

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ ЛФМЛ

Фізична культура ЛЕГКА АТЛЕТИКА 8 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
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
	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

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

9 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

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. 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

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

10 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вчення	Біг 30 м(с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м(с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м(хв,с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок довжини з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок довжини з розбігу(см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок висоти з розбігу сповільненого «переступання»(см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання мало-гом'ячана дальність(м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

11 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

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
	Стрибоку дов-жинуз місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибоку дов-жинуз розбігу(см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
	Стрибок у ви-соту з розбігу способом «пе-реступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання мало-гом'ячана дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25

ВОЛЕЙБОЛ

8 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік вчення	Передачам'яч двомаруками зверху через сітку в парах	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передачам'яч двомаруками знизу через сітку в парах	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача Оцінюється потраплянням'яча у майданчик (бспроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3

ВОЛЕЙБОЛ

9 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік вчення	Передачам'яч двомаруками зверху через сітку в парах із переміщенням в здовж сітки	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передачам'яч двомаруками знизу через сітку в парах із переміщенням в здовж сітки	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача Оцінюється потраплянням'яча у майданчик (бспроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3

ВОЛЕЙБОЛ

10 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
брік вивчення	Передачам'яча двома руками зверху через сітку в парах із переміщенням вздовж сітки	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передачам'яча двома руками знизу через сітку в парах із переміщенням вздовж сітки	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача Оцінюється потраплянням'яча у майданчик (6 спроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3

ВОЛЕЙБОЛ

11 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
7 рік вивчення	Передачі м'яча двома руками зверху (знизу) після переміщення по квадрату вздовж ліній майданчика (лінійової, бокової, вздовж сітки, бокової)	Хл.	1 лінія квадрату без втрати м'яча	2 лінії	3 лінії	4 лінії
		Дівч.	1 лінія	2 лінії	3 лінії	4 лінії
	10 верхніх прямих подач у зазначену частину майданчику	Хл.	до 3	5	7	9
		Дівч.	до 2	4	6	8

БАСКЕТБОЛ

8 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	Високий
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

БАСКЕТБОЛ

9 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

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

БАСКЕТБОЛ

10 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'яттями маточками (кількість влучень):	жодного влучного кидка	1	3	5
	жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків внаочність (кількість влучень):	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	жодної правильно виконаної передачі	1	2	4

БАСКЕТБОЛ

11 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

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

ФУТБОЛ

8 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	Низький	середній	достатній	високий	
Удари поворотах					
Підйомом	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3.	4-6
	Дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-5
Внутрішньою стороною стопи	Хл.	1 або жодного влучного удару	3	4	6
	Дівч.	жодного влучного удару	2	3	5
Ударноскоком	Хл.	3-4	5	6	7
	Дівч.	2-3	4	5	6
Удари у ціль	Хл.	4	5-6	7	8
	Дівч.	2-3	4	5	6
Зупинки м'яча					
Зупинка м'яча підпошвою	Хл.	4-6	7	8	10
	Дівч.	2-4	5	6	8
Ведення м'яча по прямій 20 метрів					
Ведення стопою правою ногою	Хл.	9с. і більше	8.4-8.8с.	8-8.2с.	8с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5с.	9-10.4с.	9с. і менше
Ведення стопою лівою ногою	Хл.	9с. і більше	8.6-9с.	8.2-8.6с.	8.2с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5-10.9с.	9-10.4с.	9 с. і менше
Ведення підйомом правою (лівою) ногою	Хл.	6.8с. і більше	6.3-6.6с.	6.2с.	6с. і менше
	Дівч.	7 с. і більше	6.9-6.7с.	6.6-6.5с.	6.4с. і менше
Жонглювання м'яча					
Жонглювання м'яча: підйомом, стегном, головою	Хл.	6	7-8	9-10	11 і більше
	Дівч.	2-3	4-5	6-8	9 і більше

