

**Критерії оцінювання
з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи
(затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407)**

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 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 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/школяркз 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 вищу 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
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 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
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.	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 тулуба вперед із положення сидячи (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. 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: 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

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 підлюги	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.	Більше 6.00	6.00	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. 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

**Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 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 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 рік вивчення	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 4 м одним із вивчених способів виконання: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	3 1	5 2	8 5
3 рік вивчення	Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб)(хлопці і дівчата)	Жодного влучного кидка	1	2	3
	6 штрафних кидків (хлопці і дівчата):	Жодного влучного	1	2	3

		кидка			
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 закладів

5–9 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
		Дів ч.	до 2	2	3	4
	Прийом м'яча знизу над собою	Хл.	до 2	3	4	5
		Дів ч.	1	2	3	4
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м)	Хл.	до 4	4	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	4	6
		Дів ч.	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
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дів ч.	0	1	2	3
	Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дів ч.	0	1	2	3
4 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 3	3	4	5
		Дів ч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	Хл.	до 2	2	3	4
		Дів ч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача (7 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дів ч.	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	Дів ч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача (6 спроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дів ч.	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 закладів 5–9 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 за 30 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 за 30 с		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 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	

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	Різновисокі бруси	1
11	Скакалки	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	Магnezія	Достатня кількість
19	Динамометр	1

**Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 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
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28	
	Дівч.	До 10	10	13	16	
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	11,4	10,8	10,3

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

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	Жонглиювання 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: стрибок у 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	1

	(або навісні)	
2.	Лава гімнастична	4
3.	Мат гімнастичний	4
4.	Канат	2
5.	Перекладина гімнастична (або навісна)	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 техніки пересування	6

**Варіативний модуль
ТУРИЗМ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 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 болюта 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 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)		Менше 2	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)		Менше 2	2	4	6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	В'язання самостраховки («петлі Прусіка») (хлопці і дівчата)		Не зав'язана самостраховка або слабке 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 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 страхівки	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 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
4 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	4–5
		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	Хл.	1 або жодного влучного	2	3	4–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча		удару			
		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 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,
---	------------	------------

пор.		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