

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

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

Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
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 навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, 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 № 371.

Плануючи програмовий матеріал з предмету “Фізична культура”, вчителі повинні враховувати стан здоров'я учнів, рівень їх теоретичної, фізичної і технічної підготовленості.

Входячи з цього, виникла необхідність розробки норм-критерій оцінювання для учнів 5-9х та 10-11х класів.

Оцінювання було розроблено на основі Програма Міністерства освіти і науки України «Фізична культура» програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. Видавництво «Ранок» м. Харків 2006.

Оцінювання розроблено на основі нормативної бази навчальної програми : «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи.» автори Т.Ю. Круцевич, І.Х. Турчик, Н.С. Кравченко та інші. Київ 2009р.; «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи Рівень стандарт.» автори Т.Ю. Круцевич, І.Х. Турчик, Н.С. Кравченко та інші. Київ 2010р.;

Використовуючи на своїх уроках диференційний підхід до учнів, враховуючи їх стан здоров'я, я користуюся розробленими критеріями оцінювання.

Таким чином, кожен учень оцінюється індивідуально з урахуванням його можливостей.

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 5 класу (хлопці)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	5,4
2.	Біг 60 м (с)	витривалість	12,8	12,4	12,0	11,8	11,4	11,2	10,8	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6
3.	Рівномірний біг (без урахування часу(м))		200	400	500	600	700	750	800	900	950	1000	1200	1400
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	90	100	110	120	130	135	140	150	155	160	165	170
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		210	220	230	240	250	255	260	270	275	280	285	290
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		40	50	60	70	74	78	80	84	88	90	95	100
7.	Метання м'яча (м)		10	12	13	15	18	20	22	24	26	28	30	32
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	13,4	13,0	12,8	12,6	12,5	12,3	12,2	12,0	11,8	11,7	11,5	11,3
9.	6 ударів з (7м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	5,5	6
10.	6 передач м'яча на точність партнеру		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	5,5	6
11.	6 кидків м'яча у кошик однією 2м	Баскетбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
12.	10 передач м'яча у стіну з відстані 3м.		0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7
13	Передача м'яча над собою двома зверху	Волейбол	0	1	2	3	3,5	4	5	6	7	8	9	10
14	Прийом м'яча з низу над собою		0	1	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8
15	Підтягування у висі	гімнастика	0	1	1,5	2	2,5	2,8	3	3,5	4	4,5	5	6
16	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі		1	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
17	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+0,5	+1	+1,5	+2	+2,5	+3	+3,5	+4	+5	+6	+7	+8
18	Піднімання тулуба за 30с		4	6	8	10	14	18	20	23	26	28	29	30

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 5 класу (дівчата)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,9	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2.	Біг 60 м (с)	витривалість	13,0	12,8	12,4	12,0	11,8	11,6	11,2	11,0	10,8	10,5	10,3	10,0
3.	Рівномірний біг (без урахування часу(м))		200	300	400	500	600	700	800	900	950	1000	1200	1400
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	80	90	100	110	115	120	125	130	135	140	145	150
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		170	180	190	200	210	215	220	230	235	240	245	250
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		30	40	50	60	64	68	70	74	78	80	85	90
7.	Метання м'яча (м)		5	6	8	10	11	12	13	14	15	16	18	20
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	13,8	13,6	13,2	13,0	12,9	12,7	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6
9.	6 ударів з (7м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
10.	6 передач м'яча на точність партнеру		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
11.	6 кидків м'яча у кошик однією 2м	Баскетбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	4,5	5
12.	10 передач м'яча у стіну з відстані 3м.		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
13	Передача м'яча над собою двома зверху	Волейбол	0	0,5	1	2	2,5	3	4	5	6	7	8	9
14	Прийом м'яча з низу над собою		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7
15	Підтягування у висі лежачі	гімнастика	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14
16	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