ФУТБОЛ

9 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	Низький	середній	достатній	високий	
Удари поворотах					
Підйомом	Хл.	2-4	5	6-8	9-10
	Дівч.	2	3-4	5-7	8-9
Внутрішньою стороною стопи	Хл.	5	6-7	8-9	10
	Дівч.	3	4-5	6-7	8
Ударноском	Хл.	7	8	9	10
	Дівч.	5	6	7	8
Удари у ціль	Хл.	4	5-6	7-8	10
	Дівч.	3	4-5	6	7-8
Зупинки м'яча					
Зупинка м'яча підошвою	Хл.	4-6	7	8	10
	Дівч.	2-4	5	6	8
Ведення м'яча по прямій 20 метрів					
Ведення стопою правою ногою	Хл.	9 с. і більше	8.4-8.8 с.	8-8.2 с.	8 с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5 с.	9-10.4 с.	9 с. і менше
Ведення стопою лівою ногою	Хл.	9 с. і більше	8.6-9 с.	8.2-8.6 с.	8.2 с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5-10.9 с.	9-10.4 с.	9 с. і менше
Ведення підйомом правою (лівою) ногою	Хл.	6.8 с. і більше	6.3-6.6 с.	6.2 с.	6 с. і менше
	Дівч.	7 с. і більше	6.9-6.7 с.	6.6-6.5 с.	6.4 с. і менше
Жонгливання м'яча					
Жонгливання м'яча: підйомом, стегном, головою	Хл.	6	7-8	9-10	11 і більше
	Дівч.	3	4-5	6-8	9 і більше

ФУТБОЛ

10 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	бударівнати чіткістю одним із вивчених способів у гандбольній або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		д	жодного влучного удару	1	2	3-6
	бзупинку м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6
<i>Для воротарів:</i> бспроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6	
	д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-6	

ФУТБОЛ

11 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

	Бударівнати чіткістю одним із вивчених способів у гандбольній або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
		д	жодного влучного удару	1	2	3-5
	Бзупинку м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-5

ГІМНАСТИКА

8 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
4 рік вчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. увисі	до 3	3	6	8
		Дівч. увисі лежачи	до 5	5	12	16
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 10	10	15	20
		Дівч. в ідлави	до 7	7	10	13
	Нахилу передположення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	8
		Дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сид за 30с	Хл.	до 13	13	21	31
		Дівч.	до 12	12	20	30

ГІМНАСТИКА

9 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

5 рік вчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. увисі	до 3	3	7	10
		Дівч. увисі лежачи	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівч. в ідлави	до 8	8	12	15
	Нахилу передположення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	9
		Дівч.	до 9	9	11	14
	Піднімання тулуба в сид за 30с	Хл.	до 14	14	22	32
		Дівч.	до 13	13	21	31

ГІМНАСТИКА

10 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вчення	Підтягування (кількість разів)	юн. увисі	до 4	4	8	11
		дівч. увисі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) від підлоги	юн.	до 15	15	22	30
		дівч. відлави	до 7	7	13	15
	Нахилу перед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
Стрибки через скакалку за 30с.	дівч.	до 50	50	65	75	

ГІМНАСТИКА

11 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибки через скакалку за 30с.	дівч.	до 50	50	65	75
2(7) рік вчення	Підтягування (кількість разів)	юн. увисі	до 5	5	9	12
		дівч. увисі лежачи	до 8	8	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. відлави	до 9	9	13	16
	Нахилу перед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60с	юн.	до 20	20	48	58
		дівч.	до 20	20	45	55
Стрибки через скакалку за 30с (кількість разів)	дівч.	до 55	55	65	78	

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

8 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
	Проходження дистанції класичними ходами (хв,с)	хл. 2500м	20.00	19.00	18.15	17.30
		дівч. 2000м	17.00	16.30	16.00	15.30
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу(м)	хл.	800	1100	1500	1800
		дівч.	500	800	1100	1500
	Технічне проходження відрізка 50 м одночасним дво кроковим ходом (1 спроба)(хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
	Гальмування під час спуску упором (1 спроба)(хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

9 Клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

5 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв,с)	хл. 3000м	20.30	20.00	19.30	19.00
		дівч. 2000м	16.30	16.00	15.30	15.00
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу(м)	хл.	1100	1500	1800	2300
		дівч.	800	1100	1500	1800
	Технічне проходження відрізка 50 м ковзанярським ходом (1 спроба)(хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок