

# Критерії оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури

## Фізична культура

Витяг з наказу МОН України

21.08.2013

№1222

Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти

*Додаток 2  
до наказу МОН України  
від 21.08.2013 №1222  
Зі змінами  
затвердженими наказом МОН  
№1009 від 19.08.2016*

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 теоретико-методичних 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 календарно-тематичного 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 передуює 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 теоретико-методичних знань, виконання навчальних завдань під час уроку може здійснюватися як комплексно так і роздільно.

<b>Рівні навчальних досягнень</b>	<b>Бали</b>	<b>Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)</b>
<b>Початковий</b>	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
<b>Середній</b>	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 недоліками
	6	Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу, необхідного для виконання фізичних вправ; виконують більшість запропонованих вправ

Рівні навчальних досягнень	Бали	Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)
Достатній	7	<p>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 (недосконала міжмязева координація, недостатня злитність виконання, незначна скутість рухів тощо); в основному виконують навчальні завдання під час уроку</p>
	8	<p>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</p>
	9	<p>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</p>
Високий	10	<p>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</p>
Високий	11	<p>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</p>

Рівні навчальних досягнень	Бали	Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)
	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.

### ***Оцінювання навчальних досягнень***

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 часть 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.

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).

<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів</b>	<b>Показники навчальних нормативів</b>	<b>Бали</b>
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).

## Контрольні навчальні нормативи і вимоги з фізичної культури для учнів 11 класів

№	Навчальні нормативи	Один вимірю	Стать	О Ц І Н К А В Б А Л А Х											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4
			Д	6,9	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
2	Біг 60 м.	с.	Ю	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,2
			Д	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8
3	Біг 100 м.	хв.с.	Ю	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,6	14,5	14,4	14,2	14,1	14,0
			Д	18,2	18,0	17,8	17,4	17,1	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,5
4	Біг 1000 м.	хв.с.	Ю	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50	3,48	3,45	3,42	3,40	3,35	3,30	3,25
			Д	5,35	5,20	5,00	4,55	4,50	4,45	4,42	4,39	4,35	4,33	4,32	4,30
5	Крос - 3000 м. - 2000 м.	м.	Ю	18,40	18,20	18,00	17,30	17,00	16,30	15,40	15,20	14,55	14,30	14,05	13,40
			Д	13,45	13,30	13,10	12,50	12,20	12,05	11,50	11,40	11,00	10,50	10,40	10,30
6	Підтягування: у висі - на низькій перекладині -	раз	Ю	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	25	26
7	Віджимання в упорі леж.	раз	Ю	12	14	16	18	21	25	28	30	32	33	34	36
			Д	4	6	7	8	9	10	12	13	14	16	18	20
8	Метання медболу 1 кг з положення сидячи	см	Ю	400	420	440	460	500	520	550	590	630	680	750	810
9	Підйом тулуба в положенні сидячі за 1 хв.	раз	Ю	32	35	38	40	42	44	46	48	50	51	52	53
			Д	25	27	30	32	34	38	40	41	42	43	44	45
10	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14
			Д	5	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18
11	Метання гранати - 700гр -	м	Ю	15	20	23	25	27	30	32	34	35	36	37	38
			Д	13	14	16	18	20	22	24	26	27	28	29	30

	500гр.														
1	Стрибок угору з місця	см	Ю	20	24	29	35	40	43	45	47	48	49	50	51
2			Д	16	17	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43
1	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Ю	40	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150	160
3			Д	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150	155	160
1	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	26	29	33	38	39	41	43	45	46	47	48	50
4			Д	17	18	20	22	24	16	28	30	31	32	33	34
1	Човникови й біг 9 м. х 4	с.	Ю	10, 9	10, 7	10, 4	10, 1	10, 0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
5			Д	12, 6	12, 4	12, 0	11, 8	11, 0	10, 9	10, 8	10, 7	10, 6	10, 5	10, 4	10, 3

