 5.40 | 5.20 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 150 | 150 | 170 | 185 |
| Дівч. | До 130 | 130 | 145 | 165 |
| Стрибок у довжину з розбігу | Хл. | До 300 | 300 | 320 | 360 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | способом «зігнувши ноги» (см) | Дівч. | До 250 | 250 | 270 | 290 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | Хл. | До 85 | 85 | 95 | 105 |
| Дівч. | До 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання малого м’яча на дальність | Хл. | До 23 | 23 | 30 | 36 |
| Дівч. | До 15 | 15 | 18 | 22 |
| 5 рік вивчення | 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 |

**Варіативний модуль ФУТБОЛ**

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік** |  | | **Рівень компетентності** | | | |
| **вивче ння** | **Навчальні нормативи** | | низький | середній | достатній | високий |
|  | 5 ударів по нерухомому м’ячу | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота |  | жодного влучного | 2 | 3 | 4–5 |
|  | або задану половину футболь- |  | удару |  |  |  |
|  | них воріт з відстані 7 м | Д. | Жодного |  |  |  |
|  |  |  | влучного | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | удару |  |  |  |
| 2 рік | 4 передачі м’яча з місця на | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | точність партнеру одним із ви- |  | жодної |  |  |  |
|  | вчених способів з відстані 7 м |  | правильно | 2 | 3 | 4–5 |
|  |  |  | виконаної |  |  |  |
|  |  |  | передачі |  |  |  |
|  |  | Д. | Жодної |  |  |  |
|  |  |  | правильно виконаної | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | передачі |  |  |  |
|  | 5 ударів по нерухомому м’ячу | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота |  | жодного влучного | 2 | 3 | 4–6 |
|  | або задану половину футболь- |  | удару |  |  |  |
|  | них воріт з відстані 11 м | Д. | Жодного |  |  |  |
|  |  |  | влучного | 1 | 2 | 3–6 |
|  |  |  | удару |  |  |  |
| 3 рік | 4 спроби ведення м’яча одним | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | із вивчених способів на |  | жодної |  |  |  |
|  | швидкості |  | правильно | 2 | 3 | 4–5 |
|  |  |  | виконаної |  |  |  |
|  |  |  | спроби |  |  |  |
|  |  | Д. | Жодної |  |  |  |
|  |  |  | правильно виконаної | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | спроби |  |  |  |
|  | 5 ударів по нерухомому м’ячу | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота |  | жодного влучного | 2 | 3 | 4–5 |
|  |  |  | удару |  |  |  |
|  | або задану половину футболь- | Д. | Жодного |  |  |  |
|  | них воріт з відстані 11 м |  | влучного | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | удару |  |  |  |
| 4 рік | 5 спроб обведення стояків | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | (фішок) |  | жодної |  |  |  |
|  |  |  | правильно | 2 | 3 | 4–5 |
|  |  |  | виконаної |  |  |  |
|  |  |  | спроби |  |  |  |
|  |  | Д. | Жодної |  |  |  |
|  |  |  | правильно виконаної | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | спроби |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивче ння** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| низький | середній | достатній | високий |
|  | 5 ударів по нерухомому м’ячу на | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота |  | жодного влучного | 2 | 3 | 4–5 |
|  | або задану половину |  | удару |  |  |  |
|  | футбольних воріт з відстані | Д. | Жодного |  |  |  |
|  | 16,5 м (з-за меж штрафного |  | влучного | 1 | 2 | 3–5 |
|  | майданчика) |  | удару |  |  |  |
|  | 5 ударів на точність одним із | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину |  | жодного влучного | 2 | 3 | 4–5 |
|  | футбольних воріт з відстані |  | удару |  |  |  |
|  | 11 м після ведення м’яча | Д. | Жодного |  |  |  |
|  |  |  | влучного удару | 1 | 2 | 3–5 |
|  | 5 ударів по м’ячу серединою | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | лоба на точність у руки |  | жодного |  |  |  |
|  | партнерові |  | правильно | 2 | 3 | 4–5 |
|  |  |  | виконаного |  |  |  |
|  |  |  | удару |  |  |  |
| 5 рік |  | Д. | Жодного правильно виконаного | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | удару |  |  |  |
|  | *Для воротарів:* 5 ударів по | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | м’ячу ногою з рук на дальність і |  | жодного |  |  |  |
|  | точність з розбігу не більше 4 |  | правильно | 2 | 3 | 4–5 |
|  | кроків, не виходячи за межі |  | виконаного |  |  |  |
|  | штрафного майданчика, в |  | удару |  |  |  |
|  | умовному коридорі шириною | Д. | Жодного |  |  |  |
|  | 10 м |  | правильно виконаного | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | удару |  |  |  |
|  | *Для воротарів:* 5 кидків м’яча на | Хл. | 1 або |  |  |  |
|  | дальність і точність одним із |  | жодного |  |  |  |
|  | вивчених способів з розбігу не |  | правильно | 2 | 3 | 4–5 |
|  | більше 4 кроків, не виходячи за |  | виконаного |  |  |  |
|  | межі штрафного майдан-чика, в |  | кидку |  |  |  |
|  | умовному коридорі шириною 3 | Д. | Жодного |  |  |  |
|  | м |  | правильно виконаного | 1 | 2 | 3–5 |
|  |  |  | кидку |  |  |  |