

Фізична культура

Критерії оцінювання навчальних досягнень

При оцінюванні навчальних досягнень учнів основної групи за показником навчального нормативу визначають рівень навчальних досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах (таблиця).

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів	Показники навчальних нормативів	Бали
Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ.	Низький	1
	Середній	2
	Достатній	3
	Високий	4
Учень (учениця) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою вчителя.	Низький	5
	Середній	6
	Достатній	7
	Високий	8
Учень (учениця) володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички	Низький	9
	Середній	10
	Достатній	11
	Високий	12

техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам.		
---	--	--

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

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів/учениць з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають діти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.
4. Учні/учениці мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил та виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах.

При оцінюванні навчальних досягнень школярів/школярок з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності часті 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 вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

Види оцінювання. Основними видами оцінювання є: поточне, тематичне, підсумкове за семестр, за навчально-польові збори/заняття, навчально-тренувальні заняття; річне.

Поточне оцінювання здійснюється на всіх етапах навчальної діяльності у формах: опитування учнів на предмет засвоєння навчального матеріалу; тестового контролю; виконання учнями нормативних прийомів та вправ, письмових робіт; створення навчальних комп'ютерних (та іншого виду) моделей бойових дій та надзвичайних ситуацій, навчальних макетів (мішеней). Необхідність поточного оцінювання визначає викладач.

Тематичне оцінювання є обов'язковим для кожного розділу, оскільки основною структурною одиницею предмета є тема. Оцінка за тему виставляється шляхом узагальнення поточних оцінок за тему з урахуванням оцінок за виконання

алгоритмів дій, нормативних прийомів та вправ, письмових робіт, за створені навчальні моделі (макети).

Оцінювання навчальних досягнень

з предмету фізична культура

5–9 класи

(затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407)

Теоретико-методичні знання

5 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: здоровий спосіб життя; поняття: фізичний розвиток, фізична підготовленість, вид спорту та Олімпійський принцип «Fair Play» наводить приклади: особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції; чесної поведінки під час занять з видів спорту та у повсякденному житті; видів спорту. Ціннісний компонент володіє: методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла;	Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості, вид спорту. «Олімпійський принцип Fair Play». Фізичне виховання у Стародавній Греції. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.

основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами; Діяльнісний компонент дотримується правил: гігієни та санітарії; безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять; Олімпійського принципу «Fair Play»: повага до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.	
---	--

6 клас

Знаннясвий компонент Учень, учениця: наводить приклади впливу шкідливих звичок на здоров'я людини; характеризує: Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку й функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби та методи контролю витривалості; Ціннісний та діяльнісний компонент володіє методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості; пояснює значення та дотримується правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; безпеки на уроках	Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Особливості фізичного розвитку й функціонального стану організму в підлітковому періоді. Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах.
---	--

і під час позаурочних фізкультурних занять;	
---	--

7 клас

Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; називає форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; характеризує: відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми; Ціннісний компонент володіє: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; Діяльнісний компонент дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.
---	--

8 клас

Знаннєвий компонент Учень, учениця: наводить приклади визначних спортивних досягнень олімпійців; характеризує цінності олімпізму, називає: ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила	Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою
---	---

загартування холодowymi та тепловими процедурами; Ціннісний компонент пояснює значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності; характеризує засоби та методи розвитку швидко-силових якостей; Діяльнісний компонент дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидко-силових якостей та методи контролю. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.
--	--

9 клас

Знаннявий та діяльнісний компонент Учень, учениця: пояснює основи раціонального харчування; називає: досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту; має уявлення про правила домедичної допомоги під час травм; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; Ціннісний компонент характеризує правила самостійних занять фізичними вправами;	Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Правила самостійних занять фізичними вправами.
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

5 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі	До 3	3	6	8

	лежачи				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

6 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
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	Хл.	До 2	2	4	6

тулуба вперед із положення сидячи (см)	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: човникови й 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

7 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		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

8 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 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	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

9 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
Спритність:	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1

човниковий біг 4×9 м (с)	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ

Теоретичні відомості 1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує основні етапи історії розвитку баскетболу; пояснює принципи гігієни та санітарії баскетболіста; визначає основні елементи техніки й правила гри; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки та поведінки під час занять баскетболом та змагань	Історія розвитку баскетболу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом.

2 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку баскетболу в Україні; обґрунтовує особливості харчування баскетболіста; наводить приклади негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та	Історія розвитку баскетболу в Україні. Рациональне харчування спортсменів. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом.
---	---

змагань	
---------	--

3 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує стан українського баскетболу на сучасному етапі; називає: провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; пояснює: засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості; розкриває правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми й перевтоми та засоби її запобігання; Ціннісний компонент усвідомлює, що спортивна гра «Баскетбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки та поведінки під час занять баскетболом та змагань	Український баскетбол на сучасному етапі. Методика розвитку витривалості. Самоконтроль на заняттях баскетболом. Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом.
---	---

4 рік вивчення

Знаннясвий компонент Учень, учениця: характеризує спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність; застосовує правила під час навчальної гри; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять баскетболом	Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності. Правила гри. Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом.
--	---

5 рік вивчення

Знаннясвий компонент Учень, учениця: характеризує методику розвитку спритності; пояснює профілактику травматизму на заняттях баскетболом; Діяльнісний компонент наводить приклади домедичної допомоги; застосовує правила гри під час навчальної гри; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки та поведінки під час занять баскетболом та змагань	Методика розвитку спритності. Профілактика травматизму й надання домедичної допомоги. Правила гри з баскетболу. Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом.
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей з теми “Баскетбол”

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	Високий
1	6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень):	Жодного влучного кидка	1	2	3
	передача м'яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на рівні грудей учня/учениці з відстані 3 м: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	2 1	3 2	5 4
2	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	Жодної правильно			

	4 м одним із вивчених способів виконання: хлопці дівчата	виконаної передачі	3 1	5 2	8 5
3	Кидки м'яча після введення 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	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
5	6 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху в стрибку (хлопці) та двома руками зверху дівчата:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 штрафних кидків: хлопці дівчата	Жодного влучного кидка	1 1	2 2	5 4

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретичні відомості

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку українського волейболу; називає: загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки та правил гри	Історія розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна спортсмена.

