

**Критерії оцінювання
з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи**

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 передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

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 передусє 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 і 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 ш колярів/школярів з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності частіше 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.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно- оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей
5клас

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. увисі	До 2	2	3	4
	Дівч. увисі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук 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:	Хл.	До 120	120	140	160
Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	Достатній	високий
стрибок у довжину з місця (см)	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність(м)	Хл.	До15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

6клас

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 тулуба вперед із положення сидючи(см)	Хл.	До 2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	8	11
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
	Дівч. увисі лежачи	До 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 6	6	10	14
	Дівч. від лави	До 5	5	7	9
Спритність: човниковий 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
Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
	Дівч.	До 10	10	16	20

7клас

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 сидючи(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. увисі лежачи	До 5	5	10	15
Згинання та розгинання рук вупорі 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

8клас

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. увисі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рукв 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

9клас

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	7.3 0	7.00	6.30
	Дівч.	Більше 6.00	6.0 0	5.30	5.10
Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
		1000 м			
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. увисі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рукв 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.	До14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ для загальноосвітніх навчальних закладів5–9 класи Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей					
Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	Високий
1 рік вивчення	6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошикоднією 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) нарівні грудей учня/учениці з відстані3 м: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	2 1	3 2	5 4
2 рік вивчення	6 кидків однією рукою зверху(хл), двома руками від голови (дівчата), стоячи збокуна відстані 3 м від щита:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 передач м'яча (намісці) у парах на відстані 4 м одним ізвивчених способів виконання: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	3 1	5 2	8 5
3 рік вивчення	Кидки м'яча після ведення та подвійногокроку (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 рік вивчення	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 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

**Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Баскетбол»**

(За наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Баскетбол» або
літнього майданчику із розміткою, зі стійками і щитами)

№	Обладнання	Кількість, шт
1	Сітка для баскетбольного кільця	4
2	Баскетбольний м'яч	15
3	Міні-баскетбольний або волейбольний м'яч	15

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

для загальноосвітніх навчальних закладів5–9 класи

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Передача м'яча над собою двома руками зверху	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом м'яча знизу над собою	Хл.	до 2	3	4	5
		Дівч.	1	2	3	4
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3м)	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом м'яча знизу відстіни (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	4	6
		Дівч.	до 2	2	3	4
3 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3м)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
	Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
4 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверхучерез сітку в парах	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача (7 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
5 рік	Передача м'яча двома	Хл.	до 4	4	5	6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
вивчення	руками зверху через сітку в парах	Дівч.	до 3	3	4	5
		Хл.	до 4	4	5	6
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	Дівч.	до 3	3	4	5
		Хл.	до 2	2	3	4
	Верхня пряма подача (6 спроб)	Дівч.	0	1	2	3

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Волейбол»
(За наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Волейбол»)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Волейбольний м'яч	15
2	Волейбольна сітка	2
3	Волейбольна стійка	4
4	Тенісний м'яч	30
5	Набивний м'яч (0,5–1 кг)	20

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА
для загальноосвітніх навчальних закладів5–9 класи

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
1 рік вивчення	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 рік вивчення	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
	Нахил уперед з положення сидячи (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
3 рік	Підтягування	Хл.	до 3	3	5	7

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
вивчення	(кількість разів)	у висі				
		Дівч. у висі лежачи	до 5	4	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
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	7
		Дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за30 с	Хл.	до 12	12	20	30
		Дівч.	до 11	11	19	29
4 рік вивчення	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 за30с	Хл.	до 13	13	21	31
		Дівч.	до 12	12	20	30
5 рік вивчення	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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
	Нахил уперед з положеннясидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	9
		Дівч.	до 9	9	11	14
	Піднімання тулуба в сідза30с	Хл.	до 14	14	22	32
		Дівч.	до 13	13	21	31

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Гімнастика»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Гімнастичний козел	1
2	Гімнастичний міст	1
3	Гімнастичний мат	6
4	Канат	2
5	Гімнастична лава	6
6	Гімнастична колода	1
7	Перекладина	1
8	Низька колода	1
9	Паралельні бруси	1
10	Різнорисокі бруси	1
11	Скачки	30
12	Гантелі розбірні	10
13	Гімнастичні палиці	30
14	Шведські драбини	8
15	Канат для перетягування	1
16	Ваги	1
17	Еспандери	6
18	Магнєзія	Достатня кількість
19	Динамометр	1

Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА
для загальноосвітніх навчальних закладів5–9 класи

