

**ОРІЄНТОВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ  
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ\***

*Кандидат педагогічних наук, доцент Ю.В. Васьков;  
вчитель-методист І.М. Пашков*

*Харківський ОІППОМ*

**Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості учнів  
9 класу (упродовж 6 уроків у IV чверті) для учнів, яким виповнилось 14 і 15 років**

| Зміст   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>1. Швидкість (сек.)</b>                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 30 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 6,5   | 6,3   | 6,1   | 5,9   | 5,8   | 5,7   | 5,5   | 5,3   | 5,1   | 4,9   | 4,7   | 4,6   |
| Д   | 6,8   | 6,6   | 6,5   | 6,3   | 6,1   | 5,9   | 5,7   | 5,5   | 5,3   | 5,0   | 4,9   | 4,8   |
| Біг 60 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 10,4  | 10,3  | 10,2  | 10,0  | 9,9   | 9,6   | 9,3   | 9,1   | 8,9   | 8,5   | 8,4   | 8,3   |
| 15 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 30 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 6,2   | 6,0   | 5,9   | 5,8   | 5,6   | 5,5   | 5,3   | 5,2   | 5,0   | 4,8   | 4,6   | 4,5   |
| Д   | 6,7   | 6,6   | 6,5   | 6,2   | 6,0   | 5,8   | 5,6   | 5,4   | 5,2   | 5,0   | 4,8   | 4,7   |
| Біг 60 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 10,3  | 10,2  | 10,0  | 9,9   | 9,8   | 9,6   | 9,2   | 9,0   | 8,0   | 3,4   | 8,2   | 8,1   |
| Д   | 10,9  | 10,8  | 10,7  | 10,6  | 10,4  | 10,2  | 9,9   | 9,8   | 9,5   | 9,2   | 9,0   | 8,9   |
| <b>2. Витривалість (хв.)</b>                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 1500 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 7,55  | 7,45  | 7,40  | 7,35  | 7,30  | 7,05  | 6,55  | 6,40  | 6,30  | 6,25  | 6,20  | 6,19  |
| Д   | 9,40  | 3,30  | 9,20  | 9,15  | 9,00  | 8,40  | 8,30  | 8,15  | 8,00  | 7,50  | 7,30  | 7,29  |
| Біг 2000 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 12,40 | 12,30 | 12,15 | 12,00 | 11,50 | 11,35 | 11,20 | 11,00 | 10,45 | 10,35 | 10,20 | 10,19 |
| Д   | 14,10 | 14,00 | 13,55 | 13,45 | 13,30 | 13,05 | 12,50 | 12,30 | 12,00 | 11,40 | 11,30 | 11,29 |
| 15 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 1500 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 8,05  | 7,50  | 7,40  | 7,30  | 7,20  | 7,00  | 6,50  | 6,30  | 6,20  | 6,10  | 6,00  | 5,59  |
| Д   | 9,30  | 9,20  | 9,10  | 9,00  | 8,50  | 8,40  | 8,20  | 8,05  | 7,50  | 7,30  | 7,20  | 7,19  |
| Біг 2000 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 12,00 | 11,50 | 11,40 | 11,30 | 11,20 | 11,05 | 10,55 | 10,40 | 10,25 | 10,10 | 10,00 | 9,59  |
| Д   | 14,00 | 13,55 | 13,45 | 13,30 | 13,15 | 13,00 | 12,45 | 12,15 | 11,50 | 11,25 | 11,15 | 11,14 |
| <b>3. Гнучкість</b>   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Нахил тулуба вперед із положення<br>сидячи (см)                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    |
| Д   | 5     | 6     | 7     | 9     | 11    | 12    | 14    | 15    | 16    | 17    | 19    | 20    |
| 15 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 3     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    |
| Д   | 5     | 6     | 7     | 9     | 11    | 12    | 14    | 15    | 16    | 17    | 19    | 20    |
| <b>4. Сила</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Підтягування хлопців на високій пе-<br>рекладині (разів)        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | —     | 7     | 6     | —     | 9     | 10    | 11    |
| 15 років  | 3     | 4     | 5     | 6     | 8     | —     | 9     | 10    | —     | 11    | 12    | 13    |
| Підтягування дівчат на низькій пе-<br>рекладині — 95 см (разів) |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  | —     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 7     | 8     | 10    | 12    | 14    | 15    |
| 15 років  | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 8     | 9     | 11    | 13    | 15    | 16    |
| Згинання і розгинання в упорі ле-<br>жачи:<br>від підлоги       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| X   | 6     | 8     | 10    | 12    | 15    | 18    | 22    | 25    | 27    | 28    | 30    | 31    |
| Д   | 2     | 3     | 4     | 6     | 7     | 6     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    |