2 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця:	Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку
---	---

розкриває місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; обґрунтовує значення гравців передньої і задньої ліній; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	європейського спорту. Значення гравців передньої та задньої ліній. Правила безпеки на ігровому майданчику.
---	---

3 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення українських волейбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи волейболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.
--	--

4 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних	Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку та статі. Розвиток фізичних якостей волейболістів.
---	---

волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Профілактика спортивного травматизму
--	---

5 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом; обґрунтовує взаємодію гравців передньої та задньої ліній; називає основні засади суддівства; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;	Технічна та тактична підготовки волейболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять волейболом.
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	Передача м'яча	Хл.	до 3	3	4	5
	над собою двома	Дівч.	до 2	2	3	4

	руками зверху					
	Прийом м'яча знизу над собою	Хл.	до 2	3	4	5
		Дівч.	1	2	3	4
2	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	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	Передача м'яча двома руками зверху через	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч.	до 2	2	3	4

	сітку в парах					
	Прийом та	Хл.	до 2	2	3	4
	передача м'яча	Дівч.	0	1	2	3
	двома руками					
	знизу в парах					
	Верхня пряма	Хл.	1	2	3	4
5	подача (7 спроб)	Дівч.	0	1	2	3
	Передача м'яча	Хл.	до 4	4	5	6
	двома руками	Дівч.	до 3	3	4	5
	зверху через					
	сітку в парах					
	Прийом та	Хл.	до 4	4	5	6
	передача м'яча	Дівч.	до 3	3	4	5
	двома руками					
	знизу через сітку					
	в парах					
	Верхня пряма	Хл.	до 2	2	3	4
	подача (6 спроб)	Дівч.	0	1	2	3

Варіативний модуль
ВПРАВИ З ГИРЯМИ

Теоретичні відомості
1 рік вивчення (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує гирьовий спорт та вправи з гирями; називає: основні поняття та терміни гирьового спорту; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; характеризує: вплив занять з обтяженнями на організм школяра/школярки;	Характеристика гирьового спорту та вправ з гирями. Основні поняття та терміни. Вплив занять з обтяженнями на організм школяра/школярки. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями. Засади розвитку фізичних якостей. Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового спорту.

особливості жіночого організму; фізичні якості, що розвиваються на заняттях з обтяженнями; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і під час занять гирьовим спортом	Правила безпеки під час занять з обтяженнями.
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	Підтягування у висі, разів	Хл.	до 3	3	7	10
	Підтягування у висі лежачи, разів	Дівч.	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Хл.	до 5	10	15	20
		Дівч.	до 4	7	10	13

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

Теоретичні відомості

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку українського гандболу; дає загальну характеристику гри «Гандбол»; називає: розміри майданчика, назви ліній; склад команди; Ціннісний компонент	Історія розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. (Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.) Правила безпеки на ігровому

дотримується правил безпеки та правил гри	майданчику.
---	-------------

2 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: розкриває: місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка; обґрунтовує склад команди та призначення гравців; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Амплуа гравців нападу та захисту. Значення штрафного та вільного кидка. Порушення правил гри. Покарання гравців. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.
---	--

3 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення українських гандбольних команд; володіє: знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; застосовує: спеціальні підготовчі вправи гандболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	Досягнення українських гандболістів. Правила змагань та організація суддівства з гандболу. Індивідуальні й групові тактичні дії. Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів.
--	--

4 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної статі. підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів; знає правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку та статі. Розвиток основних фізичних якостей юних гандболістів. Організація командних дій. Правила контролю та самоконтролю під час занять гандболом. Профілактика спортивного травматизму, правила надання медичної допомоги при травмах.
--	---

5 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує систему ведення гри в нападі (швидкий відрив) та захисті (зонна та персональна опіка); володіє знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів; називає: основні положення організації та проведення змагань; знає роботу секретаріату; Ціннісний та діяльнісний компонент	Система ведення гри у нападі та захисті. Тактико-технічна підготовка гандболістів. Основні засади організації змагань та правил суддівства. Робота секретаріату. Методика проведення самостійних занять з гандболу. Профілактика травматизму під час занять гандболом.
--	--

організовує самостійні заняття та змагання з гандболу; дотримується: правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням	
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	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
2	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 відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 8	8	10	13
		Дівч.	До 6	6	8	10
3	Передача (кидок)	Хл.	До 13	13	15	16

	гандбольного м'яча на дальність (м)					
		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	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	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

	кидків)					
5	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 влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		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

ГІМНАСТИКА

Теоретичні відомості

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця:	Історія розвитку гімнастики. Фізкультурно-оздоровчі заходи в

характеризує історію розвитку гімнастики; називає фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших	режимі дня школяра, правила їх виконання. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.
---	--

2 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: наводить приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; пояснює значення корегувальної гімнастики для формування постави; характеризує історію розвитку гімнастики в Україні; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.
--	--

3 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує розвиток гімнастики в	Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в
--	---

Україні; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами Ціннісний компонент усвідомлює, що «Гімнастика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;	оволодінні руховими діями. Правила безпеки під час заняття гімнастикою.
---	---

4 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: наводить приклади та характеризує різновиди гімнастики, що культивуються в Україні; пояснює значення самострахування під час виконання фізичних вправ; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.
---	---

5 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей; визначає оптимальний руховий	Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.
---	---

режим; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	3	4
		Дівч. у висі лежачи	до 3	3	6	8
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 4	4	7	10
		Дівч. від лави	до 4	4	6	8
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	3	5
		Дівч.	до 5	5	7	10
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 10	10	20	28
		Дівч.	до 9	9	18	27
2	Підтягування	Хл.	до 2	2	4	5

	(кількість разів)	у висі				
		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 сидючи (см)	Хл.	до 2	2	4	6
		Дівч.	до 6	6	8	11
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 11	11	19	29
		Дівч.	до 10	10	18	28
	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	5	7
		Дівч. у висі лежачи	до 5	4	10	15
3	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	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
5	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	7	10
		Дівч. у висі	до 5	5	15	18

		лежачи				
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівч. від лави	до 8	8	12	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	9
		Дівч.	до 9	9	11	14
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 14	14	22	32
		Дівч.	до 13	13	21	31

Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теоретичні відомості
1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку легкої атлетики; називає: види легкої атлетики; правила безпеки; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Історія розвитку легкої атлетики. Легкоатлетичні види. Правила безпеки на уроках легкої атлетики.

2 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку легкої атлетики в Україні; називає фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Правила безпеки.
---	--

3 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця:	Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання.
--	--

характеризує особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; називає правила безпеки; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибків.
---	---

4 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції; називає зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми; обґрунтовує особливості питного режиму; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції
--	---

5 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму; Ціннісний компонент усвідомлює, що «Легка атлетика» є важливим засобом підвищення соціальної	Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму
--	---

активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1	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
		Дівч.	До 10	10	13	16
2	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»	Хл.	До 75	75	85	95
		Дівч.	До 65	65	75	85

	(см)					
	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	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2

вивчення		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) 1500 м	Хл.	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
		Дівч.	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 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 вивч	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5

ення	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 ПЛАВАННЯ

Теоретичні відомості

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаний компонент Учень, учениця: пояснює значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням; характеризує історію розвитку плавання; володіє знаннями про техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;	Історія розвитку плавання. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, басейні.

