

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Таким учням рекомендовано поступове збільшення фізичного навантаження без здачі навчальних нормативів та додаткові заняття у групах загальної фізичної підготовки.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

### **Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури здійснюється 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.

### **Оцінюючи навчальні досягнення учнів з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:**

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перекласти 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, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах за винятком приймання навчальних нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь 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.

*У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів 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, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

| <b>Рівні навчальних досягнень</b> | <b>Бали</b> | <b>Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Початковий</b>                 | <b>1</b>    | Учні можуть розпізнавати деякі об'єкти вивчення та називають їх (на побутовому рівні)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                   | <b>2</b>    | Учні описують незначну частину навчального матеріалу; частково розпізнають інвентар та обладнання для проведення занять                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                   | <b>3</b>    | Учні мають фрагментарні уявлення з предмета вивчення; з допомогою вчителя виконують елементарні фізичні вправи; використовують за призначенням навчальний інвентар та обладнання                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Середній</b>                   | <b>4</b>    | Учні знають окремі відомості, що стосуються фізичних вправ; виконують елементарні технічні елементи вправ за зразком                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                   | <b>5</b>    | Учні відтворюють навчальний матеріал, необхідний для виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя; виконують більшість технічних елементів вправ з недоліками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                   | <b>6</b>    | Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу, необхідного для виконання фізичних вправ; виконують більшість запропонованих вправ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Достатній</b>                  | <b>7</b>    | Учні самостійно і логічно відтворюють фактичний і теоретичний матеріал, необхідний для виконання практичних завдань; частково контролюють власні навчальні дії; вправи виконують з окремими незначними відхиленнями в техніці за показниками кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (недосконала міжм'язева координація, недостатня злитність виконання, незначна скутість рухів тощо); в основному виконують навчальні завдання під час уроку                                |
|                                   | <b>8</b>    | Учні виявляють розуміння навчального матеріалу, наводять приклади, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між фізичними вправами та їх впливом на організм; використовують набуті знання і уміння в стандартних ситуаціях; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у стандартних сприятливих умовах їх виконання; виконує більшість навчальних завдань під час уроку |
|                                   | <b>9</b>    | Учні володіють навчальним матеріалом і реалізують свої знання та вміння в практичній діяльності; можуть аналізувати і систематизувати інформацію щодо впливу фізичних вправ на організм; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних                                                                                                                                                                                                                         |

|                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |           | характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у прогнозовано варіативних умовах; виконують всі навчальні завдання під час уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Високий</b> | <b>10</b> | Учні володіють глибокими знаннями та вміннями і застосовують їх у нестандартних ситуаціях; беруть активну участь в розробленні та застосуванні комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у непрогнозовано варіативних умовах; старанно виконують всі навчальні завдання під час уроку |
| <b>Високий</b> | <b>11</b> | Учні володіють гнучкими знаннями і навичками в межах вимог навчальної програми, аргументовано використовують їх у нестандартних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують ефективно на фоні втоми; при виконанні навчальних завдань проявляють позитивні лідерські якості                                                                                        |
|                | <b>12</b> | Учні мають системні знання та навички з предмета, свідомо використовують їх, у тому числі, у проблемних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей та забезпечують їх якісне виконання; вправи виконують ефективно у змагальних умовах; можуть регулювати процес виконання навчальних завдань відповідно до індивідуальних потреб організму                                         |

### Критерії оцінювання з техніки виконання фізичних вправ

| Рівні навчальних досягнень | Бали      | Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Початковий</b>          | <b>1</b>  | Учні мають фрагментальні уявлення , розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ                                                                                                                     |
|                            | <b>2</b>  | Учні частково розпізнають окремі елементи фізичних вправ та виконують їх з допомогою вчителя                                                                                                                                  |
|                            | <b>3</b>  | Учні самостійно виконують незначну частину фізичних вправ ,мають фрагментарні уявлення з техніки їх виконання .                                                                                                               |
| <b>Середній</b>            | <b>4</b>  | Учні виконують більшість фізичних вправ за зразком                                                                                                                                                                            |
|                            | <b>5</b>  | Учні відтворюють навчальний матеріал, необхідний для виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя; виконують більшість технічних елементів вправ з недоліками                                                                |
|                            | <b>6</b>  | Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу, необхідного для виконання фізичних вправ; виконують більшість запропонованих вправ                                                                          |
| <b>Достатній</b>           | <b>7</b>  | Учні самостійно виконують фізичні вправи,аналізують та виправляють допущені помилки.                                                                                                                                          |
|                            | <b>8</b>  | Учні достатньо володіють технікою виконання фізичних вправ, самостійно виконують окремі фізичні вправи                                                                                                                        |
|                            | <b>9</b>  | Учні добре володіють технікою виконання фізичних вправ, можуть замісто застосовувати навички в нестандартних ситуаціях.                                                                                                       |
| <b>Високий</b>             | <b>10</b> | Учні володіють глибокими знаннями та уміннями і застосовують їх у нестандартних ситуаціях; беруть активну участь в розробленні та застосуванні комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.                    |
| <b>Високий</b>             | <b>11</b> | Учні володіють гнучкими навичками в межах вимог навчальної програми, самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; при виконанні навчальних завдань проявляють позитивні лідерські якості |
|                            | <b>12</b> | Учні мають системні навички , свідомо використовують їх, у тому числі, у проблемних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей та забезпечують їх якісне виконання.          |

