

КЗ «Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №28

Полтавської міської ради полтавської області»

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

на 2025-2026 навчальний рік

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня/учениці, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, а також розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнівства до занять фізичною культурою і спортом.

Уроки фізичної культури в спортивному залі мають проводитися виключно з одним класом. Одночасне планування занять для двох або більше класів є порушенням Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти. Цей регламент затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25 вересня 2020 року № 2205 та зареєстровано у Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 року за № 1111/35394. Якщо існує крайня потреба проводити уроки фізичної культури одночасно для двох і більше класів, учень/учениця повинні перебувати в одній спортивній залі чи на майданчику, що належать до однієї вікової групи, для забезпечення їхньої безпеки. Більшість занять з фізичної культури рекомендується проводити на свіжому повітрі.

Модельна навчальна програма побудована за модульною системою та містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. Змістове наповнення варіативного компоненту освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. Кількість варіативних модулів, які мають бути запропоновані на вибір учнів/учениць упродовж року, така:

Для 5–6 класів: 12–16 варіативних модулів.

Для 7–8 (9 пілотних) класів: 8–12 варіативних модулів.

Для учнівства 9 класів, які не охоплені реформою «Нова українська школа»: 3–4 варіативні модулі.

Для 10–12 класів: 2–4 варіативні модулі.

Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.

Для класів, що навчаються за НУШ, вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместру із 3–5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнівства 5–6 класів визначаються 3–4 варіативні модулі; для 7–8 (9 пілотних) класів визначаються 2–3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць. Для учнівства 9–11 класів, які не охоплені реформою, вибір варіативних модулів здійснюється в кінці попереднього класу, а в 10 класі – на початку навчального року.

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместру доцільно проводити цикл із 6–9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з обраних модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Традиційна методика проведення уроку, за якої діями вчителя/вчительки регламентувалося все (кількість повторень, темп, частота, амплітуда рухів, техніка виконання тощо), не мотивує дітей до активного навчання, перешкоджає самореалізації, прояву творчості, формуванню компетентностей. Тому необхідно переходити до реальної індивідуалізації навчання. Цьому сприяють можливості індивідуального вибору засобів навчання на кожному уроці, використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, самостійний вибір учнями/ученицями кількості повторень, амплітуди, темпу виконання тощо, відповідно до їх інтересів та можливостей.

Зміна методичних прийомів сприятиме формуванню компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях. Це вимагає від учителя/вчительки застосування компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. № 518/674, учнів/учениць скеровують за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної медичної групи.

Основна медична група: навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Підготовча медична група: учні/учениці відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Спеціальна медична група: учні/учениці відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель/вчителька фізичної культури.

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці можуть залучатися не лише як учасники, але й як організатори, інструктори, консультанти, сценаристи, судді, волонтери, ведучі, асистенти, хронометристи, секретарі, оператори, журналісти тощо.

ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ

результатів навчання здобувачів освіти (5-8 класи НУШ) відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти, рекомендовані МОН (наказ №1093, від 02.08.2024)

Свідectво досягнень

- Розвиває особистісні якості в процесі фізичного виховання
- Володіє технікою фізичних вправ
- Здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність

Група результатів 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

- Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1];
- Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [ФІО 1.2];
- Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [ФІО 1.3];
- Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [ФІО 1.4];

- Дотримується етичних норм у руховій діяльності [ФІО 1.5]

Група результатів 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ

- Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1];
- Моделює рухову діяльність [ФІО 2.2];
- Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3]

Група результатів 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

- Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1];
- Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО 3.2];
- Дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність [ФІО 3.4];
- Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [ФІО 3.5]

Бал	ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ	ГАЛУЗЕВІ КРИТЕРІЇ		
		Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання	Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання
1	Учень / учениця не бере практичної участі у фізичних заняттях та під час оздоровчих вправ, не проявляє інтересу до власного фізичного розвитку	демонструє мінімальний інтерес до фізичної активності, не виявляє бажання співпрацювати з іншими та уникає участі в будь-яких групових діях під час уроку	учень не дотримується правильної техніки виконання вправ, часто допускає помилки, не враховує основні правила та рекомендації вчителя	не бере участі у процесі фізичної / рухової активності, демонструє мінімальний інтерес до здорового способу життя та активних видів відпочинку
2	Учень / учениця демонструє мінімальний активний рівень зацікавленості у фізичних активностях, не виконує фізичні вправи чи фізкультурно-оздоровчі завдання	відтворює незначну частину вправ, не може ефективно співпрацювати з іншими учнями, не зацікавлений у власному розвитку	Демонструє мінімальне Розуміння техніки виконання вправ, вправи виконує недостатньо точно	Демонструє мінімальну участь під час фізичної / рухової активності, що є недостатньою для підтримки здоров'я
3	Учень / учениця демонструє обмежений рівень інтересу до фізичних / рухових активностей, іноді демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, але це відбувається лише з допомогою вчителя	демонструє часткову участь у відпрацюванні різноманітних завдань; під час уроку не проявляє ініціативу у власному розвитку та вміння співпрацювати	частково демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, однак допускає помилки, що впливають на результат	демонструє мінімальну участь у фізичній / руховій активності, проте це відбувається лише з настанови вчителя
4	Учень / учениця демонструє незначний інтерес до фізичних вправ, проте іноді бере участь в іграх та оздоровчих вправах	іноді бере участь у відпрацюванні різноманітних завдань, демонструє мінімальну	демонструє часткове розуміння техніки вправ, виконує їх правильно, але з неточностями	іноді бере участь у фізичній / руховій активності, однак не демонструє її на постійній основі