дотримується правил: гігієни та санітарії, безпеки під час уроків плавання.	
2 рік навчання	
Знаннявий компонент Учень, учениця: пояснює значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах; характеризує оздоровчий вплив плавання на організм людини; володіє знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів;	Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах. Техніка плавання брасом. Техніка виконання стартів і поворотів.
3 рік навчання	
Знаннявий компонент Учень, учениця: пояснює значення самоконтролю на заняттях плаванням характеризує олімпійські досягнення українських плавців; володіє знаннями про техніку плавання батерфляй та виконання стартів і поворотів;	Олімпійські досягнення українських плавців. Самоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляй. Техніка виконання стартів і поворотів.
4 рік навчання	
Знаннявий компонент Учень, учениця:	Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами.

пояснює правила загартування холодовими та тепловими процедурами; характеризує основні поняття суддівства; володіє знаннями про: спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання;	Спортивний режим та харчування плавця. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання. Основні поняття суддівства.
5 рік навчання	
Знаний компонент Учень, учениця: називає основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; володіє знаннями про домедичну допомогу при нещасних випадках на воді; наводить приклади профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; Ціннісний компонент усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;	Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням. Домедична допомога при нещасних випадках на воді.

дотримується правил безпеки на уроках плавання;	
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
1	Ковзання на грудях (хлопці й дівчата)	великий кут атаки тулуба («плавання стоячи»)	голова сильно занурена у воду	руки та ноги недостатньо витягнуті	помилки відсутні
	Ковзання на спині (хлопці й дівчата)	штовхання однією ногою, ковзання «сидячи»	недостатнє витягування тіла, рук, ніг	неправильне положення голови (занадто закинута)	помилки відсутні
	Ковзання на грудях з роботою ніг, м (хлопці й дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Ковзання на спині з роботою ніг, м (хлопці й дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Плавання способом кроль на грудях в координації (хлопці й дівчата)	під час вдиху в лежить не на грудях, а на боці	під час вдиху голова не повертається, а піднімається	скорочений гребок	помилки відсутні

2					
	Плавання способом кроль на спині в координації (хлопці й дівчата)	невідповідні сть рухів руками відносно рухів ногами	скорочений гребок	«вбивання» руки у воду	помилки відсутні
	Ковзання брасом з роботою ніг, м (хлопці й дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Поворот «маятник» (хлопці й дівчата)	зупинка під час виконання повороту, відштовхува ння однією ногою	ковзання з піднятою головою, слабе відштовхування	«підбирання» зручної руки	помилки відсутні
	Стартовий стрибок (хлопці й дівчата)	вхід у воду із зігнутими ногами	під час польоту розведення рук або ніг у сторони, вгору або вниз	під час входу у воду голова не знаходить-ся між руками	помилки відсутні
3	Плавання способом брас в координації (хлопці й дівчата)	тулуб розташован ий під великим кутом (атаки), під час паузи	підтягу-вання і відштовхування виконую-ться з однаковою швидкістю	гребок не виконується за лінією плечей	помилки відсутні

			ноги тонуть			
	Пірнавання з роботою ніг способом батерфляй, м (хлопці й дівчата)		0 (не виконує занурення)	5	10	15
	Плавання 25 м кролем на грудях, або на спині, без урахування часу, м (хлопці й дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Старт із води (хлопці й дівчата)		недостатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	недостатня потужність виконання відштовхування від бортику, плавець падає у воду, не встигаючи розігнутися	глибокий вхід у воду після старту	помилки відсутні
4	Плавання 25 м кролем на спині, хв.	хл	1.05	1.00	0.55	0.50 і менше
		д	1.10	1.05	1.00	0.55 і менше

	Плавання способом батерфляй (хлопці й дівчата)		під час запізнення рухів гребка руками голова й плечі піднімаються високо над поверхнею води	ногами в основній частині гребка	слабке пронесення, руки торкаються води, немає високого положення ліктів	помилки відсутні
	Плавання 25 м кролем на грудях, хв.	хл	1.00	0,55,0	0.50,0	0,45 і менше
		д	1.05,0	1.00	0,55	0,50 і менше
5	Плавання 25 м батерфляй, хв	хл	1.15	1.10	1.05	1.00 і менше
		д	1.25	1.20	1.15	1.10 і менше
	Плавання 25 м брасом, хв. (хлопці й дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Плавання 50 м кролем на грудях, хв.	хл	1.35	1.30	1.25	1.20 і менше
		д	1.45	1.40	1.35	1.30 і менше
	Плавання 50 м кролем на спині, хв.		1.55	1.50	1.45	1.40 і менше

		д	2.00	1.55	1.50	1.45 і менше
--	--	---	------	------	------	--------------

Варіативний модуль
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Теоретична підготовка
1 рік навчання (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннясвий компонент Учень, учениця: характеризує: професійно-прикладну фізичну культуру та історію її розвитку; раціональний режим праці й відпочинку;	Поняття про професійно-прикладну фізичну культуру. Історія розвитку професійно-прикладної

засоби фізичної культури й спорту в рекреаційних цілях і активного відпочинку у відновленні працездатності; особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка; особливості патріотичного виховання школярів; різні методики загартовування; обґрунтовано підбирає вправи та види спорту, що тренують функціональний стан організму в різні періоди року; Діяльнісний компонент складає комплекс виробничої гімнастики, фізкультурної хвилинки, фізкультурної паузи; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою	фізичної культури. Рациональний режим праці і відпочинку. Вплив фізичних навантажень на організм людини. Активний відпочинок у відновленні працездатності. Особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка. Патріотичне виховання школярів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Правила загартовування. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою.
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	«Естафетний» тест	Хл.	19,0	18,0	17,3	16,3
		Дівч.	19,5	18,5	17,5	16,5

	(швидкість реакції, см)					
	Тест Копилова (координова-ність рук, с)	Хл.	12,0	11,0	10,3	9,3
		Дівч.	12,5	11,5	10,5	9,5

Примітки:

Швидкість рухової реакції визначається за допомогою «естафетного» тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень/учениця набуває вихідного положення – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях й притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті в кулак та вертикально утримують градуйовану в сантиметрах палицю діаметром 3–5 см і завдовжки 70–80 см. За сигналом учень/учениця швидко розтискає кисть і також швидко тією ж рукою захоплює палицю. Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2–3 рази. Враховуються середні значення показника.