### Критерії засвоювання теоретико-методичних знань

| Рівні навчальних досягнень | Бали      | Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Початковий</b>          | <b>1</b>  | Учні мають фрагментальні уявлення знань з теорії.                                                                                                                                                      |
|                            | <b>2</b>  | Учні відтворюють незначний обсяг навчального матеріалу, потребують постійного стимулювання.                                                                                                            |
|                            | <b>3</b>  | Учні виявляють розуміння основних положень навчального матеріалу, наводять окремі приклади.                                                                                                            |
| <b>Середній</b>            | <b>4</b>  | Учні мають незначні уявлення з теорії, виконують за призначенням навчальний матеріал в окремих випадках.                                                                                               |
|                            | <b>5</b>  | Учні частково відтворюють навчальний матеріал.                                                                                                                                                         |
|                            | <b>6</b>  | Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу з незначними помилками і неточностями                                                                                                 |
| <b>Достатній</b>           | <b>7</b>  | Учні самостійно відтворюють теоретичний матеріал, частково контролюють власні навчальні дії.                                                                                                           |
|                            | <b>8</b>  | Учні виявляють розуміння навчального матеріалу з модуля, наводять приклади, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між фізичними вправами та їх впливом на організм. |
|                            | <b>9</b>  | Учні володіють навчальним матеріалом і реалізують свої знання та вміння в практичній діяльності.                                                                                                       |
| <b>Високий</b>             | <b>10</b> | Учні володіють глибокими знаннями та вміннями і застосовують їх у нестандартних ситуаціях, мають достатні знання з теорії.                                                                             |
| <b>Високий</b>             | <b>11</b> | Учні володіють гнучкими знаннями і навичками в межах вимог навчальної програми, аргументовано використовують їх у нестандартних ситуаціях.                                                             |
|                            | <b>12</b> | Учні мають системні міцні знання в межах вимог навчального матеріалу. Свідомо ставляться до власного здоров'я та здоров'я інших.                                                                       |

**Виконання навчальних нормативів.**  
**Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

*9 клас*

| Показники фізичних якостей                                     |                     | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                                                                |                     | низький               | середній | достатній | високий |
| <b>Швидкість:</b><br>біг 30 м (с)                              | Хл.                 | Більше 6,0            | 6,0      | 5,6       | 5,0     |
|                                                                | Дівч.               | Більше 6,7            | 6,7      | 6,0       | 5,5     |
| <b>Витривалість:</b> 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    |
| <b>Гнучкість:</b> нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | Хл.                 | До 2                  | 2        | 5         | 9       |
|                                                                | Дівч.               | До 9                  | 9        | 11        | 14      |
| <b>Сила:</b> 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      |
| <b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)                    | Хл.                 | 11,7                  | 11,2     | 10,6      | 10,1    |
|                                                                | Дівч.               | 12,8                  | 12,3     | 11,8      | 11,3    |
| <b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)        | Хл.                 | До 160                | 160      | 180       | 200     |
|                                                                | Дівч.               | До 135                | 135      | 150       | 170     |
| Метання малого м'яча на                                        | Хл.                 | До 26                 | 26       | 32        | 40      |

| Показники фізичних якостей                           |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                                                      |       | низький               | середній | достатній | високий |
| дальність (м)                                        | Дівч. | До 16                 | 16       | 19        | 24      |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с<br>(кількість разів) | Хл.   | До 14                 | 14       | 20        | 26      |
|                                                      | Дівч. | До 13                 | 13       | 19        | 25      |

### Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                       |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                |                                                           |       | Низький               | середній | достатній | високий |
| 1 рік вивчення | Біг 30 м (с)                                              | Хл.   | Більше 7,0            | 7,0      | 6,5       | 5,8     |
|                |                                                           | Дівч. | Більше 7,4            | 7,4      | 6,9       | 6,2     |
|                | Біг 60 м (с)                                              | Хл.   | Більше 11,8           | 11,8     | 10,8      | 10,0    |
|                |                                                           | Дівч. | Більше 12,0           | 12       | 11,2      | 10,5    |
|                | Рівномірний біг (без урахування часу) (м)                 | Хл.   | До 600                | 600      | 800       | 1000    |
|                |                                                           | Дівч. | До 500                | 500      | 800       | 1000    |
|                | Стрибок у довжину з місця (см)                            | Хл.   | До 120                | 120      | 140       | 160     |
|                |                                                           | Дівч. | До 110                | 110      | 120       | 140     |
|                | Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см) | Хл.   | До 240                | 240      | 260       | 280     |
|                |                                                           | Дівч. | До 200                | 200      | 220       | 240     |
|                | Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)   | Хл.   | До 70                 | 70       | 80        | 90      |
|                |                                                           | Дівч. | До 60                 | 60       | 70        | 80      |
|                | Метання малого м'яча на дальність (м)                     | Хл.   | До 15                 | 15       | 22        | 28      |

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                       |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                |                                                           |       | Низький               | середній | достатній | високий |
|                |                                                           | Дівч. | До 10                 | 10       | 13        | 16      |
| 2 рік вивчення | Біг 30 м (с)                                              | Хл.   | Більше 6,7            | 6,7      | 6,2       | 5,6     |
|                |                                                           | Дівч. | Більше 7,1            | 7,1      | 6,6       | 6,0     |
|                | Біг 60 м (с)                                              | Хл.   | Більше 11,5           | 11,5     | 10,6      | 9,8     |
|                |                                                           | Дівч. | Більше 11,8           | 11,8     | 11        | 10,4    |
|                | Рівномірний біг (без урахування часу) (м)                 | Хл.   | До 700                | 700      | 1000      | 1200    |
|                |                                                           | Дівч. | До 600                | 600      | 800       | 1000    |
|                | 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    |

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                       |                 | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                |                                                           |                 | Низький               | середній | достатній | високий |
|                | 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)<br>1500 м                          | Хл.             | Більше 8.00           | 8.00     | 7.20      | 6.50    |
|                |                                                           | Дівч.<br>1000 м | Більше 6.10           | 6.10     | 5.40      | 5.20    |
|                | Стрибок у довжину з місця (см)                            | Хл.             | До 150                | 150      | 170       | 185     |
|                |                                                           |                 |                       |          |           |         |

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                       |                 | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                |                                                           |                 | Низький               | середній | достатній | високий |
|                |                                                           | Дівч.           | До 130                | 130      | 145       | 165     |
|                | Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см) | Хл.             | До 300                | 300      | 320       | 360     |
|                |                                                           | 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.<br>1500 м   | Більше 7.30           | 7.30     | 7.00      | 6.30    |
|                |                                                           | Дівч.<br>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     |

| Рік вивчення | Навчальні нормативи                   |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|--------------|---------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|              |                                       |       | Низький               | середній | достатній | високий |
|              |                                       | 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      |

### Орієнтовні навчальні нормативи з футболу

| Рік навчання         | Навчальні нормативи                                                                                                                                                     |     | Рівні компетентності                     |          |           |         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|----------|-----------|---------|
|                      |                                                                                                                                                                         |     | низький                                  | середній | достатній | високий |
| 1-й (6) рік вивчення | 6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча | юн. | 1 або жодного влучного удару             | 2        | 3         | 4-6     |
|                      |                                                                                                                                                                         | д   | жодного влучного удару                   | 1        | 2         | 3-6     |
|                      | 6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів                                                                                                             | юн. | 1 або жодної правильно виконаної зупинки | 2        | 3         | 4-6     |
|                      |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно виконаної зупинки       | 1        | 2         | 3-6     |
|                      | Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером                                                                       | юн. | 1 або жодної правильно виконаної спроби  | 2        | 3         | 4-6     |
|                      |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно виконаної спроби        | 1        | 2         | 3-6     |

|                                              |                                                                                                                                                                         |     |                                          |   |   |     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|---|---|-----|
| <b>2-й<br/>(7)<br/>рік<br/>вивч<br/>ення</b> | 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча | юн. | 1 або жодного влучного удару             | 2 | 3 | 4-5 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодного влучного удару                   | 1 | 2 | 3-5 |
|                                              | 5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів                                                                                                             | юн. | 1 або жодної правильно виконаної зупинки | 2 | 3 | 4-5 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно виконаної зупинки       | 1 | 2 | 3-5 |
|                                              | <i>Для воротарів:</i> 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером                                                                | юн. | 1 або жодної правильно виконаної спроби  | 2 | 3 | 4-5 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно виконаної спроби        | 1 | 2 | 3-5 |