### Контрольні навчальні нормативи і вимоги з фізичної культури для учнів 10 класів

№	Навчальні нормативи	Одиниці вимірю.	Стать	ОЦІНКА В БАЛАХ											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
			Д	7,4	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
2	Біг 60 м.	с.	Ю	10,8	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5
			Д	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,4	9,2	9,0	8,9
3	Біг 100 м.	хв.с.	Ю	16,4	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,1	14, 9	14, 7	14, 6	14, 5	14, 4
			Д	18,4	18,2	18,0	17,8	17,4	17,1	16,8	16, 6	16, 4	16, 2	16, 0	15, 8
4	Біг 1000 м.	хв.с.	Ю	5,00	4,40	4,30	4,20	4,10	4,00	3,55	3,5 0	3,4 8	3,4 5	3,4 2	3,4 0
			Д	5,50	5,35	5,20	5,00	4,55	4,50	4,45	4,4 2	4,3 9	4,3 5	4,3 3	4,3 2
5	Крос 2000 м.	м.	Ю	12,5 0	12,3 0	12,1 0	11,4 0	11,1 0	10,4 0	10,1 0	10, 00	9,5 0	9,4 0	9,3 0	9,2 0
			Д	13,5 0	13,4 5	13,3 0	13,1 0	12,5 0	12,2 0	12,0 5	11, 50	11, 40	11, 00	10, 50	10, 40
6	Підтягуван ня: у висі - на низькій переклади ні-	раз	Ю	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Д	3	5	9	10	12	14	16	17	18	19	20	21
7	Віджиманн я в упорі леж.	раз	Ю	10	12	14	16	18	21	25	28	30	32	33	34
			Д	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	16	18



8	Підйом тулуба в положенні сидячі за 1 хв.	раз	Ю	24	27	30	32	35	38	40	42	44	46	48	50
			Д	23	25	27	30	32	34	38	40	41	42	43	44
9	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			Д	5	6	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18
10	Стрибок у довжину з місця	см	Ю	130	140	145	155	170	185	190	195	200	210	220	230
			Д	120	130	140	145	150	155	165	175	185	190	195	200
11	Стрибок угору з місця	см	Ю	17	18	19	24	29	35	40	43	45	47	48	49
			Д	16	17	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43
12	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Ю	35	40	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150
			Д	40	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150	155
13	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	20	25	29	33	38	39	41	43	45	46	47	48
			Д	16	17	18	20	22	24	16	28	30	31	32	33
14	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	Ю	11,2	11,0 0	10,7	10,4	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
			Д	12,6	12,4	12,0	11,8	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3

### Контрольні навчальні нормативи і вимоги з фізичної культури для учнів 9 класів

№	Навчальні нормативи	Одиниці вимірю.	Стать	ОЦІНКА В БАЛАХ											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
			Д	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	Біг 60 м.	с.	Ю	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0
			Д	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,4	9,2	9,0
3	Біг 100 м.	хв.с.	Ю	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,1	15,0	14,8	14,6	14,5	14,3
			Д	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,4	17,1	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0
4	Біг 1000 м.	хв.с.	Ю	5,00	4,50	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,12	4,09	4,07	4,05
			Д	6,20	6,05	5,50	5,35	5,20	5,00	4,55	4,50	4,45	4,42	4,39	4,35
5	Підтягування: у висі - на низькій перекладині	раз	Ю	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11,5	12	13
			Д	6	7	8	9	10	12	14	17	20	22	23	24

	-																
6	Віджимання в упорі леж.	раз	Ю	7	9	11	13	15	18	21	25	28	30	31	32		
			Д	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	16	18		
7	Підйом тулуба в поло-женні сидячі за 1 хв.	раз	Ю	24	27	30	33	36	39	41	43	45	47	48	49		
			Д	24	29	31	32	33	35	37	38	40	42	43	44		
8	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
			Д	6	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18	20		
9	Стрибок у довжину з місця	см	Ю	130	140	150	160	170	180	185	190	195	200	210	220		
			Д	130	135	140	145	150	155	165	175	185	190	195	200		
10	Стрибок угору з місця	см	Ю	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43	45	47		
			Д	16	17	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43		
11	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Ю	35	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	135		
			Д	35	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	135		
12	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	24	26	28	30	32	35	38	41	44	45	46	47		
			Д	15	16	17	18	20	22	24	16	28	30	31	32		
13	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	Ю	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1	9,9	9,7	9,6	9,4		
			Д	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6			

### Контрольні навчальні нормативи і вимоги з фізичної культури для учнів 8 класів

№	Навчальні нормативи	Одиниці вимірювання	Стать	ОЦІНКА В БАЛАХ											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8
			Д	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,7	5,4	5,1	4,9
2	Біг 60 м.	с.	Ю	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	9,9	9,7	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
			Д	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5	10,3	10,2	10,0	9,8	9,7	9,6
3	Біг 300 м.	хв.с.	Ю	1,20	1,15	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,00	0,99	0,98	0,97	0,96
			Д	1,30	1,22	1,18	1,15	1,12	1,10	1,09	1,08	1,07	1,06	1,05	1,04
4	Біг 500 м.	хв.с.	Ю	2,20	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	