		взаємодію з однолітками		
5	Учень / учениця демонструє середній рівень зацікавленості, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та оздоровчих вправах, однак не виявляє значного ентузіазму	епізодично демонструє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ, деякі ознаки співпраці та активності у власному розвитку	демонструє середній рівень техніки виконання вправ, допускає мінімальну кількість помилок, однак не завжди виявляє стабільність у виконанні	демонструє середній рівень участі у фізичній / руховій активності, але не завжди зі значним ентузіазмом
6	Учень / учениця демонструє інтерес до фізичних занять та здорового способу життя, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та завданнях, звертаючись за допомогою до вчителя	демонструє середній рівень участі та співпраці з іншими учнями, епізодично виявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ	демонструє добре засвоєну техніку вправ, але допускає неточності в рухах чи певних вправах, що потребують покращення після демонстрації вчителем	учень демонструє обмежений рівень участі у фізичній / руховій активності, однак йому не вистачає систематичності та постійності у ході виконання вправ
7	Учень / учениця демонструє достатній рівень зацікавленості й активності; регулярно бере участь у фізичних та оздоровчих вправах, виявляючи до них певний інтерес	активно бере участь у групових завданнях, активно взаємодіє з однолітками та проявляє елементи лідерства	добре володіє технікою виконання вправ, демонструючи неабияку точність та стабільність, допускає незначну кількість помилок	демонструє достатній рівень участі у фізичній активності, займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, виявляючи до неї певний інтерес
8	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості фізичною активністю, бере активну участь в оздоровчих заходах	демонструє співпрацю та взаємодію з однолітками в командних іграх, бере активну участь у групових завданнях, виявляє високий рівень самостійності	демонструє вправність у ході виконання завдань, проте виявляє недосконалість у техніці їхнього виконання	учень виявляє достатній рівень участі та активності у фізичній / руховій активності, дотримується здорового способу життя
9	Учень / учениця демонструє високий рівень фізичної активності, регулярно займається фізичними та оздоровчими вправами, виявляючи інтерес до здорового способу життя, однак у процесі відтворення вправ після демонстрації вчителя допускає незначні помилки	Демонструє неабиякий рівень співпраці та лідерських якостей; бере активну участь у досягненні спільних цілей в командних іграх	виявляє майстерність у техніці виконання вправ; виконує вправи майже ідеально, без помилок та з високою ефективністю	демонструє високий рівень участі у фізичній активності, виявляє значний інтерес до здорового способу життя
10	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості та систематичності під час виконання різних вправ, надає перевагу фізичній активності як важливому складнику свого життя	демонструє високий рівень співпраці в командних іграх, ефективно взаємодіє з однолітками та постійно сприяє їхньому розвитку	демонструє високу техніку виконання фізичних вправ у ході ігрової та змагальної діяльності, самостійно обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ	виявляє високий рівень фізичної активності, регулярно та якісно виконує фізичні вправи

11	Учень / учениця демонструє винятковий рівень зацікавленості та дедукації, виявляє особливий інтерес до фізичної активності й власного розвитку	демонструє вольові якості у процесі рухової активності, розуміє власну роль у ході командної гри, на високому рівні аналізує як власні сильні та слабкі якості, так і відповідні якості суперника	Систематично демонструє вольові якості у процесі рухової активності, визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії та основні аналізу сильних та слабких сторін, як свої, так і команди	демонструє високий рівень участі у командній діяльності, виявляє неабияку фізичну активність та приділяє чимало часу фізкультурно-оздоровчим вправам, що відображається на його загальному стані здоров'я та фізичній формі, добирає фізичні вправи для регулювання власного емоційного стану
12	Учень / учениця демонструє виняткову зацікавленість у фізичній активності, демонструє винятковий інтерес до фізичних занять та оздоровчих вправ, що є ключовим складником його життя, аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший освітній поступ, ініціює, планує й організовує співпрацю в групах з метою досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань	демонструє та визначає власну роль у командній діяльності, стимулює однолітків до досягнення високих цілей, виявляючи їхню співпрацю та лідерство	Демонструє бездоганне виконання вправ, гармонію та точність рухів, пропонує одноліткам ефективний спосіб виконання фізичних вправ	демонструє особливу фізичну активність, систематично та цілеспрямовано займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, вміє себе якісно оцінювати

Фізична культура (9-ті та 11 класи)

Відповідно до орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти(наказ МОН України від 21.08.2013 №1222)

Об'єктами оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури можуть бути:

1. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
2. Техніка виконання учнями фізичних вправ.
3. Засвоєння теоретикометодичних знань.
4. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені навчальною програмою та нормативи запропоновані програмами кожного варіативного модуля по роках вивчення. Порядок складання нормативів визначає вчитель відповідно до календарнотематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім з урахуванням динаміки особистого результату виставляють оцінку в балах.

