

до точної оцінки параметрів рухів, що вивчаються. Далі — навчати більш складним диференціровкам. В основі підвищення рівня цих умінь повинен бути метод термінової і поточної інформації про точність рухів, що виконуються. Залежно від завдання і наявності необхідного інвентаря учні можуть виконувати вправи одночасно, потоком чи групами.

В таблицях 1, 2 наведені орієнтовні плани графік і фрагмент конспекту уроку, спрямовані на навчання дітей 9-річного віку умінням управляти рухами.

Висновки

1. У школярів за період від 7 до 9 років істотно поліпшуються показники, що характеризують уміння оцінювати рухи в просторі і в часу. Ступінь впливу чинника віку на зміну показників керування просторовими параметрами в хлопчиків складає 25,96 % ($p < 0,05$), у дівчаток — 27,14 %

($p < 0,05$). Ступінь впливу цього чинника на показники керування часовими параметрами в хлопчиків складає 38,02 % ($p < 0,05$), у дівчаток — 70,78 % ($p < 0,001$). Розходження між показниками керування рухами за ступенем м'язових зусиль як у хлопчиків, так і в дівчаток, не залежить від віку ($p > 0,05$).

2. Співвідношення часу виконання спеціальних вправ різноманітно впливає на уміння дітей 7—9 років управляти рухами в залежності від статевікових особливостей. Підвищення рівня керування рухами школярів 7—9 років можливо на основі раціонального співвідношення часу виконання спеціальних вправ. Оптимальний час виконання спеціальних завдань на уроці фізичної культури, у залежності від варіантів, складає для хлопчиків 7 років 14—22 хв., для дівчаток 7 років — 11—22 хв., для хлопчиків 8 років — 12—16 хв., для дівчаток 8 років — 12—15 хв., для хлопчиків 9 років — 11—14 хв., для дівчаток 9 років — 14—18 хв.

ОРІЄНТОВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вчитель-методист І.М. Пашков

Харківський ОІППОМ

Реформування загальної середньої освіти передбачає реалізацію принципу гуманізації освіти, методологічну переорієнтацію навчального процесу з інформативної форми на діяльнісно-продуктивну, на розвиток особистості людини. Для цього необхідно використовувати індивідуально-диференційований, особистісно-орієнтований підхід до навчання та, відповідно, оцінювання навчальних досягнень кожного учня.

Динаміка змін, що відбуваються в сучасному світі, потребує змін в системі оцінювання навчальних досягнень учнів. Визначення рівня цих досягнень є особливо важливим з огляду на те, що навчальна діяльність у підсумку повинна не просто дати учню суму знань, а сформувати комплекс компетенцій.

Завданням системи оцінювання є визначення на кожному етапі навчання рівня навчальних досягнень учнів відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти, рівня компетентності учнів, їх готовності застосовувати свої навчальні досягнення в житті.

Основними компетенціями, яких потребує сучасне життя, є політичні і соціальні, пов'язані із здатністю брати на себе відповідальність, брати участь у спільному прийнятті рішень тощо.

Чотирибальна система оцінювання знань, умінь і навичок учнів не відповідає вимогам часу,

оскільки не може реально відобразити відмінність у рівнях навчальних досягнень учнів.

З метою забезпечення ефективних вимірників якості навчальних досягнень та об'єктивного їх оцінювання вводиться (для початкової школи зберігається чотирибальна шкала) 12-бальна шкала оцінювання, побудована з урахуванням підвищення рівня особистих досягнень учня. При оцінюванні вчитель має враховувати рівень досягнень учня, а не суму його невдач, до чого вчителя, як правило, спонукала чотирибальна система.

Критерії оцінювання ґрунтуються на принципі позитивного ставлення до навчальної діяльності учня, при якому оцінки не поділяються на позитивні і негативні (останні виконували каральні функції). При цьому перевідними (випускними) є всі оцінки 12-бальної шкали, які виставляються у відповідний документ про освіту.