17	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+12	+14	+16
18	Піднімання тулуба за 30с		3	5	7	9	13	16	18	21	25	27	28	29

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 6 класу (хлопці)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,4	7,0	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Біг 60 м (с)	витривалість	12,4	12,0	11,8	11,5	11,2	10,8	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
3.	Рівномірний біг (без урахування часу(м))		400	500	600	700	800	900	1000	1100	1150	1200	1300	1400
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	115	120	125	130	140	145	150	160	165	170	180	190
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		230	240	250	260	270	275	280	290	295	300	310	320
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		50	60	70	75	78	82	85	88	92	95	100	105
7.	Метання м'яча (м)		11	13	15	17	19	22	24	26	28	30	32	35
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	13,0	12,8	12,6	12,3	12,1	11,9	11,8	11,7	11,5	11,4	11,2	11,0
9.	5 ударів з (7м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5
10.	5 передач м'яча на точність партнеру		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5
11.	6 кидків м'яча у кошик з боку однією 3м	Баскетбол	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6
12.	10 передач м'яча у парах з відстані 4м.		0	1	2	3	3,5	4	5	6	7	8	9	10
13	Передача м'яча в стіну (3м) двома зверху	Волейбол	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9
14	Прийом м'яча з низу від стіні (2м)		0	1	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8	9
15	Підтягування у висі	гімнастика	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	7
16	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
17	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+0	+1	+2	+3	+4	+4,5	+5	+5,5	+6	+8	+10	+12
18	Піднімання тулуба за 30с		4	6	8	10	14	18	20	23	26	28	29	30

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 6 класу (дівчата)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	8,0	7,8	7,4	7,1	6,9	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
2.	Біг 60 м (с)	витривалі сть	12,8	12,4	12,0	11,8	11,5	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
3.	Рівномірний біг (без урахування часу(м))		300	400	500	600	700	750	800	900	950	1000	1200	1400
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	160	170
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		190	200	210	220	230	235	240	250	255	260	270	280
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		40	50	60	65	68	72	75	78	82	85	90	95
7.	Метання м'яча (м)		6	8	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритніст ь	13,8	13,4	13,0	12,8	12,7	12,5	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
9.	5 ударів з (7м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5
10.	5 передач м'яча на точність партнера		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5
11.	6 кидків м'яча у кошик від голови двома 3м	Баскетбо л	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5
12.	10 передач м'яча у стіну з відстані 3м.		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7	8
13	Передача м'яча в стіну (3м) двома зверху	Волейбол	0	1	2	2,3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	7	8
14	Прийом м'яча з низу від стіни (2м)		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7

15	Підтягування у висі лежачі	гімнастик а	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16
16	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі		1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16
17	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+2	+3	+4	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+14	+16
18	Піднімання тулуба за 30с		3	5	7	9	13	16	18	21	25	27	28	29

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 7 класу (хлопці)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Біг 60 м (с)	витриваліс ть	12,0	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3.	Рівномірний біг 1000м		6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,45	4,40	4,30	4,20
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	110	120	130	140	145	150	160	170	175	180	190	200
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		250	260	270	280	290	295	300	310	320	330	340	350
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		50	60	70	75	80	85	90	95	100	105	110	120
7.	Метання м'яча (м)		13	15	18	20	22	24	26	29	32	34	36	38
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,5	11,3	11,2	11,1	10,8	10,6
9.	6 ударів з (11м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0,5	1	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
10.	5спроб ведення м'яча		0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5
11.	кидків м'яча після ведення та подвійного кроку з 5	Баскетбол	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
12.	6штрафних кидків		0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6
13	Передача м'яча зверху 2	Волейбол	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
14	Прийом та передача м'яча з низу в парах (2м)		0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7	8
15	Подача нижня або бічна бс		0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
16	Підтягування у висі	гімнастика	1	1,5	2	3	3,5	4	5	5,5	6	7	8	9
17	Згинання та розгинання		3	5	7	9	10	12	14	16	17	18	20	22
18	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+0	+1	+1,5	+2	+2,5	+3	+4	+5	+6	+7	+9	+12
19	Піднімання тулуба за 30с		6	8	10	12	15	18	20	24	28	30	32	34