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		Дівч.	Більше 12,0	12	11,2	10,5
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
		Дівч.	До 500	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
		Дівч.	До 110	110	120	140
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 240	240	260	280
		Дівч.	До 200	200	220	240
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	Хл.	До 70	70	80	90
		Дівч.	До 60	60	70	80
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
		Дівч.	До 600	600	800	1000
	Стрибок у довжину з місця	Хл.	До 130	130	150	170

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	(см)	Дівч.	До 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»(см)	Хл.	До 260	260	280	300
		Дівч.	До 220	220	240	260
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	Хл.	До 75	75	85	95
		Дівч.	До 65	65	75	85
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
		Дівч.	До 12	12	15	18
3 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
		Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	Більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
	Стрибок у довжину з місця(см)	Хл.	До 140	140	160	180
		Дівч.	До 130	130	140	160
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 280	280	300	330
		Дівч.	До 240	240	260	280
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	Хл.	До 80	80	90	100
		Дівч.	До 70	70	80	90
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
		Дівч.	До 14	14	16	20
4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		Дівч.	Більше	11,4	10,8	10,3

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
			11,4			
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
		Дівч. 1000м	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 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. 1500м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
		Дівч. 1000м	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

**Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Легка атлетика»**
(За наявності одного стадіону з біговою доріжкою, стрибковою ямою, сектором для стрибків у висоту і сектором для метань)

№ п/п	Обладнання	Кіл-ть, шт.
1	Набивний м'яч	10
2	Тенісний м'яч	20
3	Секундомір	1
4	Метромір	1
5	Рулетка	1
6	Граблі	1
7	Лопата	1

**Варіативний модуль
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Жонгливання ракеткою м'яча для настільного тенісу	Хл.	25	30	40	45
		Дівч.	20	35	30	35
	Виконання серії поштовхових ударів з партнером	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
2 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії зрізки справа або зліва з партнером по прямих	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
3 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
4 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
5 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії підрізок справа або зліва з партнером	Хл.	9	12	15	18

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	по діагоналі	Дівч.	6	9	12	15

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Настільний теніс»
(За наявності одного спортивного залу)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Тенісний стіл	4
2	Ракетка для настільного тенісу	16
3	Сітка для настільного тенісу	4
4	М'яч для настільного тенісу	100

Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи
3 роки навчання
Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	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
	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
2 рік вивчення	Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
		Дівч	До 6	6	8	11
	Швидкісно-силові: стрибку довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч	До 120	120	130	150
3 рік вивчення	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
	Сила: 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
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
		Дівч.	До 11	11	17	21

Обладнання, потрібне для вивчення варіативного модуля «Рухливі ігри»

№	Обладнання	Кількість, шт.
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1
2.	Лава гімнастична	4
3.	Мат гімнастичний	4
4.	Канат	2
5.	Перекладина гімнастична (абонавісна)	2
6.	Скакалка	10
7.	Стінка гімнастична	4
8.	Гімнастична палиця	10
9.	Міні-баскетбольний м'яч	10
10.	Волейбольний м'яч	10
11.	М'яч футбольний	10
12.	Тенісний м'яч	10
13.	Набивний м'яч (0,5–1 кг)	10
14.	М'яч гандбольний	15
15.	М'яч гумовий, середній	10
16.	М'яч гумовий, малий	10
17.	Стійка для відпрацювання технікипересування	6

Варіативний модуль
ТУРИЗМ
для загальноосвітніх навчальних закладів5–9 класи

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік	В'язання вузлів «простий», «простий провідник» (хлопці і 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.	Більше11	11	9	7
		Дівч.	Більше11	11	10	8
2 рік	В'язання вузлів «булінь», «академічний» (хлопці і 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 і дівчата)		Менше2	2	4	6
3 рік	В'язання вузлів «вісімка», «ткацький» (хлопці і 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 (кількість пунктів) (хлопці і дівчата)		Менше2	2	4	6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	В'язання самотраховки («петлі Прусіка») (хлопці і дівчата)		Не зав'язана самотраховка або слабке уявлення про техніку в'язання	В'язання саотраховки з помилками	В'язання самотраховки без помилки (без урахування часу)	За час 20с в'язання самотраховки без помилки
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
		Дівч.	Менше 120	120	200	280
4 рік	В'язання вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»(хлопці і 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 і 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 рік	В'язання туристських вузлів (на вибір), кількість (хл. і дів.)		Менше 3	3	6	8
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	9
		Дівч.	Менше 2	2	5	7

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Туризм»

№п/п	Обладнання	Кількість, шт.
1	Намет	10
2	Рюкзак туристський на 75–90 літрів	30
3	Спальник	30
4	Карімат (килим)	30
5	Рукавиці брезентові	10
6	Шолом захисний	10
7	Індивідуальні системи страховки	15
8	Компас	15
9	Топографічні і спортивні мапи	Різні
10	Казанки на 6–8 літрів	4
11	Сокира мала	4
12	Мотузка основна 10 мм	500 м
13	Мотузка допоміжна 8 мм	200 м
14	Мотузка «репшнур» 6 мм	150 м
15	Карабін зі звичайною муфтою	50
16	Карабін з муфтою (автомат)	50
17	Спусковий пристрій «вісімка»	8
18	Блок (моно)	2
19	Блок (тандем)	2
20	Жумар	6
21	Блок-затискувач	6
22	Блок-затискувач грудний	6

**Варіативний модуль
ФУТБОЛ**
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		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 виконаної передачі	1	2	3–5
3 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із	Хл.	1 або жодного	2	3	4–6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м		влучного удару			
		Д.	Жодного влучногоудару	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 влучногоудару	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 ізвивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хл.	1 або жодного влучногоудару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучногоудару	1	2	3–5
	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або	Хл.	1 або жодного влучного	2	3	4–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
		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
	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 майданчика, 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

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»
(Кількість обладнання розраховано на навчальний заклад, який має один комплект класів)

№	Обладнання	Кількість, шт.
1	М'яч футбольний	40
2	Фішка	20
3	Жилетка футбольна	2× 20
4	Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2
5	Сітка для футбольних воріт	2
6	Насос для надування м'ячів	1
7	Голка ніпельна	5
8	Рулетка	1
9	Секундомір	1
10	Свисток	1
11	Комп'ютер	1
12	Проектор	1
13	Екран	1
14	Макет футбольного поля	1

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»
10 -11кл

Основними функціями оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури є контролююча, навчальна, діагностична і виховна.

Рівень навчальних досягнень (початковий, середній, достатній, високий) викладач визначає за показником навчального нормативу основної групи та за технічними показниками виконання рухової дії.

Головними вимогами під час виставлення балу за виконання рухових дій є комплексне оцінювання знань, техніки виконання фізичних вправ за сприятливих для учня умов та нормативних показників.

Обов’язковою умовою оцінювання є: здійснення особистісно-орієнтованого підходу (створення умов, що відповідають особливостям розвитку учня, рівню його фізичної підготовленості, стану здоров’я); своєчасне інформування учня про результати його навчальних досягнень з коротким аналізом виконання ним рухових дій.

Рівні навчальних досягнень учнів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I Початковий	1	Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета, необхідні для розрізнення та виконання певних елементів фізичних вправ з допомогою вчителя
	2	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою вчителя
	3	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня
II Середній	4	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками
	5	Учень (учениця) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу. Може виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою
	6	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою вчителя аналізувати і виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи ,більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками
III Достатній	7	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених програмою
	8	Учень (учениця) має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ.
	9	Учень (учениця) вільно володіє навчальним матеріалом, уміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов’язкового повторення і домашніх завдань

IV Високий	10	Учень (учениця) має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні нормативи і вимоги
	11	Учень (учениця) володіє узагальненими, міцними знаннями, технікою виконання фізичних вправ. Уміло застосовує їх на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги на високому рівні
	12	Учень (учениця) має системні знання, інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ . Приймає участь у складі збірної команди коледжу і виконує умови поточної атестації.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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 техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам	Низький	9
	Середній	10
	Достатній	11
	Високий	12

На сучасному етапі, з метою формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою та підвищення рівня їх рухової активності, оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури має здійснюватися в особистісно-зорієнтованому аспекті. В основу особистісно-зорієнтованого оцінювання покладаються: особисті досягнення школярів на протязі навчального року; активна робота учнів на уроках фізичної культури; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях всіх рівнів. На основі зазначених показників вчителям рекомендується застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Зазначені системи корекції оцінювання мають погоджуватися педагогічною радою школи. Під час оцінювання необхідно:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для учня умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичного підготовленості, стану здоров'я;
- конкретизувати завдання, визначене змістом даного уроку, за яке учня буде оцінено;
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учня про оцінку з коротким аналізом виконання учнем рухової дії).