До основних функцій оцінювання навчальних досягнень учнів відносяться: контролююча, яка передбачає встановлення рівня досягнень окремого учня (класу, групи), дає змогу вчителю своєчасно планувати й коригувати роботу й методику вивчення наступного матеріалу; навчальна, яка передбачає таку організацію оцінювання навчальних досягнень учнів, коли його проведення сприяє вдосконаленню підготовки учня, групи чи класу; діагностична, яка є основою діагностичного підхо-

ду вчителя до можливостей учнів й допомагає йому встановлювати причини труднощів, з якими стикається учень у процесі навчання, причини виявлених прогалин у його знаннях та вміннях; виховна, що виявляється не тільки в меті та змісті завдань, а й у методиці їх реалізації вчителем, у наступному коментуванні й оцінюванні робіт.

Система оцінювання включає: **попереднє** оцінювання (діагностичне) — виявлення рівня актуальних досягнень учнів; **поточне** оцінювання — актуалізація нинішніх досягнень учня та їх закріплення; **тематичне** оцінювання рівня досягнень учнів з конкретної теми чи кількох тем; **підсумкове** оцінювання — яке здійснюється наприкінці чверті, семестру або навчального року.

Важливим при оцінюванні навчальних досягнень учнів є врахування критеріїв оцінювання. Залежно від ступеня компетентності учня розрізняються такі чотири рівні навчальних досягнень: низький (інформаційно-рецептивний); середній (репродуктивний); достатній (конструктивно-варіативний), продуктивний; високий (творчий).

У загальнодидактичному плані ці рівні визначаються такими характеристиками: **низький** — характеризується дифузно-розсіяним уявленням про предмети та явища, коли учень може відізнати їх від інших; **середній** — учень вказує на ознаки поняття (явища), здатний виконувати найпростіші завдання за зразком; **достатній** характеризується знанням суттєвих ознак понять (явищ), оперує ними, тобто розв'язує стандартні завдання. Однак його розуміння пов'язане з одиничними образами, без узагальнень, учень не вміє переносити знання і використовувати їх в інших навчальних ситуаціях; **високий** — характеризується засвоєнням не лише суттєвих ознак поняття (явища), а і його зв'язків з іншими (поняття узагальнене, учень здатний використовувати його у знайомій і в нестандартній ситуаціях).

Нижче в таблиці 1 розглянемо у співставленні критерії оцінювання, рівні компетентності, відповідні бали з теоретичних тем програми.

Наведене вище потребує певного пояснення та аргументації. Почнемо з того, що основною

Таблиця 1

Рівні компетентності	Бали	Критерії
I. НИЗЬКИЙ (інформаційно-рецептивний)	1	Учень володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначається учнем окремими словами чи реченнями.
	2	Учень володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння. Викладає його уривчастими реченнями. Виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні.
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
II. СЕРЕДНІЙ (репродуктивний)	4	Учень володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні.
	5	Учень володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний з допомогою вчителя логічно відтворити значну його частину.
	6	Учень може відтворити значну частину теоретичного матеріалу. Виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою вчителя може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки.
III. ДОСТАТНІЙ (конструктивно-варіативний)	7	Учень здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні приклади на підтвердження певних тверджень.
	8	Учень вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом учителя, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом вчителя.
	9	Учень вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу, в тому числі і застосовує його на практиці;

Фізична культура в школі

Продовження табл. 1

IV. ВИСОКИЙ (творчий)	10	вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.
	11	<p>Учень виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, які поставив учитель.</p> <p>Учень вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги вчителя знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності. Використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує особисту життєву позицію, узгоджуючи її із загальнолюдськими цінностями.</p> <p>Учень виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдаровання і нахили, вміє самостійно здобувати знання.</p>

Таблиця 2

Критерії оцінювання техніки виконання рухових вправ

Рівні компетентності	Бали	Критерії
I. НИЗЬКИЙ (інформаційно-рецептивний)	1	Учень тільки уявляє контури виконання певної рухової вправи, зв'язки вправ, комбінації (далі будемо називати рухової вправи).
	2	Рухова вправа використовується учнем на рівні апробації (першого виконання).
	3	Учень виконує рухові складові елементи рухової вправи окремо без додержання основних контурів правильної техніки.
II. СЕРЕДНІЙ (репродуктивний)	4	Учень виконує рухову вправу з додержанням основних контурів правильної техніки, але з грубими помилками.
	5	Рухова вправа виконується з двома грубими помилками і двома-трьома незначними помилками.
	6	Рухова вправа виконується, але з однією грубою помилкою і двома-трьома незначними помилками.
III. ДОСТАТНІЙ (конструктивно-варіативний)	7	Рухова вправа виконується учнем в цілому впевнено, але з однією грубою помилкою і однією-двома незначними помилками.
	8	Учень впевнено виконує рухову вправу з додержанням встановлених контурів техніки.
	9	Рухова вправа виконується на належному рівні з двома-трьома незначними помилками.
IV. ВИСОКИЙ (творчий)	10	Виконання рухової вправи з однією незначною помилкою.
	11	Виконання рухової вправи без єдиної помилки.
	12	Ідеальне виконання рухової вправи на рівні спортсмена-розрядника.