			Д	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,02	1,59	1,56	1,53	1,51	1,50
5	Біг: 2000 м. - 1000 м. -	м.	Ю	12,00	11,40	11,20	11,00	10,45	10,30	10,20	10,10	10,05	10,00	9,55	9,50
			Д	6,55	6,45	6,35	6,25	6,15	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,10
6	Підтягування: у висі - на низькій перекладині -	раз	Ю	1	2	3	4	4,5	5	6	7	8	9	10	11
			Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
7	Віджимання в упорі леж.	раз	Ю	6	8	10	12	14	18	21	24	26	28	29	30
			Д	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16
8	Підйом тулуба в положенні сидячі за 1 хв.	раз	Ю	23	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
			Д	23	28	30	31	32	34	36	37	39	41	42	44
9	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			Д	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	Стрибок у довжину з місця	см	Ю	125	13	135	140	145	153	161	170	182	194	205	210
			Д	120	128	130	135	140	145	150	155	165	175	185	190
11	Стрибок угору з місця	см	Ю	20	23	26	30	33	36	38	39	40	41	42	43
			Д	14	16	18	20	23	26	30	33	36	38	39	40
12	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Ю	30	35	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
			Д	30	35	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
13	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
			Д	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28
14	Метання м'яча в вертикальну ціль	см.	Ю	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10
			Д	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10
15	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	Ю	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8
			Д	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	

### Контрольні навчальні нормативи і вимоги з фізичної культури для учнів 7 класів

№	Навчальні	Один	Ста	О Ц І Н К А В Б А Л А Х
---	-----------	------	-----	-------------------------

	норматив и	. вимі рю.	ть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8
			Д	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	5,0
2	Біг 60 м.	с.	Ю	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,5	10,2	9,9	9,6	9,2	9,0
			Д	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,1	10,8	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6
3	Біг 300 м.	хв.с.	Ю	1,30	1,20	1,15	1,12	1,10	1,07	1,05	1,03	1,01	1,00	0,58	0,56
			Д	1,35	1,30	1,25	1,18	1,15	1,12	1,10	1,08	1,07	1,06	1,05	1,04
4	Біг 500 м.	хв.с.	Ю	2,30	2,20	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,48	1,46	1,45	1,44	1,43
			Д	2,25	2,18	2,14	2,08	2,05	2,00	1,55	1,53	1,51	1,50	1,49	1,48
5	Витривалість крос 1500-3000 м.	м.	Ю	1100	1200	1300	1400	1500	1700	1800	2000	2200	2400	2500	2700
			Д	600	700	800	900	1000	1200	1400	1500	1700	1900	2000	2200
6	Підтягування: у висі - на низькій перекладині -	раз	Ю	1	1,5	2	2,5	3	4	4,5	5	6	7	8	9
			Д	3	4	5	6	7	8	9	11	14	17	19	20
7	Віджимання в упорі леж.	раз	Ю	9	11	13	15	17	19	21	22	24	26	28	30
			Д	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15
8	Підйом тулуба в положенні сидячі за 1 хв.	раз	Ю	22	27	29	31	32	34	36	38	40	42	45	47
			Д	22	27	29	30	31	33	35	36	38	40	41	43
9	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			Д	4	5	6	7	8	8,5	9	10	12	13	14	15
10	Стрибок у довжину з місця	см	Ю	115	120	125	130	135	142	149	155	165	175	185	190
			Д	110	115	120	125	130	135	140	145	155	165	175	180
11	Стрибок угору з місця	см	Ю	25	27	29	32	33	35	36	37	38	39	40	41
			Д	24	27	29	32	34	36	37	38	39	40	41	42
12	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Ю	20	25	30	35	45	55	70	80	90	100	105	110
			Д	20	25	30	35	45	55	70	80	90	100	105	110

1 3	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	
			Д	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	27	
1 4	Метання м'яча в вертикальну ціль	см.	Ю	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10	
			Д	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10	
1 5	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	Ю	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,7	10,6	10,4	10,3	10,1	9,9	
			Д	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,3	11,2	11,0	10,9	10,8		

