

Фізична культура

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ З 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
	Низький	1
	Середній	2
	Достатній	3
	Високий	4
Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ	Низький	5
	Середній	6
	Достатній	7
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	Високий	8
	Низький	9
	Середній	10
	Достатній	11
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	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

О Ц І Н К А В Б А Л А Х

№	Навчальні нормативи	Один. вимір ю	Стат ь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			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
1	Біг 30 м.	с.	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
			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
2	Біг 60 м.	с.	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
			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
3	Біг 100 м.	хв.с.	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
			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
4	Біг 1000 м.	хв.с.	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

			Ю	18,4 0	18,2 0	18,0 0	17,3 0	17,0 0	16,3 0	15,4 0	15,2 0	14,5 5	14,3 0	14,0 5	13,4 0
5	Крос - 3 000 м. - 2000 м.	м.	Д	13,4 5	13,3 0	13,1 0	12,5 0	12,2 0	12,0 5	11,5 0	11,4 0	11,0 0	10,5 0	10,4 0	10,3 0
			Ю	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	Підтягування: у висі - на низькій перекладині -	раз	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	25	26
			Ю	12	14	16	18	21	25	28	30	32	33	34	36
7	Віджимання в упорі леж.	раз	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
			Ю	32	35	38	40	42	44	46	48	50	51	52	53
9	Підйом тулуба в поло- женні сидячі за 1 хв.	раз	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 - 500гр.	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
12	Стрибок угору з місця	см	Ю	20	24	29	35	40	43	45	47	48	49	50	51
			Д	16	17	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43
			Ю	40	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150	160
13	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Д	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150	155	160
			Ю	26	29	33	38	39	41	43	45	46	47	48	50
14	Метання м'яча на дальність	м.	Д	17	18	20	22	24	16	28	30	31	32	33	34
15	Човниковий 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
			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

О Ц І Н К А В Б А Л А Х

№	Навчальні нормативи	Один. вимір ю.	Стат ь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			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
1	Біг 30 м.	с.	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
			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
2	Біг 60 м.	с.	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
			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
3	Біг 100 м.	хв.с.	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	3,50	3,48	3,45	3,42	3,40

			Д	5,50	5,35	5,20	5,00	4,55	4,50	4,45	4,42	4,39	4,35	4,33	4,32
			Ю	12,5 0	12,3 0	12,1 0	11,4 0	11,1 0	10,4 0	10,1 0	10,0 0	9,50	9,40	9,30	9,20
			Д	13,5 0	13,4 5	13,3 0	13,1 0	12,5 0	12,2 0	12,0 5	11,5 0	11,4 0	11,0 0	10,5 0	10,4 0
5	Крос 2000 м.	м.	Ю	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	Підтягування: у висі - на низькій перекладині-	раз	Д	3	5	9	10	12	14	16	17	18	19	20	21
			Ю	10	12	14	16	18	21	25	28	30	32	33	34
7	Віджимання в упорі леж.	раз	Д	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	16	18
			Ю	24	27	30	32	35	38	40	42	44	46	48	50
8	Підйом тулуба в поло- женні сидячі за 1 хв.	раз	Д	23	25	27	30	32	34	38	40	41	42	43	44
			Ю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	Гнучкість (нах ил тулуба)	см.	Д	5	6	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18
			Ю	130	140	145	155	170	185	190	195	200	210	220	230
10	Стрибок у довжину з місця	см	Д	120	130	140	145	150	155	165	175	185	190	195	200
			Ю	17	18	19	24	29	35	40	43	45	47	48	49
11	Стрибок угору з місця	см	Д	16	17	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43
			Ю	35	40	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150
12	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	Д	40	45	55	65	75	90	105	115	125	135	150	155
			Ю	20	25	29	33	38	39	41	43	45	46	47	48
13	Метання м'яча на дальність	м.	Д	16	17	18	20	22	24	16	28	30	31	32	33
			Ю	11,0 11,2	0	10,7	10,4	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
14	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	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

О Ц І Н К А В Б А Л А Х															
№	Навчальні нормативи	Один. вимірю .	Стат ь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			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
1	Біг 30 м.	с.	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
			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
2	Біг 60 м.	с.	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
			Ю	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,1	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2
3	Біг 100 м.	хв.с.	Д	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4

		Ю	5,0 0	4,5 0	4,4 0	4,3 5	4,3 0	4,2 5	4,2 0	4,1 5	4,1 2	4,0 9	4,0 7	4,0 5	
4	Біг 1000 м.	хв.с.	Д	6,2 0	6,0 5	5,5 0	5,3 5	5,2 0	5,0 0	4,5 5	4,5 0	4,4 5	4,4 2	4,3 9	4,3 5
	Підтягування: у висі - на низькій перекладині -		Ю	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11, 5	12	13
5		раз	Д	6	7	8	9	10	12	14	17	20	22	23	24
	Віджимання в упорі леж.		Ю	7	9	11	13	15	18	21	25	28	30	31	32
6		раз	Д	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	16	18
	Підйом тулуба в поло- женні		Ю	24	27	30	33	36	39	41	43	45	47	48	49
7	сидячі за 1 хв.	раз	Д	24	29	31	32	33	35	37	38	40	42	43	44
	Гнучкість (нахи л тулуба)		Ю	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
8		см.	Д	6	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18	20
	Стрибок у довжину з місця		Ю	130	140	150	160	170	180	185	190	195	200	210	220
9		см	Д	130	135	140	145	150	155	165	175	185	190	195	200
	Стрибок угору з місця		Ю	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43	45	47
10		см	Д	16	17	18	21	24	28	32	35	37	39	41	43
	Стрибки через скакалку за 1 хвилину		Ю	35	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	135
11		раз	Д	35	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	135
	Метання м'яча на дальність		Ю	24	26	28	30	32	35	38	41	44	45	46	47
12		м.	Д	15	16	17	18	20	22	24	16	28	30	31	32
	Човниковий біг 9 м. х 4		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
13		с.	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