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

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передую спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.
5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня: непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, тимчасове перебування в підготовчій групі не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Оцінювання техніки виконання фізичних вправ, рівня засвоєння теоретикометодичних знань, виконання навчальних завдань під час уроку може здійснюватися як комплексно так і роздільно.

Рівні навчальних досягнень	Бали	Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)
Початковий	1	Учні можуть розпізнавати деякі об'єкти вивчення та називають їх (на побутовому рівні)
	2	Учні описують незначну частину навчального матеріалу; частково розпізнають інвентар та обладнання для проведення занять
	3	Учні мають фрагментарні уявлення з предмета вивчення; з допомогою вчителя виконують елементарні фізичні вправи; використовують за призначенням навчальний інвентар та обладнання
Середній	4	Учні знають окремі відомості, що стосуються фізичних вправ; виконують елементарні технічні елементи вправ за зразком
	5	Учні відтворюють навчальний матеріал, необхідний для виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя; виконують більшість технічних елементів вправ з недовіками
	6	Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу, необхідного для виконання фізичних вправ; виконують більшість запропонованих вправ
Достатній	7	Учні самостійно і логічно відтворюють фактичний і теоретичний матеріал, необхідний для виконання практичних завдань; частково контролюють власні навчальні дії; вправи виконують з окремими незначними відхиленнями в техніці за показниками кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (недоконала міжмязева координація, недостатня злитність виконання, незначна скутість рухів тощо); в основному виконують навчальні завдання під час уроку
	8	Учні виявляють розуміння навчального матеріалу, наводять приклади, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між фізичними вправами та їх впливом на організм; використовують набуті знання і уміння в стандартних ситуаціях; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у стандартних сприятливих умовах їх виконання; виконує більшість навчальних завдань під час уроку
	9	Учні володіють навчальним матеріалом і реалізують свої знання та вміння в практичній діяльності; можуть аналізувати і систематизувати інформацію щодо впливу фізичних вправ на організм; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у прогнозовано варіативних умовах; виконують всі навчальні завдання під час уроку
Високий	10	Учні володіють глибокими знаннями та уміннями і застосовують їх у нестандартних ситуаціях; беруть активну участь в розробленні та застосуванні комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у непрогнозовано варіативних умовах; старанно виконують всі навчальні завдання під час уроку
Високий	11	Учні володіють гнучкими знаннями і навичками в межах вимог навчальної програми, аргументовано використовують їх у нестандартних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують ефективно на фоні втоми; при виконанні навчальних завдань проявляють позитивні лідерські якості
	12	Учні мають системні знання та навички з предмета, свідомо використовують їх, у тому числі, у проблемних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей та забезпечують їх якісне виконання; вправи виконують ефективно у змагальних умовах; можуть регулювати процес виконання навчальних завдань відповідно до індивідуальних потреб організму

Оцінювання навчальних досягнень учнів, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах без складання навчальних нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; активне ставлення до занять фізичними вправами; активна участь в організації і проведенні фізкультурно-художніх і спортивних заходів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування заохочувальних балів.

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

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: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	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

11 клас

Показники фізичних якостей			Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
7 рік вивчення	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

		дівч.	до 75	75	85	95
Метання мало-го м'яча на дальність	юн.		до 40	40	50	55
	дівч.		до 17	17	21	25
Згинання та розгинанн я рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги		до 15	15	25	35
	дівч. від лави		до 9	9	13	16

	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12	
	дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22	
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	

Варіативний модуль «Баскетбол»

9клас

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	Високий
5 рік вивчення	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

11клас

(7-й 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	жодного влучного кидка	1	3	6
		1	3	5
дівчата	жодного влучного кидка			

10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):	юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	5

Варіативний модуль « Волейбол»

9клас

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Низький	середній	достатній	високий
--------------	---------------------	---------	----------	-----------	---------

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

11клас

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2 (7) рік вивчення	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 « Легка атлетика»

9клас

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
5 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,6	10,2
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
		Дівч. 1000 м	Більше 6.20	6.20	5.40	5.20
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
		Дівч.	До 135	135	150	170
	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см)	Хл.	До 320	320	340	390
		Дівч.	До 250	250	270	300
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 90	90	100	115
		Дівч.	До 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
		Дівч.	До 16	16	19	24

11клас (дівчата)

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий

2(7) рік вивчення	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 способом «переступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25

Варіативний модуль «Футбол»

9клас

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину	Хл.	1 або жодного влучного Удару	2	3	4–5
	футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Д.	Жодного влучного Удару	1	2	3–5

5 рік	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 точність у руки партнерові	Хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
	<i>Для воротарів:</i> 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
	<i>Для воротарів:</i> 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

11клас(юнаки)

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2-й (7) рік вивчення	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (3- 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	1	2	3-5

			виконаної зупинки			
	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