### Контрольні навчальні нормативи і вимоги з фізичної культури для учнів 6 класів

№	Навчальні нормативи	Один вимір ю.	Стать	О Ц І Н К А В Б А Л А Х											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7	6,4	6,2	6,0	5,7	5,4	5,2	5,0
			Д	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,5	6,2	5,9	5,6	5,4	5,2
2	Біг 60 м.	с.	Ю	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,4	9,2
			Д	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,3	11,0	10,8	10,5	10,2	10,0	9,8
3	Біг 300 м.	хв.с.	Ю	1,30	1,25	1,20	1,17	1,15	1,13	1,11	1,10	1,08	1,06	1,05	1,03
			Д	1,40	1,35	1,28	1,23	1,20	1,17	1,15	1,13	1,11	1,10	1,09	1,07
4	Біг 500 м.	хв.с.	Ю	2,30	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,53	1,51	1,50	1,49	1,48
			Д	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,58	1,56	1,55	1,54	1,53
1, 5	Витривалість крос 1500-3000 м.	м.	Ю	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	2000	2200	2400	2600
			Д	600	700	800	900	1000	1100	1400	1500	1600	1700	1800	2000
6	Підтягування: у висі - на низькій перекладині -	раз	Ю	1	1,5	1,8	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8
			Д	2	2,5	3	4	5	6	7	9	12	15	17	18
7	Віджимання в упорі леж.	раз	Ю	8	10	12	13	14	16	18	19	21	23	25	27
			Д	1	2	4	5	6	7	8	10	11	12	13	15
8	Підйом	раз	Ю	21	26	28	29	30	32	34	36	38	40	43	45

	тулуба в поло-женні сидячі за 1 хв.		Д	21	26	28	29	30	32	34	35	37	39	40	42
9	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	2	3	4	5	6	6,5	7	9	10	11	12	13
			Д	2	3	4	6	7	8	10	11	12	14	15	16
10	Стрибок у довжину з місця	см	Ю	105	110	115	120	125	130	140	150	160	170	180	185
			Д	90	100	110	120	130	135	140	145	150	155	160	165
11	Стрибок угору з місця	см	Ю	19	24	26	29	31	33	35	36	37	38	39	40
			Д	16	19	24	26	29	31	33	35	36	37	38	39
12	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Ю	25	40	50	60	70	75	80	84	87	90	93	95
			Д	15	20	25	30	40	50	60	70	80	95	100	105
13	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	14	16	18	20	22	25	27	29	31	34	36	38
			Д	8	10	12	13	15	17	18	19	20	22	23	24
14	Метання м'яча в вертикальну ціль	см.	Ю	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10
			Д	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10
15	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	Ю	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0
			Д	12,5	12,3	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1	11,0	10,8	10,6	10,4

### Контрольні навчальні нормативи і вимоги з фізичної культури для учнів 5 класів

№	Навчальні нормативи	Одиниці вимірю.	Стать	ОЦІНКА В БАЛАХ											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 30 м.	с.	Ю	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
			Д	8,0	7,8	7,6	7,4	7,1	6,8	6,5	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Біг 60 м.	с.	Ю	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,6	9,4
			Д	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,5	11,2	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0
3	Біг 200 м.	хв.с.	Ю	1,05	1,00	0,55	0,51	0,49	0,47	0,45	0,44	0,43	0,42	0,41	0,40
			Д	1,05	1,00	0,55	0,52	0,52	0,48	0,47	0,46	0,45	0,44	0,43	0,42
4	Біг 500 м.	хв.с.	Ю	2,35	2,30	2,25	2,15	2,10	2,05	2,00	1,58	1,56	1,55	1,53	1,50
			Д	2,35	2,30	2,28	2,25	2,15	2,10	2,05	2,01	1,58	1,56	1,55	1,53
5	Витривалі	м.	Ю	600	700	800	900	1000	1200	1400	1500	1700	1900	2000	2200

	сть крос 150 0-2500 м.		Д	400	500	600	700	800	900	950	1000	1200	1400	1500	1700
6	Підтягування: у висі - на низькій перекладині -	раз	Ю	1	1,5	1,8	2	3	3,5	4	5	5,5	6	6,5	7
			Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	Віджимання в упорі леж.	раз	Ю	5	8	10	12	13	15	18	19	21	23	24	25
			Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	Підйом тулуба в положенні сидячі за 1 хв.	раз	Ю	20	25	27	28	29	31	33	34	36	38	39	41
			Д	16	18	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34
9	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	5,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0
			Д	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0
10	Стрибок у довжину з місця	см	Ю	105	110	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180
			Д	80	90	100	110	115	120	130	135	140	145	150	155
11	Стрибок угору з місця	см	Ю	17	22	24	26	28	30	32	33	34	35	36	37
			Д	15	18	22	24	26	28	30	31	32	33	34	35
12	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Ю	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
			Д	25	30	35	40	46	52	58	64	70	77	84	90
13	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	10	13	16	21	24	27	29	31	33	34	35	36
			Д	5	7	9	11	13	15	17	19	21	22	23	24
14	Метання м'яча в вертикальну ціль	см.	Ю	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10
			Д	70-100	60-70	50-60	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	0-10
15	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	Ю	13,0	12,5	12,0	11,8	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,5	10,4	10,3
			Д	13,6	13,2	13,0	12,8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,5	11,4	