### Орієнтовні навчальні нормативи з гандболу

| <b>Рік<br/>навчан<br/>ня</b>                 | <b>Навчальні нормативи</b>                                                                                                                                              |     | <b>Рівні компетентності</b>  |                 |                  |                |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-----------------|------------------|----------------|
|                                              |                                                                                                                                                                         |     | <b>низький</b>               | <b>середній</b> | <b>достатній</b> | <b>високий</b> |
| <b>1-й<br/>(6)<br/>рік<br/>вивч<br/>ення</b> | 6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча | юн. | 1 або жодного влучного удару | 2               | 3                | 4-6            |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодного влучного удару       | 1               | 2                | 3-6            |

|                                              |                                                                                                                                                                         |     |                                          |   |   |     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|---|---|-----|
|                                              | 6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів                                                                                                             | юн. | 1 або жодної правильно виконаної зупинки | 2 | 3 | 4-6 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно виконаної зупинки       | 1 | 2 | 3-6 |
|                                              | <i>Для воротарів:</i> 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером                                                                | юн. | 1 або жодної правильно виконаної спроби  | 2 | 3 | 4-6 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно виконаної спроби        | 1 | 2 | 3-6 |
| <b>2-й<br/>(7)<br/>рік<br/>вивч<br/>ення</b> | 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча | юн. | 1 або жодного влучного удару             | 2 | 3 | 4-5 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодного влучного удару                   | 1 | 2 | 3-5 |
|                                              | 5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів                                                                                                             | юн  | 1 або жодної правильно виконаної зупинки | 2 | 3 | 4-5 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно виконаної зупинки       | 1 | 2 | 3-5 |
|                                              | <i>Для воротарів:</i> 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером                                                                | юн  | 1 або жодної правильно виконаної спроби  | 2 | 3 | 4-5 |
|                                              |                                                                                                                                                                         | д   | жодної правильно                         | 1 | 2 | 3-5 |

|  |  |  |                     |  |  |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|--|
|  |  |  | виконаної<br>спроби |  |  |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|--|

### Орієнтовні навчальні нормативи з волейболу

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                                |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                |                                                                    |       | Низький               | Середній | достатній | високий |
| 1 рік вивчення | Передача м'яча над собою двома руками зверху                       | Хл.   | до 3                  | 3        | 4         | 5       |
|                |                                                                    | Дівч. | до 2                  | 2        | 3         | 4       |
|                | Прийом м'яча знизу над собою                                       | Хл.   | до 2                  | 3        | 4         | 5       |
|                |                                                                    | Дівч. | 1                     | 2        | 3         | 4       |
| 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 зверху через сітку в                   | Хл.   | до 3                  | 3        | 4         | 5       |

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                             |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                |                                                                 |       | Низький               | Середній | Достатній | Високий |
|                | парах                                                           | 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       |
|                |                                                                 |       |                       |          |           |         |
| 5 рік вивчення | Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах          | Хл.   | до 4                  | 4        | 5         | 6       |
|                |                                                                 | Дівч. | до 3                  | 3        | 4         | 5       |
|                | 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       |

### Орієнтовні навчальні нормативи з волейболу

| Рік вивчення       | Навчальні нормативи                                                   |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
| 1 (6) рік вивчення | 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену |       | низький               | середній | достатній | високий |
|                    |                                                                       | юн.   | 4                     | 5        | 6         | 7       |
|                    |                                                                       | дівч. | 2                     | 4        | 5         | 6       |

|                           |                                                                                       |       |   |   |   |   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|
|                           | вчителем зону.                                                                        |       |   |   |   |   |
|                           | 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)                  | юн.   | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                           |                                                                                       | дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>2 (7) рік вивчення</b> | 10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.) | 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 | 5 | 6 |
|                           |                                                                                       | дівч. | 1 | 2 | 3 | 5 |