\* Продовження. Початок у 1/2001, С. 39

## Фізична культура в школі

| Зміст   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| від лави  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років Д  | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | —     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
| 15 років Д  | 2     | 3     | 4     | 5     | 7     | —     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    |
| <b>5. Спритність</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Човниковий біг 4x9 м (сек.)   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 12,0  | 11,8  | 11,6  | 11,2  | 11,0  | 10,6  | 10,6  | 10,4  | 10,2  | 10,0  | 9,9   | 9,8   |
| Д   | 12,9  | 12,6  | 12,4  | 12,0  | 11,9  | 11,8  | 11,6  | 11,4  | 11,2  | 11,0  | 10,8  | 10,7  |
| 15 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 11,3  | 11,0  | 10,9  | 10,8  | 10,6  | 10,5  | 10,3  | 10,1  | 9,9   | 9,7   | 9,6   | 9,5   |
| Д   | 12,6  | 12,4  | 12,3  | 12,0  | 11,8  | 11,6  | 11,5  | 11,3  | 11,1  | 10,8  | 10,6  | 10,5  |
| <b>6. Швидкісно-силові</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Стрибок у довжину з місця (см)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 145   | 150   | 155   | 160   | 170   | 175   | 185   | 190   | 200   | 215   | 220   | 221   |
| Д   | 120   | 125   | 130   | 140   | 145   | 150   | 160   | 165   | 175   | 185   | 195   | 196   |
| 15 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 150   | 155   | 160   | 170   | 180   | 185   | 195   | 200   | 215   | 225   | 230   | 231   |
| Д   | 145   | 150   | 155   | 160   | 162   | 165   | 170   | 175   | 190   | 196   | 197   |       |
| Метання тенісного м'яча на дальність (м)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 25    | 26    | 28    | 30    | 32    | 35    | 40    | 42    | 43    | 44    | 46    | 47    |
| Д   | 12    | 13    | 15    | 16    | 18    | 19    | 21    | 23    | 25    | 27    | 28    | 29    |
| 15 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 24    | 26    | 30    | 32    | 34    | 38    | 41    | 43    | 44    | 45    | 47    | 48    |
| Д   | 12    | 15    | 17    | 18    | 20    | 21    | 23    | 25    | 27    | 29    | 30    | 31    |
| <b>Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості учнів 11 класу (упродовж 6 уроків у IV чверті) для учнів, яким виповнилось 16 і 17 років</b> |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 16 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>1. Швидкість (сек.)</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 30 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 6,0   | 5,9   | 5,8   | 5,7   | 5,5   | 5,3   | 5,2   | 5,0   | 4,6   | 4,7   | 4,5   | 4,4   |
| Д   | 6,8   | 6,5   | 6,3   | 6,0   | 5,8   | 5,6   | 5,5   | 5,3   | 5,1   | 4,9   | 4,7   | 4,6   |
| Біг 100 м   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 16,0  | 15,8  | 15,7  | 15,6  | 15,3  | 15,0  | 14,6  | 14,5  | 14,3  | 14,2  | 14,0  | 13,9  |
| Д   | 18,0  | 17,9  | 17,7  | 17,5  | 17,0  | 16,8  | 16,5  | 16,2  | 16,0  | 15,7  | 15,5  | 15,4  |
| <b>2. Витривалість (хв.)</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 2000 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 10,40 | 10,35 | 10,25 | 10,15 | 10,00 | 9,50  | 9,30  | 9,20  | 9,10  | 9,00  | 8,59  |       |
| Д   | 12,50 | 12,40 | 12,30 | 12,20 | 12,00 | 11,45 | 11,40 | 11,20 | 11,00 | 10,30 | 10,10 | 10,09 |
| Крос 2000 м Д   | 14,50 | 14,35 | 14,20 | 14,00 | 13,30 | 13,15 | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 11,00 | 10,30 | 10,29 |
| Крос 3000 м Х   | 18,00 | 17,50 | 17,40 | 17,20 | 16,50 | 16,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 13,29 |
| <b>3. Гнучкість</b>   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 8     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    |
| Д   | 7     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 17    | 18    | 19    | 20    |
| <b>4. Сила</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Підтягування хлопців на високій перекладині (разів) або дівчат на низькій перекладині — 95 см (разів)   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 3     | 5     | 6     | 7     | 8     | x     | 9     | 10    | x     | 11    | 12    | 13    |
| Д   | 4     | 7     | 9     | 10    | 12    | 14    | 16    | 18    | 20    | 22    | 24    | 25    |
| Згинання і розгинання в упорі лежачи від підлоги  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 13    | 14    | 15    | 18    | 20    | 24    | 26    | 28    | 30    | 33    | 35    | 36    |
| Д   | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 12    | 14    | 15    | 16    | 17    |
| <b>5. Спритність</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Човниковий біг 4x9 м (сек.)   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 11,0  | 10,9  | 10,7  | 10,5  | 10,3  | 10,1  | 9,9   | 9,8   | 9,6   | 9,4   | 9,3   | 9,2   |
| Д   | 12,0  | 11,8  | 11,6  | 11,5  | 11,4  | 11,3  | 11,1  | 11,0  | 10,8  | 10,6  | 10,5  | 10,4  |