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 7 класу (дівчата)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м(с)	швидкість	7,4	7,2	7,0	6,8	6,7	6,5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
2.	Біг 60 м (с)	витриваліс ть	12,4	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,3	10,1	9,8
3.	Рівномірний біг 1000м		7,00	6,40	6,20	6,00	5,50	5,40	5,30	5,25	5,15	5,10	5,00	4,50
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	100	110	120	130	135	140	145	150	155	160	170	180
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		210	220	230	240	250	255	260	265	270	280	290	300
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		40	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
7.	Метання м'яча (м)		8	10	12	14	15	16	17	18	19	20	22	24
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,7	11,6	11,4	11,2
9.	6 ударів з (11м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
10.	5спроб ведення м'яча		0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
11.	кидків м'яча після ведення та подвійного кроку з 5	Баскетбол	0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
12.	6штрафних кидків		0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
13	Передача м'яча зверху 2	Волейбол	0	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	7	8	10
14	Прийом та передача м'яча з низу в парах (2м)		0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7

15	Подача нижня або бічна бс	гімнастика	0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
16	Підтягування у висі лежачі		1	2	3	4	6	8	10	12	14	15	17	20
17	Згинання та розгинання від лави		1	2	4	6	7	8	9	10	11	12	14	16
18	Нахил у перед з положення сидючи(см)		+1	+3	+5	+7	+8	+8,5	+9	+10	+11	+12	+14	+16
19	Піднімання тулуба за 30с		5	7	9	11	13	17	19	23	27	29	30	32

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 8 класу (хлопці)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Біг 30 м(с)	швидкість	6,8	6,6	6,4	6,2	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	
2.	Біг 60 м (с)	витривалі сть	11,6	11,2	11,0	10,8	10,5	10,3	10,0	9,7	9,4	9,0	8,8	8,6
3.	Рівномірний біг 1500м		8,30	8,20	8,10	8,00	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40	6,30
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		240	260	280	300	310	315	320	335	350	360	370	380
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		50	60	70	80	85	90	95	100	105	110	115	120
7.	Метання м'яча (м)		15	19	21	23	25	28	30	32	34	36	38	40
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	12,2	12,0	11,8	11,5	11,3	11,1	11,0	10,9	10,7	10,6	10,4	10,2
9.	6 ударів з (11м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
10.	бспроб об ведення фішок		0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
11.	6 кидків однією рукою зверху з 3м	Баскетбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
12.	бштрафних кидків		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
13	Передача м'яча зверху 2	Волейбол	0	1	2	3	3,5	4	5	6	7	8	9	10
14	Прийом та передача м'яча з низу в парах (2м)		0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5	7
15	Подача верхня пряма бс		0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
16	Підтягування у висі	гімнастика	0	1	2	3	4	5	6	6,5	7	8	9	10
17	Згинання та розгинання		4	6	8	10	12	14	15	17	19	20	22	25
18	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+0	+1	+1,5	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+10	+12
19	Піднімання тулуба за 30с		7	8	10	12	15	18	20	24	27	30	32	33

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 8 класу (дівчата)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1				2		3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Біг 60 м (с)	витриваліс ть	11,6	11,2	11,0	10,8	10,5	10,3	10,0	9,7	9,4	9,0	8,8	8,6
3.	Рівномірний біг 1000м		6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	6,50	5,40	5,30	5,35	5,20	5,10	5,00
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	110	120	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		220	230	240	250	260	265	270	275	280	290	295	300
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		40	50	60	70	75	80	85	90	95	100	105	110
7.	Метання м'яча (м)		9	11	13	15	16	17	18	19	20	22	24	26
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	12,8	12,6	12,4	12,2	12,1	11,9	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
9.	6 ударів з (11м) по нерухомому м'ячу	футбол	0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
10.	5спроб об ведення фішок		0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
11.	6 кидків двома зверху з 3м	Баскетбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
12.	бштрафних кидків		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6

13	Передача м'яча зверху 2	Волейбол	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	7
14	Прийом та передача м'яча з низу в парах (2м)		0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6
15	Подача верхня пряма 6с		0	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
16	Підтягування у висі лежачі	гімнастика	1	2	3	5	7	10	12	13	15	16	18	20
17	Згинання та розгинання від лави		1	3	5	7	8	9	10	11	12	13	15	17
18	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+2	+4	+6	+8	+9	+9,5	+10	+11	+12	+13	+15	+16
19	Піднімання тулуба за 30с		6	8	10	12	15	18	20	24	27	30	31	32

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 9 класу (хлопці)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,2	7.0	6,8	6,0	5,8	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2.	Біг 60 м (с)	витривалі сть	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4
3.	Рівномірний біг 1500м		8,00	7,50	7,40	7.30	7,20	7,10	7.00	6,50	6,40	6,30	6,25	6,20
4.	Стрибок у довжину з місця	швидкісно - силові	130	140	150	160	170	175	180	190	195	200	205	210
5.	Стрибок у довжину		305	310	315	320	330	335	340	355	375	390	400	410
6.	Стрибок у висоту з		65	70	75	80	85	90	100	105	110	115	120	125
7.	Метання м'яча (м)		20	22	24	26	28	30	32	35	38	40	45	50
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритніст ь	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,7	10,6	10,5	10,3	10.2	10,0	9,8
9.	6 ударів з (16,5м)	футбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4.5	5	6
10.	6 ударів на точність з 11м		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
11.	6 ударів серединою лоба		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
12.	6 кидків однією рукою 3м	Баскетбо л	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
13	бштрафних кидків		0	0	0	0.5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
14	Передача м'яча зверху 2	Волейбол	0	1	2	3	4	4,5	5	6	7	8	9	10
15	Прийом та передача м'яча з низу в парах (2м)		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
16	Подача верхня пряма 6с		0	0	0,5	1	1,5	2	2.5	3	3,5	4	5	6
17	Кидок на дальність м.	Гандбол	10	11	12	13	14	14,5	15	15,5	16	17	18	20
18	Передача м'яча в стіну з 3м		4	6	8	10	11	12	13	14	15	16	18	20
19	Штрафний кидок з 7м бспр		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
20	Підтягування у висі	гімнастик а	0	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12
21	Згинання та розгинання		6	8	10	12	14	16	18	20	22	25	27	30
22	Нахил у перед з		+0,5	+1	+1,5	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+9	+10	+12
23	Піднімання тулуба за 30с		8	10	12	14	17	20	22	25	28	32	34	36

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 9 класу (дівчата)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1			2			3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,5	7,0	6,9	6,7	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	5,5	5,3	5,0
2.	Біг 60 м (с)	витриваліс ть	12,2	12,0	11,8	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4	10,3	10,2	10,0	9,8
3.	Рівномірний біг 1000м		7,00	6,50	6,30	6,20	6,00	5,50	5,40	5,35	5,30	5,20	5,15	5,10
4.	Стрибок у довжину з місця	швидкісно - силові	105	115	125	135	140	145	150	160	165	170	175	180
5.	Стрибок у довжину		210	230	240	250	260	265	270	280	290	300	305	310
6.	Стрибок у висоту з		50	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
7.	Метання м'яча (м)		12	14	15	16	17	18	19	21	23	24	25	27
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	12,6	12,4	12,2	12,0	11,9	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
9.	6 ударів з (16,5м)	футбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
10.	6 ударів на точність з 11м		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
11.	6 ударів серединою лоба		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5