структурною одиницею кожного навчального предмета є тема, яка передбачена навчальною програмою. За тематичного оцінювання кожна оцінка має бути результатом опанування учнем конкретної теми (стрибок у довжину з розбігу, метання малого м'яча тощо). Тематичне оцінювання є обов'язковим і результати його проведення фіксуються в журналі в окремій колонці.

Підсумкова оцінка за семестр (чверть) виставляється за результатами тематичного оцінювання. А за рік — за результатами семестрових (четвертних) оцінок.

Торкаючись поточного оцінювання навчальних досягнень учнів з теоретичних знань, слід відзначити, що воно може проводитись у різних формах (усне опитування, письмова відповідь, тестування тощо). При цьому виставлення в журнал поточних оцінок не є обов'язковим для вчителя.

Якщо темою передбачено виконання учнями практичних фізичних вправ та інших обов'язкових практичних завдань, то їх виконання є обов'язковою умовою допуску учнів до тематичної атестації, виконання навчальних нормативів, рухових тестів.

За наявності вагомих причин, які учень з етичних міркувань не схильний пояснювати, він не готовий до тематичної атестації (теоретичні теми, техніка виконання певних фізичних вправ, виконання навчальних нормативів та рухових тестів), її проведення за згодою вчителя може бути перенесено на пізніший термін. Але не більше як на тиждень.

При тематичному оцінюванні навчальних досягнень учнів у журналі відводиться по дві клітинки: для першої і можливої повторної (для підвищення оцінки) атестації.

Попередня відмова або невдала спроба атестації не може бути підставою для зниження оцінки. Семестрова (четвертна) оцінка виставляється на основі оцінок, одержаних учнем за результатами тематичних атестацій наприкінці чверті (семестру). Вона виставляється лише за умови проходження учнем усіх запланованих тематичних атестацій, а річна — за результатами семестрових (четвертних).

Якщо вивчення теми не закінчено в межах семестру (чверті), атестація з неї переноситься на наступний семестр (чверть).

Перед початком вивчення чергової теми усі учні мають бути ознайомлені з тривалістю вивчення теми (кількість уроків); кількістю обов'язкових навчальних нормативів і тестів та термінами їх проведення; терміном і формою проведення тематичної атестації; умовами оцінювання.

Тематична атестація може проводитись у різних формах. Головною умовою при їх виборі вчителем є забезпечення об'єктивного оцінювання навчальних досягнень учнів. Кожну оцінку рівня досягнень учня вчитель повинен аргументовано

умотивувати, доводити до відома учня та оголошувати перед класом (групою).

Аби не допускати перевтоми учнів та не завдавати шкоди їхньому здоров'ю, форму і час проведення тематичної атестації визначає вчитель за погодженням із директором навчального закладу чи його заступником.

Протягом вивчення значних за обсягом тем дозволяється проводити кілька проміжних атестацій. І навпаки, якщо на опанування матеріалу теми передбачено, наприклад, одну-дві навчальні години, об'єднувати їх для проведення тематичної атестації.

Кількість атестацій протягом семестру (чверті) залежить від кількості тижневих годин на вивчення фізичної культури і структури навчального року.

Результати атестації аргументовано доводяться до відома учня, оголошуються перед класом (групою) протягом тижня. І в обов'язковому порядку виставляються в класний журнал.

У перехідний період (перше півріччя 2000/2001 навчального року) може застосовуватися, як чотирибальна так і 12-бальна шкала оцінювання навчальних досягнень учнів.

Учитель застосовує 12-бальну шкалу після ознайомлення з її критеріями та вимірниками.

У класних журналах результати тематичних атестацій (а також, якщо вчитель вважатиме за потрібне, поточного оцінювання) в перехідний період також можуть виставлятися в чотирибальній чи 12-бальній шкалі.

При цьому мається на увазі, що результати семестрової атестації за підсумками першого півріччя виставлятимуться за 12-бальною шкалою. Учителям, якщо вони працюватимуть упродовж семестру за чотирибальною шкалою, потрібно буде перевести оцінки в 12-бальну шкалу.

Умовна схема переведення навчальних досягнень учнів з чотирибальної шкали оцінювання у 12-бальну (див. табл. 3).

Таблиця 3

4-бальна шкала	2	3	4	5							
перехідна шкала	2-	2+	3-	3+	4-	4+	5-	5+			
12-бальна шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

У перехідний період (перше півріччя 2000/2001 навчального року) вчителі, які оцінюватимуть навчальні досягнення учнів за чотирибальною шкалою, можуть виставляти в журнал оцінки з позначками «+» та «-». Більшість учителів зазвичай застосовували ці символи при усному оцінюванні, а також при виставленні оцінок в учнівські щоденники.

Пояснювальна записка до 12-бальної системи оцінювання кількісних показників

Основним організаційно-педагогічним принципом фізичного виховання учнів на основі програми є диференційоване використання засобів фізичної

Фізична культура в школі

культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Головними аспектами організаційно-методичного ходу сучасного уроку фізичної культури повинні бути: вироблення інструктивних навичок та умінь самостійних занять фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів. Головним принципом у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника.

З метою забезпечення ефективних вимірників якості навчальних досягнень та об'єктивного їх оцінювання вводиться 12-бальна шкала оцінювання для учнів 5—11 класів, побудована з урахуванням підвищення рівня особистих досягнень учня.

У виставленні оцінки за семестри головними повинні бути оцінки за виконання рухових дій та навчальних контрольних нормативів і вимог. Перші складаються з поточних оцінок за теоретичні й методичні знання та техніку виконання рухових дій, інші — згідно з головними критеріями оцінювання рухових дій.

Для цього наприкінці вивчення кожної теми, що має нормативи і вимоги, планується один-два уроки, де учням надається можливість виявити вміння їх виконати. Оцінка зараховується як підсумкова за вивчення теми.

Закінчуючи 9 та 11 класи, учні виконують обов'язкові тестові вправи в кінці навчального року на шести уроках, де їм надається можливість вибору вправ, при цьому головною є комплексна оцінка стану фізичної підготовленості, що складається з суми балів за 9—11 клас:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	19	21	22	25	27	28	29	30

ОРІЄНТОВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5 КЛАС												
1. Знати страховку і вміти виконувати опорні стрибки з утриманням основної стійки після приземлення (стрибки):												
а) ноги нарізно (гімнастичний козел);	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
б) зігнувши ноги (козел чи кінь у ширину);	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
в) боком з поворотом на 90° (кінь у ширину, висота 80—100 см)	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
2. Уміти виконувати високий та низький старт і розбіг, біг на дистанцію 60 м і досягти результатів:												
Х	12,5	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0	10,8	10,6	10,3	9,9	9,6	9,5
Д	13,0	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4	11,2	11,0	10,8	10,5	10,2	10,1
3. Уміти виконувати метання малого м'яча (150 г) на дальність з розбігу 3—5 кроків або більше, розбігу, способом «із-за спини через плече»:												
Х (м)	14	15	16	18	20	23	25	27	30	32	34	35
Д (м)	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22
Футбол												
4. Жонглювання м'ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба (разів):												
Х	1	2	3	4	5	—	—	6	7	—	8	9
Д	—	1	2	3	4	—	5	6	—	—	7	9
5. Передача м'яча партнеру з місця на точність з відстані 7 м з 5 передач (разів):												
Х					2			3			4	5
Д					1			2			3	4
6 КЛАС												
1. Ведіння м'яча 30 м з торканням його не менше ніж трьох раз (сек.):												
Х	8,0	7,8	7,4	7,0	6,8	6,7	—	6,6	6,5	—	6,4	6,3
Д	8,4	8,0	7,8	7,4	7,0	6,9	—	6,8	6,7	—	6,6	6,5