## Фізична культура в школі

| Зміст   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>6. Швидкісно-силові</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Стрибок у довжину з місця (см)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 140   | 150   | 160   | 180   | 190   | 195   | 200   | 205   | 210   | 230   | 240   | 245   |
| Д   | 130   | 135   | 150   | 160   | 167   | 170   | 175   | 180   | 185   | 190   | 200   | 205   |
| або метання тенісного м'яча на дальність (м)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 29    | 31    | 32    | 33    | 35    | 37    | 40    | 43    | 45    | 47    | 48    | 49    |
| Д   | 13    | 15    | 17    | 18    | 20    | 22    | 23    | 25    | 27    | 29    | 30    | 31    |
| 17 років  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>1. Швидкість (сек.)</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 30 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 6,1   | 6,0   | 5,8   | 5,6   | 5,4   | 5,3   | 5,0   | 4,9   | 4,8   | 4,6   | 4,5   | 4,4   |
| Д   | 6,5   | 5,2   | 6,0   | 5,8   | 5,7   | 5,5   | 5,4   | 5,2   | 5,0   | 4,7   | 4,6   | 4,5   |
| Біг 100 м   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 16,0  | 15,8  | 15,6  | 15,2  | 15,0  | 14,8  | 14,3  | 14,0  | 13,8  | 13,6  | 13,5  | 13,4  |
| Д   | 18,0  | 17,6  | 17,4  | 17,0  | 16,8  | 16,6  | 16,2  | 16,0  | 15,8  | 15,4  | 15,0  | 14,9  |
| <b>2. Витривалість (хв.)</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Біг 1500 м  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 10,20 | 10,10 | 10,00 | 9,55  | 9,50  | 9,35  | 9,25  | 9,20  | 9,15  | 9,05  | 9,00  | 8,59  |
| Д   | 12,50 | 12,40 | 12,30 | 12,20 | 12,00 | 11,45 | 11,40 | 11,20 | 11,00 | 10,33 | 10,10 | 10,09 |
| або   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Крос 2000 м   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Д   | 14,30 | 14,00 | 13,45 | 13,30 | 13,10 | 12,50 | 12,30 | 12,10 | 11,30 | 11,00 | 10,30 | 10,29 |
| Крос 3000 м   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 17,55 | 17,30 | 17,20 | 17,00 | 16,30 | 15,00 | 14,50 | 14,30 | 14,15 | 14,00 | 13,30 | 13,29 |
| <b>3. Гнучкість</b>   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 6     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 19    |
| Д   | 8     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 20    | 21    |
| <b>4. Сила</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Підтягування хлопців на високій перекладині (разів) або дівчат на низькій перекладині — 95 см (разів) |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 3     | 5     | 6     | 7     | 9     | x     | 10    | 11    | x     | 12    | 13    | 14    |
| Д   | 4     | 6     | 8     | 10    | 13    | 15    | 19    | 20    | 22    | 24    | 25    | 26    |
| Згинання і розгинання в упорі лежачи від підлоги  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 13    | 14    | 18    | 20    | 24    | 26    | 28    | 30    | 33    | 37    | 40    | 41    |
| Д   | 5     | 6     | 8     | 10    | 12    | 13    | 14    | 16    | 17    | 18    | 20    | 21    |
| <b>5. Спритність</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Човниковий біг 4×9 м (сек.)   | 11,0  | 10,9  | 10,6  | 10,4  | 10,0  | 9,9   | 9,8   | 9,7   | 9,6   | 9,4   | 9,0   | 8,9   |
| <b>6. Швидкісно-силові</b>  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Стрибок у довжину з місця (см)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 140   | 150   | 160   | 180   | 200   | 210   | 220   | 230   | 235   | 240   | 245   | 246   |
| Д   | 105   | 130   | 150   | 170   | 174   | 178   | 180   | 185   | 168   | 190   | 205   | 206   |
| або метання тенісного м'яча на дальність (м)  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х   | 30    | 32    | 34    | 36    | 38    | 40    | 42    | 44    | 46    | 48    | 49    | 50    |
| Д   | 20    | 21    | 22    | 23    | 25    | 26    | 27    | 28    | 29    | 31    | 32    | 33    |