12.	6 кидків двома руками 3м	Баскетбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
13	бштрафних кидків		0	0	0	0.5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
14	Передача м'яча зверху 2	Волейбол	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8
15	Прийом та передача м'яча з низу в парах (2м)		0	1	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7	8	10
16	Подача верхня пряма 6с	Гандбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2.5	3	4	5	6
17	Кидок на дальність м.		8	9	10	11	11,5	12	12,5	13	14	15	16	18
18	Передача м'яча в стіну з 3м		2	4	6	8	9	10	11	12	13	14	16	18
19	Штрафний кидок з 7м бспр	гімнастика	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5
20	Підтягування у висі		1	2	3	5	8	12	15	16	17	18	20	22
21	Згинання та розгинання		2	4	6	8	10	11	12	13	14	15	17	19
22	Нахил у перед з		+3	+5	+7	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+16	+18	+20
23	Піднімання тулуба за 30с		7	9	11	13	16	19	21	24	27	31	32	33

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 10 класу (хлопці)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності												
			1			2			3			4			
			Оцінки в балах												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Біг 30 м(с)	швидкість	6,6	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3	
2.	Біг 100 м (с)	витривалі сть	16,8	16,5	16,2	15,9	15,7	15,5	15,3	15,0	14,7	14,5	14.3	14,1	
3.	Рівномірний біг 1500м		8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,45	6,35	6,20	6,10	6,00	
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	180	190	200	203	205	208	210	215	218	220	230	240	
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	130	140	
7.	Метання м'яча (м)		20	25	30	35	38	40	45	47	49	50	55	60	
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритніст ь	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	
9.	6 ударів з (16,5) на точність м'ячу	футбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	
10.	6 зупинок м'яча, що кот.		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	
11.	10 кидків однією рукою зверху з 4,5м	Баскетбо л	0	0	0,5	1	1,5	2	3	4	5	6	8	10	
12.	10штрафних кидків		0	0,5	1	2	2,5	3	3,5	4	5	6	8	10	
13	6 Передача м'яча на точність в зони	Волейбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	5,5	6	
14	10 Подача верхня пряма 6с		2	3	4	4,5	5	6	7	8	8,5	9	9,5	10	
15	Підтягування у висі	Гімнастик а	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	
16	Згинання та розгинання		9	11	13	15	17	20	22	24	26	30	32	34	
17	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+0,5	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+8	+9	+10	+12	+14	
18	Піднімання тулуба за 60с		14	16	18	20	28	35	40	45	50	55	57	60	

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 10 класу (дівчата)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1				2		3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,2	5,9	5,7	5,6	5,5	5,3	5,1
2.	Біг 100 м (с)	витриваліс ть	19,0	18,6	18,3	18,0	17,8	17,6	17,5	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4
3.	Рівномірний біг 1500м		9,30	9,20	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,15	8,00	7,45	7,35	7,20
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	140	150	155	158	160	165	170	175	180	185	190	195
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		60	65	70	75	80	83	85	90	95	100	110	120
7.	Метання м'яча (м)		10	12	14	16	17	19	20	22	24	25	27	30

8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,9	10,8	10,6	10,5	10,4
9.	6 ударів з (16,5м) на точність	футбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
10.	6 зупинок м'яча		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6
11.	10 кидків двома зверху 4,5м	Баскетбол	0	0	0,5	1	1,5	2	3	4	5	6	7	8
12.	10штрафних кидків		0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6	8
13	6 Передача м'яча на точність	Волейбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	5,5	6
14	Подача верхня пряма 10с		0	1	2	3	4	5	6	7	7,5	8	9	10
15	Підтягування у висі лежачі	Гімнастика	1	2	4	6	10	13	16	18	19	20	22	24
16	Згинання та розгинання від лави		1	3	5	7	9	11	13	14	15	16	17	18
17	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+5	+7	+9	+11	+12	+14	+15	+16	+17	+18	+20	+22
18	Піднімання тулуба за 60с		12	14	16	18	25	28	38	42	45	48	50	52
19	Стрибки зі скакалкою за 30с		20	30	40	50	55	60	65	68	72	75	80	85

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 11 класу (хлопці)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1				2		3			4		
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Біг 30 м(с)	швидкість	6,1	6,0	5,8	5,5	5,3	5,2	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
2.	Біг 100 м (с)	витривалі сть	16,8	16,4	16,0	15,8	15,6	15,4	15,0	14,8	14,5	14,3	14,1	13,9
3.	Рівномірний біг 1500м		7,50	7.40	7.30	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40	6.20	6,10	6,05	6,00
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	170	180	190	205	210	213	215	220	223	225	235	250
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		330	340	350	360	375	390	400	410	420	430	440	450
6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	140
7.	Метання м'яча (м)		25	30	35	40	45	48	50	52	54	55	56	58
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритніст ь	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4
9.	6 ударів з (16,5) на точність м'ячу	футбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
10.	6 зупинок м'яча, що кот.		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
11.	10 кидків однією рукою зверху з 4,5м	Баскетбо л	0	0	0,5	1	1,5	2	3	4	5	6	8	10
12.	10штрафних кидків		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	8	10
13	6 Передача м'яча на точність в зони	Волейбол	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
14	10 Подача верхня пряма		1	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Підтягування у висі	Гімнастик а	1	2	3	5	7	8	9	10	11	12	13	14
16	Згинання та розгинання		9	11	13	15	18	22	25	28	32	35	37	40
17	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+9	+10	+11	+12	+13
18	Піднімання тулуба за 60с		14	16	18	20	30	40	48	50	55	58	60	65

Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 11 класу (дівчата)

№	Навчальні нормативи	Якості	Рівень компетентності											
			1				2			3			4	
			Оцінки в балах											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м(с)	швидкість	7,4	7,0	6,9	6,7	6,5	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	5,1
2.	Біг 100 м (с)	витриваліс ть	18,8	18,6	18,4	18,3	18,1	17,9	17,8	17,4	17,2	16,8	16,6	16,4
3.	Рівномірний біг 1500м		9,20	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,00	7,50	7,40	7,35	7,30
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно - силові	130	140	145	150	160	165	170	173	178	180	185	190
5.	Стрибок у довжину з розбігу(см)		220	230	240	250	260	265	270	280	290	300	310	320

6.	Стрибок у висоту з розбігом(см)		60	65	70	75	78	83	85	90	93	95	100	105
7.	Метання м'яча (м)		10	13	15	17	18	20	21	22	24	25	26	28
8.	«Човниковий біг» 4х 9 м	спритність	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,1	11,0	10,8	10,6
9.	6 ударів з (16,5м) на точність	футбол	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5
10.	6 зупинок м'яча		0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5
11.	10 кидків двома зверху 4,5м	Баскетбол	0	0	0,5	1	1,5	2	3	4	4,5	5	7	9
12.	10 штрафних кидків		0	0	0,5	1	1,5	2	3	4	4,5	5	7	9
13.	6 Передача м'яча на точність	Волейбол	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
14.	Подача нижня пряма 10с		1	1,5	2	3	4	4,5	5	5,5	6	7	8	9
15.	Підтягування у висі лежачі	гімнастика	2	4	6	8	12	15	17	19	21	22	24	26
16.	Згинання та розгинання від лави		3	5	7	9	10	12	13	14	15	16	18	20
17.	Нахил у перед з положення сидячи(см)		+1	+3	+5	+7	+8	+9	+10	+12	+14	+16	+18	+20
18.	Піднімання тулуба за 60с		5	10	15	20	30	40	45	48	52	55	60	65
19.	Стрибки зі скакалкою за 30с		25	35	45	55	58	62	65	70	75	78	85	90