Фізична культура в школі

Контрольні навчальні нормативи і вимоги	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2. Удари по м'ячу одним із вивчених способів у гандбольні або вказану половину футбольних воріт з 11 м (попадання з трьох спроб):												
Х					1			2			3	
Д					1			2			3	
3. Кидки баскетбольного м'яча в кільце однією рукою від плеча, стоячи збоку від щита (попадання):												
Х (з 5 кидків)					1			2			3	4
Д (з 6 кидків)					1			2			3	4
або ведіння м'яча на відстань 15 м з максимальною швидкістю (сек.):												
Х	4,8	4,6	4,2	3,9	3,8	3,7	—	3,6	3,5	—	3,4	3,3
Д	5,0	4,8	4,6	4,2	4,0	3,9	—	3,8	3,7	—	3,6	3,5
4. Кидки гандбольного м'яча з 7 м у вказану половину воріт з чотирьох спроб (попадання, разів):												
Х					1			2			3	4
Д					1			2			3	
або передача м'яча на дальність (м):												
Х	8	9	10,5	11	12	13	13,5	14	15	15,5	16	17
Д	6	7	8,5	9	10	11	11,5	12	13	13,5	14	15
5. Крос 1500 м												
Х	9,50	9,30	9,20	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,59
Д	10,00	9,55	9,50	9,40	9,30	9,15	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,19
або біг на лижах 2 км												
Х	15,50	15,35	15,20	15,10	15,00	14,55	14,45	14,30	14,20	14,10	14,00	13,59
Д	16,10	16,00	15,50	15,40	15,30	15,20	15,10	15,00	14,55	14,50	14,40	14,39
7 КЛАС												
1. Уміти виконувати удари по м'ячу на точність з місця, з відстані 9 м у гандбольні ворота (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі)												
Х з 4 спроб					1			2			3	4
Д з 5 спроб					1			2			3	4
2. Ведіння м'яча 9 м по прямій (не менше двох торкань) і в зоні між 9 та 7 метрами до гандбольних воріт здійснити удар з метою забити гол. Спроба зараховується, якщо м'яч потрапив у ворота. Якщо треба, надається друга спроба (сек.):												
Х	6,5	6,4	6,3	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9
Д	7,0	6,9	6,6	6,7	6,5	6,3	6,1	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4
3. Ведіння б/б м'яча та кидок у кільце з подвійного кроку												
Х з 5 спроб					1			2			3	4
Д з 6 спроб					1			2			3	4
або штрафний кидок												
Х з 6 спроб					1			2			3	
Д з 7 спроб					1			2			3	
4. Передача однією рукою від плеча гандбольного м'яча на відстань 3 м від стіни за 30 сек. (передачі):												
Х	7	9	10	11	12	13	14	15	17	19	20	21
Д	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
або семиметровий штрафний кидок у задану половину та кут воріт з 5 спроб (попадання):												
Х					2			3			4	5
Д					1			2			3	4
5. Виконання волейбольним м'ячем нижньої або верхньої подачі												