### ПЕРЕЛІК ОБОВ'ЯЗКОВИХ ТЕМ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ

#### 5 клас

##### I. Теоретико-методичні знання

Т.5.1. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку, вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність.

Т.5.2. Руховий режим, здоровий спосіб життя, правила безпеки під час виконання рухових вправ.

Т.5.3. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами, здійснення самоконтролю, згубний вплив шкідливих звичок.

##### II. Гімнастика

Г.5.1. Опорний стрибок.

- Г.5.2. Акробатика.
- Г.5.3. Лазіння.
- Г.5.4. Виси та упори.
- Г.5.5. Рівновага.

### III. Легка атлетика

- Л.А.5.1. Спринтерський біг.
- Л.А.5.2. Рівномірний біг (800—1500 м).
- Л.А.5.3. Стрибок у довжину з розбігу.
- Л.А.5.4. Стрибок у висоту з розбігу.
- Л.А.5.5. Метання малого м'яча на дальність.

### IV. Спортивні ігри

#### Футбол

- Ф.5.1. Удари по м'ячу, який котиться.
- Ф.5.2. Зупинка м'яча.
- Ф.5.3. Ведення м'яча (дриблінг).
- Ф.5.4. Удар по нерухомому м'ячу.
- Ф.5.5. Удар головою.

#### Гандбол

- Гн.5.1. Передача та ловіння м'яча.
- Гн.5.2. Ведення м'яча (дриблінг).
- Гн.5.3. Кидок у стрибку.
- Гн.5.4. Штрафний семиметровий кидок.
- Гн.5.5. Дії воротаря в воротах.

#### Волейбол

- 8.5.1. Прийом та передача м'яча двома руками зверху.
- 8.5.2. Нижня пряма подача.
- 8.5.3. Прийом м'яча знизу.
- 8.5.4. Верхня пряма подача.

#### Баскетбол

- Б.5.1. Передача і ловіння м'яча однією і двома руками.
- Б.5.2. Ведення м'яча (дриблінг).
- Б.5.3. Кидки м'яча і кидок після подвійного кроку.

### V. Кросова та лижна підготовка

- Л.5.1. Поворот і гальмування упором.
- Л.5.2. Подолання пагорбів і впадин.
- Л.5.3. Повороти на лижах.
- Л.5.4. Одночасний двокроковий хід.
- Л.5.5. Біг по дистанції із застосуванням попереми-них і одночасних ходів.

### VI. Туризм

- Т.5.1. Орієнтування в поході.
- Т.5.2. Топографічна підготовка, користування компасом.
- Т.5.3. Визначення азимуту та рух за азимутом.

- Т.5.4. Визначення місця та обладнання біваку.

## 6 клас

### I. Теоретико-методичні знання

- Т.6.1. Значення фізичної культури та спорту для підтримання розумової працездатності. Дозування навантажень. Правила розвитку витривалості.
- Т.6.2. Прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами. Значення і методики корегуючої гімнастики для формування постави.
- Гігієнічні вимоги до раціонального харчування. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування розвитку основних фізичних якостей.
- Т.6.3. Попередження спортивного травматизму під час занять спортивними іграми. Основні положення правил змагань із вивчених видів спорту. Поняття про тактичні дії у спорті.

### II. Спортивні ігри

#### Футбол

- Ф.6.1. Удари по м'ячу у стрибку, що котиться, що летить.
- Ф.6.2. Зупинка м'яча, що летить.
- Ф.6.3. Ведіння м'яча.
- Ф.6.4. Основні тактичні колективні дії. Ігрові вправи.
- Ф.6.5. Техніка гри воротаря.
- Ф.6.6. Укидання м'яча з-за бокової лінії на дальність.
- Ф.6.7. Навчальна гра.

#### Гандбол

- Гн.6.1. Виконання кидків з фінтами, передача м'яча.
- Гн.6.2. Заслони, вихід із заслонів на атаку, напад з різними варіантами розміщення гравців.
- Гн.6.3. Кидки м'яча у ворота.
- Гн.6.4. Рухливі ігри, навчальна гра.

#### Баскетбол

- Б.6.1. Подвійний крок і кидок м'яча в корзину, штрафний кидок.
- Б.6.2. Передача м'яча з відскоком.
- Б.6.3. Взаємодія гравців (наведення; пересічення; трійка; мала вісімка, швидкий прорив; позиційний напад через центрального і без нього).
- Б.6.4. Індивідуальні дії у захисті (тримати гравця, вибір позиції, опіка гравця без м'яча).
- Б.6.5. Навчальна гра.

#### Волейбол

- В.6.1. Прийом м'яча зверху та знизу двома руками.
- В.6.2. Передача двома руками зверху з місця та в русі.
- В.6.3. Розміщення та перехід гравців.

- В.6.4. Передача м'яча в парах.
- В.6.5. Навчальна гра.

### III. Кросова та лижна підготовка

- Кр.6.1. Повторне пробігання відрізків за встановлений час, витримуючи інтервал відпочинку і поступово збільшуючи перший відрізок.
- Кр.6.2. Подолання перешкод на місцевості кроком, стрибком у кроці, стрибком і переступаючи.
- Кр.6.3. Зістрибування з перешкод.
- Кр.6.4. Тактика бігу на дистанції.
- Кр.6.5. Крос 1500—2000 м.
- Л.6.1. Одночасний однокроковий, двокроковий та безкроковий ходи.
- Л.6.2. Ковзанярський хід.
- Л.6.3. Навперемінний чотирикроковий хід.
- Л.6.4. Перехід з одночасних ходів на навперемінні й навпаки.
- Л.6.5. Урахування умов дистанції для кращого використання технічних навичок. Розподіл сил, обгін, фінішування.

### IV. Туризм

- Тур.6.1. Долікарняна медична допомога. Транспортування потерпілого.
- Тур.6.2. Краєзнавство.
- Тур.6.3. Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах № 1, № 2, № 3, № 4.
- Тур.6.4. Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах № 5, № 6, № 7, № 8, № 9.
- Тур.6.5. Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах № 10, № 11, № 12, № 13, № 14.

### V. Гімнастика

- Г.6.1. Акробатичні вправи, зв'язки акробатичних елементів з 4 чи 5 класів.
- Г.6.2. Лазіння по канату.
- Г.6.3. Виси та упори.
- Г.6.4. Опорні стрибки.
- Г.6.5. Смуга перешкод.
- Г.6.6. Танцювальні вправи.

### VI. Легка атлетика

- Л.6.1. Спринтерський біг (30, 60 м).
- Л.6.2. Рівномірний біг (1500, 1000 м).
- Л.6.3. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги».
- Л.6.4. Стрибки у висоту «переступанням».
- Л.6.5. Метання малого м'яча на дальність.

### 7 клас

#### I. Теоретико-методичні знання

- Т.7.1. Методи фізичного вдосконалення людини. Роль спорту у формуванні особистості.

Правила розвитку гнучкості та м'язової сили.

- Т.7.2. Правила змагання з гандболу і баскетболу.
- Т.7.3. Надання першої допомоги у разі травмування. Самострахування під час виконання різних вправ.
- Т.7.4. Оздоровче значення занять спортом. Визначення реакції організму на різні рівні фізичних навантажень по ЧСС.

#### II. Спортивні ігри

##### Футбол

- Ф.7.1. Удари по м'ячу головою, серединою лоба, удари по м'ячу, що котиться, летить, підстрибує.
- Ф.7.2. Зупинка м'яча, що опускається чи летить назустріч, грудьми, стегном, ступнею.
- Ф.7.3. Відбирання м'яча вибиванням у випаді.
- Ф.7.4. Гра в стінку, простіші комбінації за стандартними положеннями.
- Ф.7.5. Навчальна гра, двостороння гра. Ігрові вправи у «квадраті» 7×7. Міні-футбол.

##### Гандбол

- Гн.7.1. Ловіння м'яча з відскоком від площадки.
- Гн.7.2. Напад 3:3, рух «вісімкою».
- Гн.7.3. Змішаний захист 5+1, 4+2.
- Гн.7.4. Кидок з підкручуванням м'яча. Кидок з відскоком від поверхні площадки. Блокування кидків.
- Гн.7.5. Взаємодія воротаря з гравцями у конкретних ситуаціях.
- Гн.7.6. Міні-гандбол.