Координованість рук визначається за допомогою тесту Копилова (1987) «Десять вісімок».

Обладнання. Тенісний м'яч, секундомір.

Проведення тесту. Учень/учениця набуває вихідного положення – нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку.

Результат. Час виконання десяти «вісімок», реєструється з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. За довільної амплітуди рук учень/учениця не повинен/не повинна відривати ступні від підлоги.

2. Попередньо для ознайомлення з тестом учень/учениця робить 4–5 повних «вісімок».

3. Надається одна залікова спроба.

4. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється.

Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Теоретичні відомості
1 рік вивчення (7 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця:	Історія розвитку спортивного орієнтування в світі. Основні поняття та терміни.

характеризує: розвиток спортивного орієнтування в світі; розуміє основні поняття та терміни спортивного орієнтування; характеризує: основні фізичні якості, що розвиваються на заняттях зі спортивного орієнтування; причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.
---	--

2 рік вивчення (8 клас)

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує: сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні; змагань зі спортивного орієнтування; називає: причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування, та їх профілактику; характеризує: основні психічні якості орієнтувальника; правила змагань зі спортивного орієнтування. Ціннісний компонент	Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні. Характеристика змагань зі спортивного орієнтування. Розвиток психічних якостей орієнтувальника. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі
--	--

дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	спортивного орієнтування.
---	---------------------------

3 рік вивчення (9 клас)

Знаннявий компонент Учень, учениця: дає характеристику актуальним питанням розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні; називає види змагань зі спортивного орієнтування;	Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні. Види змагань зі спортивного орієнтування. Основи організації та проведення змагань.
Діяльнісний компонент виконує: організацію та проведення змагань; вибір району змагань та дистанції; суддівство змагань з орієнтування;	Вибір району змагань та дистанції. Суддівство змагань з орієнтування. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.
Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
1	Визначення відстані на мапі від одного контрольного пункту до	До 1	2	3	4

	іншого (правильних відповідей із п'яти) (хлопці й дівчата)					
	Біг по пересіченій місцевості без урахування часу (м)	Хл.	До 500	500	800	1000
		Дівч.	До 300	300	600	800
2	Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п'яти) (хлопці й дівчата)		До 1	2	3	4
	Біг по пересіченій місцевості без урахування часу (м)	Хл.	До 700	700	900	1200
		Дівч.	До 500	500	700	900
3	Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п'яти) (хлопці й дівчата)		До 2	3	4	5
	Біг по пересіченій місцевості без урахування часу (м)	Хл.	До 900	900	1200	1500
		Дівч.	До 600	600	800	1000

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

Теоретичні відомості

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності	Зміст навчального матеріалу
---	------------------------------------

учнів/учениць	
Знаннявий компонент Учень, учениця: розкриває загальні відомості про туризм та його види; розповідає про гігієну туриста, загальні гігієнічні вимоги; називає види природних перешкод; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму;	Загальні відомості про туризм та його види. Види природних перешкод. Правила безпеки на уроках з елементами туризму.

2 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: розпізнає туристське спорядження; називає види туристського багаття; володіє основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості	Спорядження туриста. Види туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості. Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури.
---	--

3 рік вивчення

Знаннявий компонент	Правила, закони й традиції туристів.
----------------------------	--------------------------------------

Учень, учениця: пояснює: правила, закони й традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»; характеризує фізичну підготовку туриста; наводить приклади умовних знаків; володіє елементами орієнтування у заданому напрямку; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	Організація туристського бівуака. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка тури
---	---

4 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: розпізнає особливості топографічної, туристичної та спортивної карти; володіє елементами орієнтування за вибором; називає комплектуючі похідної аптечки; Ціннісний компонент обґрунтовує оздоровче значення туризму; дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	Оздоровче значення туризму. Особливості топографічної, туристичної та спортивної мапи. Орієнтування за вибором. Комплектація похідної аптечки.
--	--

5 рік вивчення

Знаннєвий та діяльнісний компоненти Учень, учениця: відтворює алгоритм надання домедичної допомоги; визначає основні принципи й прийоми транспортування потерпілого; пояснює: забезпечення страхування та самострахування при подоланні різних перешкод; розкриває поняття «похід вихідного дня»; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	Домедична допомога. Транспортування потерпілого. Види транспортування. Забезпечення страхування й самострахування при подоланні різних туристських перешкод. Похід вихідного дня.
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік	Навчальні нормативи	Рівень компетентності
-----	---------------------	-----------------------

вивчення			низький	середній	достатній	високий
1	В'язання вузлів «простий», «простий провідник» (хлопці й дівчата)		1 вузол, зав'язаний з помилкою, або жодного	1 вузол, зав'язаний без помилки	2 вузли, зав'язані з помилкою	2 вузли, зав'язані без помилки
	Подолання умовного болота за допомогою купин 9 м (8 купин, діам. 30–40 см) (с)	Хл.	Більше 11	11	9	7
		Дівч.	Більше 11	11	10	8
2	В'язання вузлів «булінь», «академічний» (хлопці й дівчата)		1 вузол, зав'язаний з помилкою, або жодного	1 вузол, зав'язаний без помилки	2 вузли, зав'язані з помилкою	2 вузли, зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою (кількість пунктів) (хлопці й дівчата)		Менше 2	2	4	6
3	В'язання вузлів «вісімка», «ткацький» (хлопці й дівчата)		1 вузол, зав'язаний з помилкою, або жодного	1 вузол, зав'язаний без помилки	2 вузли, зав'язані з помилкою	2 вузли, зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою у заданому напрямку		Менше 2	2	4	6

	(кількість пунктів) (хлопці й дівчата)					
	В'язання самостраховки («петлі Прусіка») (хлопці й дівчата)		Не зав'язана самостраховка або слабе уявлення про техніку в'язання	В'язання самостраховки з помилками	В'язання самостраховки без помилки (без урахування часу)	За час 20 с в'язання самостраховки без помилки
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
		Дівч.	Менше 120	120	200	280
4	В'язання вузлів «зустрічний», «брамшкотовий» (хлопці й дівчата)		1 вузол, зав'язаний з помилкою, або жодного	1 вузол, зав'язаний без помилки	2 вузли, зав'язані з помилкою	2 вузли, зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою за вибором 10 хв (кількість пунктів) (хлопці й дівчата)		Менше 2	2	4	6
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	8
		Дівч.	Менше 2	2	4	6
5	В'язання туристських вузлів (на вибір), кількість (хлопці й дівчата)		Менше 3	3	6	8

	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	9
		Дівч.	Менше 2	2	5	7

Варіативний модуль

ФУТБОЛ

Теоретичні відомості

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку футболу; Ціннісний компонент усвідомлює, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Правила безпеки на уроках футболу.