### Орієнтовні навчальні нормативи

| Рік вивчення          | Навчальні нормативи                                  |       | Рівень компетентності |          |           |         |
|-----------------------|------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                       |                                                      |       | Низький               | середній | Достатній | Високий |
| <b>1 рік вивчення</b> | Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м) | Хл.   | До 11                 | 11       | 13        | 14      |
|                       |                                                      | Дівч. | До 8                  | 8        | 10        | 12      |
|                       | Ведення гандбольного м'яча 15 м (с)                  | Хл.   | Більше 4,0            | 4,0      | 3,8       | 3,6     |
|                       |                                                      | Дівч. | Більше 4,6            | 4,6      | 4,4       | 4,2     |
| <b>2 рік вивчення</b> | Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м) | Хл.   | До 12                 | 12       | 14        | 15      |
|                       |                                                      | Дівч. | До 10                 | 10       | 11        | 13      |
|                       | Передачі м'яча в стіну з                             | Хл.   | До 8                  | 8        | 10        | 13      |

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                                                                |       | Рівень компетентності  |          |           |         |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|----------|-----------|---------|
|                |                                                                                                    |       | Низький                | середній | Достатній | Високий |
| 1 рік вивчення | відстані 3 м (кількість передач за 30 с)                                                           | Дівч. | До 6                   | 6        | 8         | 10      |
| 3 рік вивчення | Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)                                               | Хл.   | До 13                  | 13       | 15        | 16      |
|                |                                                                                                    | Дівч. | До 11                  | 11       | 12        | 14      |
|                | Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)                                  | Хл.   | До 10                  | 10       | 12        | 15      |
|                |                                                                                                    | Дівч. | До 8                   | 8        | 10        | 12      |
|                | Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену половину воріт ( з 5-ти спроб, кількість влучних кидків) | Хл.   | 1                      | 2        | 3         | 4       |
|                |                                                                                                    | Дівч. | Жодного влучного кидка | 1        | 2         | 3       |
| 4 рік вивчення | Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)                                               | Хл.   | До 14                  | 14       | 16        | 17      |
|                |                                                                                                    | Дівч. | До 12                  | 12       | 13        | 15      |
|                | Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)                                  | Хл.   | До 14                  | 14       | 15        | 17      |
|                |                                                                                                    | Дівч. | До 10                  | 10       | 12        | 13      |
|                | Штрафний кидок з відстані 7 м у визначений кут воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)      | Хл.   | 1                      | 2        | 3         | 4       |
|                |                                                                                                    | Дівч. | Жодного влучного кидка | 1        | 2         | 3       |
| 5 рік вивчення | Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)                                  | Хл.   | До 16                  | 16       | 17        | 18      |
|                |                                                                                                    | Дівч. | До 14                  | 14       | 15        | 16      |
|                | Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену вчителем зону воріт ( з 5-ти спроб, кількість            | Хл.   | 1                      | 2        | 3         | 4       |

| Рік вивчення | Навчальні нормативи                                                                    |       | Рівень компетентності  |          |           |         |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|----------|-----------|---------|
|              |                                                                                        |       | Низький                | середній | Достатній | Високий |
|              | влучних кидків)                                                                        | Дівч. | Жодного влучного кидка | 1        | 2         | 3       |
|              | Кидки м'яча з відстані 6 м в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків) | Хл.   | 1                      | 2        | 3         | 4       |
|              |                                                                                        | Дівч. | Жодного влучного кидка | 1        | 2         | 3       |

### Орієнтовні навчальні нормативи

| Рік вивчення       | Навчальні нормативи                                                                       |      | Рівні компетентності   |          |           |         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|----------|-----------|---------|
|                    |                                                                                           |      | низький                | середній | достатній | високий |
| 1(6) рік вивчення  | Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 сек.)                      | юн.  | 15                     | 16       | 17        | 18      |
|                    |                                                                                           | дів. | 11                     | 12       | 13        | 15      |
|                    | Штрафний кидок з 7-ми метрів у верхні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків) | юн.  | 1                      | 2        | 3         | 4       |
|                    |                                                                                           | дів. | жодного влучного кидка | 1        | 2         | 3       |
| 2 (7) рік вивчення | Передача гандбольного м'яча на дальність в коридор 2,5 м (м)                              | юн.  | 14                     | 15       | 16        | 17      |
|                    |                                                                                           | дів. | 12                     | 13       | 14        | 15      |

| Рік<br>вивче<br>ння | Навчальні нормативи                                                              |      | Рівні компетентності   |          |           |         |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|----------|-----------|---------|
|                     |                                                                                  |      | низький                | середній | достатній | високий |
|                     | Кидки м'яча з 9-ти м в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків) | юн.  | 1                      | 2        | 3         | 4       |
|                     |                                                                                  | дів. | жодного влучного кидка | 1        | 2         | 3       |