

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор  
Гійченського ЗЗСО  
I-III ступенів  
Рава-Руської міської ради  
Львівського району  
Львівської області  
Галина ФЕДЮК

**Завдання підсумкових контрольних робіт  
річного оцінювання за курс 10 класу  
з фізичної культури 10 клас (екстернат )  
2025/2026 н.р.**

Завдання склав учитель фізичної культури **Яцків Микола Миколайович**  
Пояснювальна записка  
до річного оцінювання з курсу “Фізична культура”  
(10 клас екстернат)

Перевіряються техніка виконання прийому і подачі м'яча у волейболі, а також техніка виконання нормативів з легкої атлетики учня вибірково-обов'язкового курсу «Фізична культура».

Завдання складаються та оцінюються таким чином.

З волейболу виконання:

Прийом і передача м'яча, нижня та верхня подача м'яча.

З легкої атлетики

Контрольні навчальні нормативи	ОЦІНКА В БАЛАХ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Підйом тулуба за 1 хв	25	27	30	32	34	38	40	41	42	43	44	45
Підтягування на низькій перекладині	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	25	26
Стрибки через скакалку за 1 хв	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150	155	160
Біг 100 м (с)	18. 2	18. 0	17. 8	17. 4	17. 1	16.8	16. 6	16. 4	16. 2	16. 0	15. 8	15. 5
Метання м'ячика	17	18	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34
Човниковий біг 4x9 (с)	12. 6	12. 4	12. 0	11. 8	11. 0	10.9	10. 8	10. 7	10. 6	10. 5	10. 4	10. 3

Кількість отриманих балів становить бал річного оцінювання.