2 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні; володіє знаннями про видатних футболістів України;	Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.
--	---

Ціннісний компонент дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	
--	--

3 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: пояснює значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом; характеризує історію українського футболу; Ціннісний компонент дотримується правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу	Історія українського футболу. Медичний контроль та самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом.
---	---

4 рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: володіє знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби; характеризує основні поняття арбітражу; Ціннісний компонент дотримується правил: гри у футбол;	Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим та харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу.
--	--

безпеки під час уроків футболу	
--------------------------------	--

5 рік вивчення

Знаннявий та діяльнїсний компонент Учень, учениця: характеризує міжнародні футбольні організації; володіє основними жєстами арбітрів; називає основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; Ціннісний компонент дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації.
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6

	футбольних воріт з відстані 7 м	Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6
		Д.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–6
2 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно	1	2	3–5

			виконаної передачі			
3 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
4 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5

	5 спроб обведення стояків (фішок)	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
5 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів по м'ячу серединою лоба на	Хл.	1 або жодного	2	3	4–5

	точність у руки партнерові		правильно виконаного удару			
		Д.	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
	Для воротарів: 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м	Хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
	Для воротарів: 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майдан-чика, в умовному коридорі шириною 3 м	Хл.	1 або жодного правильно виконаного кидку	2	3	4–5
		Д.	Жодного правильно виконаного кидку	1	2	3–5

Оцінювання навчальних досягнень

З предмету Фізична культура

10-11 класи

Рівень стандарту

Розроблено до навчальної програми Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.

Теоретико-методичні знання

10 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Знаннєвий компонент</i> Учень, учениця: характеризує: особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму у старшому шкільному віці;	Особливості фізичного розвитку й функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Характеристика фізичної

паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Знаннєвий і діяльнісний компонент: володіє методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку виконує (розробляє): комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії	підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Паралімпійський рух на сучасному етапі.
---	---

11 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент	Фізична культура у сім'ї.

Учень, учениця: характеризує: олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; володіє основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань з учнями молодших класів; пояснює: роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері; Ціннісний і діяльнісний компонент розробляє програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою вчителя); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості виконує (<u>розробляє</u>): комплекси професійно-відновлювальної	Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.
--	---

спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини	
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

6 рік	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	юн. від підлог	до 15	15	22	30

	(кількість разів)	и				
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежач и	до 6	6	16	20
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
7 рік	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу см)	юн.	до 360	360	400	430
			до 250	250	270	310

		дівч.				
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлог и	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16
	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
		дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
		дівч.	до 20	20	45	55

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

«Баскетбол»

Теоретичні відомості

1 (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
---	------------------------------------

Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика самостійних занять.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. Особливості проведення та суддівство змагань. Методика організації самостійних занять.
--	---

2 (7) рік вивчення

Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; наводить приклади вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості та гнучкості баскетболіста.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. Атлетична підготовка. Виховання стрибучості. Гнучкість баскетболіста.
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

1 (6) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між жодного влучного кидка		1	3	5

п'ятьма точками (кількість влучень): юнаки дівчата	жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки дівчата	жодної правильно виконаної передачі жодної правильно виконаної передачі	2 1	3 2	5 4

2 (7) рік вивчення

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

дівчата	виконаної передачі			
---------	--------------------	--	--	--

Варіативний модуль

Волейбол

Теоретичні відомості

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує та аналізує досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки; називає та пояснює фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол; Ціннісний і діяльнісний компонент виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки життєдіяльності.	Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.

2-й (7) рік вивчення

Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному	Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному
--	---

якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;	олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування; методика самостійних занять фізичними вправами;
Ціннісний компонент пояснює суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами;	
обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.	Функціональні можливості організму.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
1 (6)	10 верхніх (юн.);		низький	середній	достатній	високий
	нижніх (дів.)	юн.	4	5	6	7
	прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону.	дівч.	2	4	5	6
	6 передач на	юн.	2	3	4	5

	точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)	дівч.	1	2	3	4
2 (7)	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

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

ВПРАВИ З ГИРЯМИ

Теоретичні відомості

1 (2) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Знаний компонент Учень, учениця: характеризує етапи розвитку вправ з гирями; умови дихання та гігієнічні умови під час роботи з обтяженнями; називає: класифікацію рухових дій учня під час виконання ривка; правила виконання ривка; послідовність рухових дій під час вивчення ривка; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби та форми козацько-лицарського та патріотичного виховання. дотримується правил безпеки під час занять гирьовим спортом;	Історія та етапи розвитку вправ з гирями. Умови дихання під час роботи з обтяженнями. Гігієнічні умови занять гирьовим спортом. Класифікація рухових дій учня під час виконання ривка. Правила виконання ривка. Вправи з гирями як засіб виховання професійно-прикладної фізичної культури. Козацько-лицарське та патріотичне виховання. Профілактика травматизму. Правила безпеки під час занять з обтяженнями.

Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять з обтяженнями	
---	--

2 (3) рік вивчення

Знаннясвий компонент Учень, учениця характеризує: оздоровчу та прикладну спрямованість вправ з гилями; відновлювальні засоби; називає: правила виконання поштовху; класифікацію рухових дій учня під час виконання поштовху; послідовність навчання поштовху від грудей та піднімання гир на груди; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби національно-патріотичного виховання;	Методика навчання поштовху. Правила виконання поштовху. Класифікація рухових дій учня під час виконання поштовху. Послідовність навчання поштовху від грудей та піднімання гир на груди. Засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури. Національно-патріотичне виховання. Засоби відновлення, масаж та самомасаж. Правила безпеки під час занять з обтяженнями.
Знаннясвий компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується: правил безпеки під час занять з обтяженнями.	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 (2)	Підтягування, разів	хл. у висі	до 4	4	8	11
	Підтягування, разів	дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Ривок гирі, Разів	хл.	до 15	20	25	30
	Ривок гирі (8 кг) двома руками, разів	дівч.	до 5	7	10	13
2 (3)	Підтягування, разів	хл. у висі	до 5	5	9	12
	Підтягування, разів	дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Поштовх гир (16 кг), разів	хл.	до 10	14	18	22
	Поштовх гирі (8 кг) однією рукою, разів	дівч.	до 4	6	8	10

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

Теоретичні відомості

1(6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент Учень, учениця: аналізує досягнення українських гандболістів на міжнародній арені; характеризує: гандбол як засіб вдосконалення фізичних та психологічних якостей; характерні травми гандболіста, правила безпечної поведінки; називає та пояснює: фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у гандбол;	Досягнення українських гандболістів на міжнародній арені. Гандбол як засіб вдосконалення фізичних та психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження травматизму. Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.