О Ц І Н К А В Б А Л А Х

№	Навчальні нормативи	Один. вимір ю.	Стат ь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			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
1	Біг 30 м.	с.	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
			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
2	Біг 60 м.	с.	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
			Ю	1,20	1,15	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,00	0,59	0,58	0,5 7	0,5 6
3	Біг 300 м.	хв.с.	Д	1,30	1,22	1,18	1,15	1,12	1,10	1,09	1,08	1,07	1,06	1,0 5	1,0 4
			Ю	2,20	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,48	1,46	1,44	1,42	1,4 0	1,3 8
4	Біг 500 м.	хв.с.	Д	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,02	1,59	1,56	1,53	1,5 1	1,5 0

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

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

О Ц І Н К А В Б А Л А Х															
№	Навчальні нормативи	Один. вимір ю.	Стат ь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			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
1	Біг 30 м.	с.	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
			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
2	Біг 60 м.	с.	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
			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
3	Біг 300 м.	хв.с.	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
			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
4	Біг 500 м.	хв.с.	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

Витривалість крос 1500-3000 м.		Д	600	700	800	900	1000	1100	1400	1500	1600	1700	1800	2000
Підтягування: у висі - на низькій перекладині -		Ю	1	1,5	1,8	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8
6	раз	Д	2	2,5	3	4	5	6	7	9	12	15	17	18
Віджимання в упорі леж.		Ю	8	10	12	13	14	16	18	19	21	23	25	27
7	раз	Д	1	2	4	5	6	7	8	10	11	12	13	15
Підйом тулуба в положенні сидічі за 1 хв.		Ю	21	26	28	29	30	32	34	36	38	40	43	45
8	раз	Д	21	26	28	29	30	32	34	35	37	39	40	42
Гнучкість (нахил тулуба)		Ю	2	3	4	5	6	6,5	7	9	10	11	12	13
9	см.	Д	2	3	4	6	7	8	10	11	12	14	15	16
Стрибок у довжину з місця		Ю	105	110	115	120	125	133	141	150	160	170	180	185
10	см	Д	90	100	115	125	130	135	140	145	150	155	160	165
Стрибок угору з місця		Ю	19	24	26	29	31	33	35	36	37	38	39	40
11	см	Д	16	19	24	26	29	31	33	35	36	37	38	39
Стрибки через скакалку за 1 хвилину		Ю	25	40	50	60	70	75	80	84	87	90	93	95
12	раз	Д	15	20	25	30	40	50	60	70	80	95	100	105
Метання м'яча на дальність		Ю	14	16	18	20	22	25	27	29	31	34	36	38
13	м.	Д	8	10	12	13	15	17	18	19	20	22	23	24
Метання м'яча в вертикальну ціль		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
14	см.	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
Човниковий біг 9 м. х 4		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
15	с.	Д	12,5	12,3	12,1	11,9	11,7	11,6	11,5	11,4	11,2	11,1	11,0	10,8

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

				О Ц І Н К А В Б А Л А Х											
№	Навчальні нормативи	Один. вимірю .	Стат ь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Ю	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3
1	Біг 30 м.	с.	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
			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
2	Біг 60 м.	с.	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
			Ю	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50
3	Біг 200 м.	хв.с.	Д	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50
			Ю	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
4	Біг 500 м.	хв.с.	Д	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,01	1,58	1,56	1,55	1,53
			Ю	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80

			Ю	600	700	800	900	100	120	140	150	170	190	200	220
	Витривалість крос 1500-2500 м.	м.	Д	400	500	600	700	800	900	950	100	120	140	150	170
5	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
6	Віджимання в упорі леж.	раз	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	Підйом тулуба в поло-женні	раз	Ю	5	8	10	12	13	15	18	19	21	23	24	25
8	сидячі за 1 хв.	раз	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	Гнучкість (нахил тулуба)	см.	Ю	20	25	27	28	29	31	33	34	36	38	39	41
10	Стрибок у довжину з місця	см	Д	16	18	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34
11	Стрибок угору з місця	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
12	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	раз	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
13	Метання м'яча на дальність	м.	Ю	105	110	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180
14	Метання м'яча в вертикальну ціль	см.	Д	80	90	100	110	115	120	130	135	140	145	150	155
15	Човниковий біг 9 м. х 4	с.	Ю	17	22	24	26	28	30	32	33	34	35	36	37
16			Д	15	18	22	24	26	28	30	31	32	33	34	35
17			Ю	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
18			Д	25	30	35	40	46	52	58	64	70	77	84	90
19			Ю	10	13	16	21	24	27	29	31	33	34	35	36
20			Д	5	7	9	11	13	15	17	19	21	22	23	24
21			Ю	70-	60-	50-	45-	40-	35-	30-	25-	20-	15-	10-	0-10
22			Д	100	70	60	50	45	40	35	30	25	20	15	0-10
23			Ю	70-	60-	50-	45-	40-	35-	30-	25-	20-	15-	10-	0-10
24			Д	100	70	60	50	45	40	35	30	25	20	15	0-10
25			Ю	13,	12,	12,	11,	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,5	10,4	10,3
26			Д	0	5	0	8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,5	11,4	