Фізична культура в школі

Контрольні навчальні нормативи і вимоги	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
у вказану зону з 5 спроб (попадання): Х Д					2 1			3 2			4 3	5 4
8 КЛАС												
1. Виконати бігові вправи (хв.):												
60 м	Х Д	11,0 11,5	10,8 11,3	10,6 11,1	10,4 10,9	10,2 10,7	9,9 10,5	9,7 10,3	9,5 10,2	9,3 10,0	8,8 9,9	8,7 9,6
2000 м	Х Д	12,20 14,30	12,10 14,20	12,0 14,10	11,50 14,00	11,40 13,50	11,20 13,25	11,00 13,00	10,40 12,40	10,25 12,25	10,15 12,15	9,55 10,55
1500 м	Х Д	8,10 6,55	8,00 6,45	7,50 6,35	7,40 6,25	7,30 6,15	7,16 6,00	7,00 5,45	6,50 5,35	6,45 5,30	6,40 5,20	6,30 5,10
Стрибок у довжину з розбігу (см):	Х Д	270 230	280 240	290 250	300 260	310 270	325 285	345 300	360 310	375 325	380 340	400 350
У висоту (см):	Х Д	85 75	90 80	95 85	100 90	105 95	107 97	110 99	115 100	120 105	122 110	125 115
Метання м'яча (150 г) з розбігу (м):	Х Д	26 13	27 14	28 15	29 16	30 17	32 15	34 19	35 10	37 22	40 24	42 26
Виконати удари по воротах футбольним м'ячем на точність з місця з відстані 16,5 м (5 ударів виконуються у вказану половину воріт, попадання):	Х Д				1	2 1		3 2			4 3	5 4
попадання або удари на дальність (м):	Х Д	21 11	22 12	23 13	24 14	25 15	27 19	29 22	32 25	37 27	42 32	45 35
9 КЛАС												
Біг 60 м (сек.):	Х Д	10,8 11,4	10,6 11,2	10,4 10,9	10,2 10,7	10,0 10,5	9,7 10,4	9,5 10,2	9,2 10,0	9,0 9,8	8,7 9,6	8,4 9,4
100 м	Х Д	16,8 18,8	16,6 18,6	16,4 18,4	16,2 18,2	16,0 18,0	15,8 17,8	15,6 17,6	15,5 17,5	15,3 17,3	15,2 17,2	14,9 16,9
Метання малого м'яча (м):	Х Д	27 14	28 15	29 16	30 17	31 18	34 20	37 21	40 23	42 25	44 27	45 28
Виконати техніку стрибка в довжину (см):	Х Д	290 250	300 260	310 270	320 280	330 290	350 305	370 320	380 330	400 340	410 355	430 370
У висоту (см):	Х Д	90 80	95 85	100 90	105 95	110 100	115 102	118 104	120 105	122 106	124 108	125 110
Крос (хв.):												
2000 м	Х	12,30	12,20	12,10	12,0	11,50	11,30	11,10	11,0	10,40	10,30	10,20
1500 м	Д	9,40	9,30	9,20	9,10	9,0	8,50	8,40	8,30	8,00	7,45	7,30
Лижі (хв.) 3 км	Х	21,30	21,0	20,30	20,0	19,30	19,20	19,0	18,30	18,10	18,0	17,30
2 км	Д	19,50	19,30	19,10	18,50	18,30	17,0	16,0	15,0	15,30	14,00	13,00
10 КЛАС												
1. Знати і виконувати техніку бігу на дистанцію 100 м (сек.):	Х Д	16,0 18,2	15,8 18,1	15,7 18,0	15,6 17,9	15,5 17,8	15,4 17,4	15,2 17,1	15,0 16,8	14,9 16,6	14,7 16,4	14,5 16,2
												14,4 16,1

Фізична культура в школі

Контрольні навчальні нормативи і вимоги	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2. Знати і виконувати техніку стрибків з розбігу в довжину (см):												
Х	290	300	310	330	350	360	385	400	420	430	440	445
Д	260	270	280	290	300	320	335	340	355	360	370	375
у висоту (см):												
Х	95	100	105	110	115	120	122	125	127	129	130	135
Д	80	85	90	100	105	107	109	110	115	118	120	125
3. Виконувати техніку метання гранати (м):												
Х	17	19	20	22	25	27	29	30	32	34	35	36
Д	9	10	12	14	16	17	19	20	20,5	21	22	23
Метання м'яча (150 г) (м):												
Х	30	32	34	36	38	40	41	43	45	47	48	49
Д	15	16	17	18	20	22	23	25	27	29	30	31
4. Знати і виконувати зв'язку елементів (вправи за вибором учня):												
Х												
а) з висів та упорів;	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
б) на брусах і перекладині;	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
в) стрибок	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
Д												
а) з акробатики;	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
б) з висів та упорів;	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
в) рівноваги	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
11 КЛАС												
Знати і вміти виконувати:												
а) підготовчий комплекс — перелік вправ без снарядів з 10 класу атлетичної гімнастики з досягненням хоча б у двох вправах максимального результату:												
Х	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
Д	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
б) комплекс з 5—7 професійно-відновлювальних вправ корекційної спрямованості для однієї з професій:												
Х	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
Д	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
в) комплекс з 7—9 вправ з розвитку однієї з фізичних якостей:												
Х	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3
Д	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	7,8	8,0	8,5	8,9	9,0	9,2	9,3

Готується до друку!

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В МОЛОДШИХ КЛАСАХ

Навчальний посібник

*За редакцією
професора О.М. Микитюка
та доцента О.М. Худолія*