Ціннісний і діяльнісний компонент виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки життєдіяльності	
--	--

2 (7) рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: аналізує місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; характеризує гандбол у сучасному олімпійському русі; називає та пояснює чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; Ціннісний компонент дотримується методики самостійних занять.	Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Гандбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість гандболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про функціональні можливості організму.
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік		Рівні компетентності
-----	--	----------------------

вивчення	Навчальні нормативи		низький	середній	достатній	високий
1(6)	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)	Передача гандбольного м'яча на дальність в коридор 2,5 м (м)	юн.	14	15	16	17
		дів.	12	13	14	15
	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

Варіативний модуль
ГІМНАСТИКА

Теоретичні відомості
1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Знаннявий компонент</i> Учень, учениця: характеризує методику розвитку гнучкості; знає та називає правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;	Методика розвитку гнучкості. Правила безпеки життєдіяльності на уроках гімнастики.

2-й (7) рік вивчення

<i>Знаннявий компонент</i> Учень, учениця: характеризує методику розвитку сили; знає правила безпеки під час занять	Методика розвитку сили. Правила безпеки на уроках гімнастики.
--	--

гімнастичними вправами;

Орієнтовні навчальні нормативи

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

		від лави				
	Нахил уперед з положення сидючи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
		дівч.	до 20	20	45	55
	Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	дівч.	до 55	55	65	78

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теоретичні відомості 1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Знаннєвий компонент</i> Учень, учениця: характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів; <i>Знаннєвий і діяльнісний компонент</i> знає та виконує правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять	Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання домедичної допомоги при отриманні травм. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

легкою атлетикою;	
-------------------	--

2-й (7) рік вивчення

Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем; Знаннявий і діяльнісний компонент виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою;	Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою.
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6)	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185

	(см)					
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
2(7)	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		дівч.	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
	Стрибок у висоту з розбігу	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95

	способом «переступання» (см)					
	Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25

Варіативний модуль
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Теоретичні відомості

1-й(2) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
---	------------------------------------

Знаннявий компонент Учень, учениця: <i>характеризує</i> та <i>називає</i> основні етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості трудової діяльності фахівців економічного, військового, інженерного профілів та їхні професійно-важливі якості; особливості використання видів спорту при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей економіста, військовослужбовця, інженера; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; <i>дотримується</i> правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою	Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей економіста, військовослужбовця, інженера. Особливості використання видів спорту при розвитку професійно важливих якостей. Засоби спрямованого формування професійно-значущих рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей економіста, інженера, військовослужбовця. Вивчення та складання комплексних вправ їхньої професійно – прикладної та відновлювальної фізичної підготовки з використанням вивчених вправ та елементів видів спорту. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою.
--	---

2-й (3) рік вивчення

Знаний компонент Учень, учениця характеризує: оздоровчо-профілактичну та прикладну фізкультурну паузу; спрямованість виробничої гімнастики; форми виробничої гімнастики. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується: правил безпеки під час занять ППФК.	Форми виробничої гімнастики: вступна гімнастика; фізкультурна пауза; фізкультурна хвилинка. Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня. Прикладна спрямованість виробничої гімнастики. Правила безпеки під час занять ППФК.
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги (1-й (2) рік вивчення)

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
«Естафетний» тест (швидкість реакції), см				
хлопці	19,0	18,0	17,0	16,0
дівчата	19,5	18,5	17,5	16,5
Тест Копилова (координованість рук), с				
хлопці	12,0	11,0	10,0	9,0
дівчата	12,5	11,5	10,5	9,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів:				
хлопці	менше 28	28	32	35

дівчата	менше 12	13	15	16
Підтягування, кількість разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	більше 10
дівчата – у висі лежачи	менше 12	12	18	більше 18
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.45	7.45	7.00	6.50
Біг 800 м, хв.: - дівчата	3.15	3.05	2.55	2.55
Біг 100 м , сек.:				
хлопці	більше 14,5	14,5	14,2	13,2
дівчата	більше 16,5	16,5	16,2	15,2
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	більше 44
дівчата	30	35	39	більше 39

2-й (3) рік вивчення

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
«Естафетний» тест (швидкість реакції), см				
хлопці	18,0	17,0	16,0	15,0
дівчата	18,5	17,5	16,5	15,5
Тест Копилова (координованість рук), с				
хлопці	11,0	10,0	9,0	8,0
дівчата	11,5	10,5	9,5	8,5

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	27
Підтягування, кількість разів:				
хлопці – у висі	менше 10	10	12	більше 12
дівчата – у висі лежачи	менше 14	14	20	більше 20
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.00	7.00	6.45	6.42
Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 2.55	2.55	2.50	2.47
Біг 100 м , сек.:				
хлопці	більше 14,2	14,2	13,0	12,6
дівчата	більше 16,2	16,2	15,0	14,6
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	37	42	47	50
дівчата	35	40	42	45

Примітка (вимоги щодо проведення випробувань):

Швидкість рухової реакції визначається за допомогою „естафетного” тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень набуває вихідного положення – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті в кулак та вертикально утримують градуйовану (см) палицю діаметром 3-5 см і завдовжки 70-80 см. За сигналом учень швидко розтискає кисть, а також швидко тією ж рукою захоплював палицю.

Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2-3 рази. Враховуються середні значення показника.

Координованість рухів рук визначається за допомогою тесту Копилова (1987) десять «вісімок».

Обладнання: тенісний м'яч; секундомір.

Проведення тесту: учень набуває вихідне положення – нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку.

Результат: час виконання десяти «вісімок», реєструється з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. При довільній амплітуді рук учень не повинен відривати ступні ніг від підлоги.
2. Попередньо для ознайомлення з тестом учні роблять 4-5 повних «вісімок».
3. Надається одна залікова спроба.
4. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється.

Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Теоретичні відомості

1-й (4) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннясвий компонент Учень, учениця: <i>характеризує та аналізує:</i> досягнення українських спортсменів орієнтувальників на міжнародних змаганнях; вплив занять спортивним орієнтуванням на організм учнів старших класів; особливості зображення умовних знаків на картах спринту, середніх, класичних і естафетних дистанціях; <i>називає та пояснює</i> основні масштаби та перетин мап для спортивного орієнтування, що застосовують в залежності від типу місцевості та виду змагань; причини виникнення травм під час занять спортивним орієнтуванням та Ціннісний компонент <i>дотримується</i> правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	Досягнення вітчизняних спортсменів-орієнтувальників на міжнародній арені. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм учнів старших класів. Умовні знаки спортивних карт та особливості їх зображення на картах спринту, середніх, класичних і естафетних дистанціях. Своєрідність використання різного перетину та масштабу на карті в залежності від типу місцевості та виду змагань спортивного орієнтування. Причини виникнення травм на заняттях спортивним орієнтуванням та їх профілактика. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням

2-й (5) рік вивчення

Знаннєвий компонент Учень, учениця: <i>характеризує та аналізує:</i> сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі; вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток морально-вольових та вищих психічних функцій; значення та зміст лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним орієнтуванням. <i>називає та пояснює:</i> особливості використання різних видів змагань та технічних завдань зі спортивного орієнтування (орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій дистанції, лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо) в організації квестів; склад та функціональні обов'язки бригади суддів при проведенні різних видів змагань зі спортивного орієнтування, квестів. Ціннісний компонент	Сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток морально-вольових та вищих психічних функцій. Використання різних видів змагань та технічних завдань зі спортивного орієнтування (орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій дистанції, лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером, тощо) в організації квестів. Склад та функціональні обов'язки бригади суддів при проведенні різних видів змагань зі спортивного орієнтування та квестів. Значення та зміст лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним орієнтуванням. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням.
--	---

дотримується правил безпеки під час
занять спортивним орієнтуванням

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (4)	Визначення магнітного азимуту та відстані до об'єкту (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	до 1	2	3	4
	Біг по пересіченій місцевості з відміткою на контрольному пункті (КП) без урахування часу (м)	Хл.	до 1500	1500	1700	2000
		дівч.	до 1000	1000	1200	1500
	Проходження дистанції з орієнтуванням 50м – 5 КП, сек.*	Хл.	>27,0	27,0	26,0	25,5
		дівч.	>28,5	28,5	27,5	27,0
	Визначення магнітного азимуту та відстані до об'єкту (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	до 2	3	4	5

	Біг по пересіченій місцевості з відміткою на контрольному пункті (КП) без урахування часу (м)	Хл.	до 2000	2000	2500	3000
		Дівч.	до 1000	1000	1500	2000
	Проходження дистанції з орієнтуванням 50м – 5 КП, сек.*	Хл.	>27,0	26,0	25,5	24,0
		Дівч.	>28,5	27,5	27,0	25,5

*Даний тест може проводитися у будь-яких, але постійно однакових умовах: у спортзалі, на майданчику, на шкільному стадіоні чи на будь-якій галявині. У кутах квадрату 10х10м та в центрі розставляється 5 КП. А на відстані 6 метрів від грані квадрату облаштовується точка старт-фінішу.

Викладач по черзі викликає учнів. За командою «Марш» учень отримує схему, де позначений порядок проходження КП, запам'ятовує його та пробігає відповідну дистанцію, торкаючись до пунктів, нахиляючись.

Викладач слідкує за правильністю проходження тесту і визначає за допомогою хронометру час проходження дистанції кожним учнем.

Порядок проходження дистанції:

С-31-32-33-34-35-Ф С-31-33-34-32-35-Ф С-35-34-33-32-31-Ф
С-31-32-34-33-35-Ф С-35-32-34-33-31-Ф С-35-34-32-33-31-Ф
С-35-32-33-34-31-Ф

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

ТУРИЗМ

Теоретичні відомості

1-й (6) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Знаннєвий компонент</i> Учень, учениця: розкриває загальні вимоги щодо проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю; розповідає про значення та діяльність туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій	Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України. Спорядження для туристського походу. Організація харчування в оздоровчих туристських походах.

навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України; називає види та вимоги до туристського спорядження для туристського походу; Ціннісний і діяльнісний компонент дотримується правил з охорони природи в умовах походу та правил безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.	Діяльність з охорони природи в умовах походу. Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.
--	--

2-й (7) рік навчання

Знаний компонент Учень, учениця: розповідає: фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності; розкриває: поняття окомірної зйомки маршруту; називає: основні розділи щодо звіту про туристсько–краєзнавчу подорож з активними способами пересування для груп учнівської молоді ; Ціннісний і діяльнісний компонент дотримується правил безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.	Фізіологічні й психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окомірної зйомки маршруту. Рекомендації щодо складання звіту про туристсько–краєзнавчу подорож з активним пересуванням для груп учнівської молоді. Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.
--	---

Орієнтовані навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (6)	В'язання туристських вузлів 4 хвилини (на вибір), кількість: прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, вісімка, булінь, простий провідник	юн. дів.	менше 4 вузлів, зав'язаних з помилками	4 вузли, зав'язаних без помилки	6 вузлів, зав'язані з помилкою	8 вузлів, зав'язані без помилки
	Орієнтування за вибором у парковій місцевості (12 КП)	юн.	3	5	9	12
		дів.	2	4	7	12
	Теоретична підготовка (18 питань)	юн. дів.	1 - 4	5 - 8	9 - 13	14 - 18
	12 етапів туристських змагань (на вибір) кількість	юн.	3	5	6-7	8-10
		дів.	1	2 - 3	4 - 6	7- 9
2-й (7) рік навчання	В'язання туристських вузлів 4 хвилини (на	юн. дів.	менше 3 вузлів,	5 вузли, зав'язаних без помилки	7 вузлів, зав'язані з помилкою	9 вузлів, зав'язані без помилки

	вибір), кількість: прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, вісімка, булінь, простий провідник		зав'язаних з помилками			
	Орієнтування за	юн.	4	7	10	14
	вибором у парковій місцевості (14 КП)	дів.	3	5	8	12
	Орієнтування за	юн.	2	5	8	10
	вибором у лісовій місцевості (14КП)	дів.	1	3	6	8
	Теоретична підготовка (24 питання)	юн. дів.	1 - 7	8- 13	14 - 19	20 – 24
	12 етапів	юн.	1-3	4- 6	7-9	10 -12
	туристських змагань (на вибір) кількість	дів.	2	3 -4	5-7	8-10

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

ФУТБОЛ

Теоретичні відомості

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Знаннявий компонент Учень, учениця: характеризує: розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.
2-й (7) рік вивчення	
Знаннявий компонент Учень, учениця:	Розвиток футболу в Україні та за кордоном.

характеризує розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футбол, основні правила гри та основні засади арбітражу; Діяльнісний і ціннісний компонент виконує елементи арбітражу під час навчальних ігор.	Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (6)	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	2	3	4-6

			виконаної зупинки			
		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
2-й (7)	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
	Для воротарів: 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

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕФЕРАТУ

12-11 балів виставляється, якщо виконані всі вимоги до написання реферату: позначена проблема і обґрунтована її актуальність, зроблено короткий аналіз різних точок зору на дану проблему та логічно викладена власна позиція, сформульовані висновки, тема розкрита повністю, витриманий обсяг, дотримані вимоги до зовнішнього оформлення.

10-9 балів виставляється, якщо основні вимоги до реферату виконані, але при цьому допущені незначні недоліки. Зокрема, не витриманий обсяг реферату; є недоліки в оформленні роботи.

8-7 балів виставляється, якщо основні вимоги до реферату виконані, але при цьому допущені грубі недоліки. Зокрема, є неточності у викладі матеріалу; відсутня логічна послідовність в судженнях, не витриманий обсяг реферату; є помилки в оформленні роботи.

6-5 балів виставляється, якщо є істотні відступи від вимог до реферування.

Зокрема: тема висвітлена лише частково, відсутній висновок.

4-3 балів виставляється, якщо є істотні відступи від вимог до реферування.

Зокрема: допущені фактичні помилки у змісті реферату, відсутній висновок.

2 балів виставляється, якщо тема реферату не розкрита, виявляється істотне нерозуміння проблеми.

1-0 балів виставляється, якщо реферат учнем чи ученицею зовсім не представлений.

Вимоги до написання реферату

- Мова – державна.
- Стиль – науковий.
- Послідовність – логічна.
- Формат сторінок – А4.
- Шрифт та розмір – Times New Roman, 14.
- Міжрядковий інтервал – полуторний.
- Обсяг реферату: 5-10 стор.
- Поля: ліве поле – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє і нижнє – 20 мм .
- Простий план – 3-4 розділи.
- Список джерел – 10-15 найменувань.
- Заголовки розділів пишуться – ВЕЛИКИМИ літерами.
- Заголовки підрозділів пишуться – Маленькими літерами (крім першої).
- Кількість таблиць, діаграм та малюнків - за потреби певної теми реферату.

Структура реферату

- Титульний аркуш;
- Зміст або план;
- Вступ;
- Основна частина;

- Висновок;
- Список використаної літератури.

ОЦІНЮВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРЕЗЕНТАЦІЇ Power Point

КРИТЕРІЇ ПЕРЕВІРКИ	Максимум балів
Наявність першого слайду з назвою.	10
Кількість слайдів в презентації:	
Більше 20.	10
Від 12 до 19.	7 - 9

Від 6 до 11.	4 - 6
До 6.	1 - 3
Тло:	
Підкреслює зміст, новий, самобутній.	15 - 20
Відповідає змісту, доповнює його.	10 - 14
Відволікає від змісту.	5 - 9
Тло відсутнє.	1 - 4
Шрифти:	
Шрифти зручно читати, вони допомагають сприйняттю матеріалу.	15 - 20
Шрифти зрозумілі.	10 - 14
Шрифт не завжди видно.	5 - 9
Дуже важко читати текст.	1 - 4
Графічні елементи:	
Малюнки дуже підходять, малюнки ретельно відібрані і допомагають сприйняттю матеріалу.	15 - 20
Малюнки іноді допомагають сприйняттю матеріалу, використані малюнки з диска.	10 - 14
Малюнків дуже багато або недостатньо, вони не завжди відповідають змісту.	5 - 9
Малюнки відсутні або дуже незначна кількість .	1 - 4
Зміна слайдів:	
Якісні переходи від одного слайда до іншого, підкреслюють зміст.	15 - 20
Ефективні переходи від одного слайда до іншого, не відволікають від змісту.	10 - 14

Переходи є, але вони відволікають від змісту.	5 - 9
Переходів немає або вони недоречні.	1 - 4
Використання звуків:	
Звуки доповнюють зміст.	15 - 20
Звуки відповідають змісту і не відволікають від матеріалу.	10 - 14
Звуків дуже мало або вони дратують.	5 - 9
Звуки відсутні.	1 - 4
Зміст:	
Логічність.	5 - 20
Доступність.	5 - 20
Науковість.	5 - 20
Демонстрація:	
Професійна подача матеріалу, дуже добре продумана і підготовлена.	15 - 20
Добре поставлений голос, хороша подача матеріалу.	10 - 14
Подача матеріалу змінюється в ході презентації, важко слухати і стежити.	5 - 9
Непідготовлена подача матеріалу, дуже важко стежити і сприймати.	1 - 4
Загальна кількість можливих балів:	200

Кількість набраних балів	192	180	168	156	144	128	112	90	70
	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	200	191	179	167	155	143	129	109	89
Оцінювання за	12	11	10	9	8	7	6	5	4

12-бальною шкалою									
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Основною метою оцінювання учнів в умовах дистанційного навчання є не перевірка й контроль, а забезпечення зворотного зв'язку вчителя з учнями. Тому в організації освітнього процесу варто надавати пріоритет не поточному, а формувальному оцінюванню, яке передбачає надання учням підтримки,

коригування засобів та методів навчання у випадку виявлення їх неефективності. Результати виконаних учнями самостійних робіт мають використовуватися для визначення їх успіхів, аналізу помилок, планування подальшої роботи з опануванням навчального матеріалу в умовах дистанційного навчання.

Поточне оцінювання вчителі можуть здійснювати в усній та письмовій формах, застосовуючи такі види: тестування, практичні, контрольні, діагностичні роботи, дослідницькі та творчі проекти, усні співбесіди та опитування тощо. Якщо вчитель застосовує одну з платформ для дистанційного навчання (Google Клас, Naurok, Moodle тощо), то МОН рекомендує налаштувати опцію проходження тесту один раз та обмежити час на виконання завдання, встановити термін для здачі тесту (контрольної, практичної або самостійної роботи тощо), повідомляти результати індивідуально після здачі робіт всіма учнями.

Більш традиційний підхід передбачає передачу виконаних письмових робіт (зроблених на комп'ютері або сфотографованих) через пошту або платформу Google Клас, Moodle та інші, один із менеджерів (Viber, facebook, WhatsApp тощо).

Усні завдання можуть бути оцінені учителем безпосередньо через Skype, Zoom або будь-який менеджер, що забезпечує відеозв'язок у синхронному режимі, або перевірені опосередкованим способом через відео або аудіо файли, надіслані учнями на пошту вчителя.

За відсутності будь-яких засобів Інтернет-зв'язку зворотній зв'язок з учнями вчитель може підтримувати в телефонному режимі, а виконані завдання отримувати поштою. Учитель може організувати самооцінювання учнями успішності своєї роботи, надіслати їм ключі для самоперевірки (після виконання роботи), критерії оцінювання та самооцінювання творчих робіт тощо.

Якщо потрібно, вчитель може провести додаткове усне опитування учнів телефоном або через відеозв'язок.