##### Баскетбол

- Б.7.1. Кидки з дальніх дистанцій, кидки у стрибку, кидки однією рукою знизу у русі.
- Б.7.2. Ловіння м'яча двома руками з відскоку. Криті передачі з відскоком від підлоги.
- Б.7.3. Особистий пресинг, зонний пресинг.
- Б.7.4. Система зонного захисту 2:3, 3:2, 2:1:2. Змішаний захист.
- Б.7.5. Навчальна гра.

##### Волейбол

- В.7.1. Верхня передача двома руками, прийом м'яча знизу двома руками та відбиванням його.
- В.7.2. Розміщення гравців і тактика передач.
- В.7.3. Прямий нападаючий удар по ходу. Тактика нападу з другої передачі гравцями першої лінії та захист «кутом уперед».
- В.7.4. Навчальна гра.

#### III. Туризм

- Тур.7.1. Оздоровче значення.

- Тур.7.2. Фізична підготовка юного туриста.  
Тур.7.3. Орієнтування на місцевості різними способами.

## IV. Гімнастика

- Г.7.1. Опорні стрибки.  
Г.7.2. Лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми.  
Г.7.3. Виси та упори.  
Г.7.4. Зв'язки елементів у рівновазі на полозі.

## V. Легка атлетика

- Л.7.1. Виконати вправи з орієнтацією на результат.  
Л.7.2. Кросова підготовка, старт групою, подолання перешкод на відстані до 2000 м.  
Л.7.3. Крос 2000 м з орієнтацією на результат.  
Л.7.4. Стрибки у висоту «переступанням».

## VI. Лижна підготовка

- Л.7.1. Біг на лижах 2 км.

## 8 клас

### I. Теоретико-методичні знання

- Т.8.1. Правила загальної гігієни та санітарії, забезпечення медичного контролю та розвитку рухових якостей.  
Т.8.2. Розвиток швидкісно-силових якостей. Засоби попередження інфекційних захворювань. Режим харчування школяра. Шкідливість паління.  
Т.8.3. Зовнішні ознаки, стадії і біологічне значення втоми. Методика і правила складання комплексів ранкової гімнастики.

### II. Легка атлетика

- Л.8.1. Спринтерський біг на 100 м: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення, зупинка після фінішу; спеціальні бігові вправи.  
Л.8.2. Біг на середній і довгій дистанції (400 м, 2000 м). Біг з рівномірним прискоренням, з повторним прискоренням 15—20 м і вільний біг між ними. Техніка дихання.  
Л.8.3. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги».  
Л.8.4. Стрибок у висоту способом «переступання».  
Л.8.5. Метання тенісного м'яча та гранати з розбігу.  
Л.8.6. Естафетний біг.

### III. Спортивні ігри

#### Футбол

- Ф.8.1. Техніка гри воротаря.

- Ф.8.2. Удари по м'ячу серединою і внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча.  
Ф.8.3. Зупинка м'яча, індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча, групові тактичні дії.  
Ф.8.4. Обманні рухи (фінти), відбір м'яча.  
Ф.8.5. Навчальна гра, двостороння гра.

#### Гандбол

- Гн.8.1. Тактична гра воротаря, взаємодії воротаря і захисника.  
Гн.8.2. Ловіння і передача м'яча в русі у парах і трійках, фінти.  
Гн.8.3. Індивідуальні та групові тактичні дії в захисті та в нападі.  
Гн.8.4. 9-метровий вільний кидок, навчальна та двостороння гра.

#### Баскетбол

- Б.8.1. Кидки м'яча в кільце (штрафні кидки).  
Б.8.2. Передачі м'яча з відскоком від підлоги.  
Б.8.3. Спинювання гравця, навчальна двостороння гра.

#### Волейбол

- В.8.1. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийомом знизу.  
В.8.2. Нижня та верхня прямі передачі в різні зони.  
В.8.3. Гра у нападі у зоні 3, прямий нападаючий удар.  
В.8.4. Організація захисту, блокування нападаючого удару.  
В.8.5. Навчальна та двостороння гра.

### IV. Туризм

- Тур.8.1. Проходження етапів туристської техніки: спуск, підйом, в'язка вузлів.  
Тур.8.2. Різні види переправ. Рух по кутинах та жердинах.

### V. Гімнастика

- Г.8.1. Виси та упори.  
Г.8.2. Акробатичні вправи.  
Г.8.3. Опорні стрибки.  
Г.8.4. Вправи з рівноваги на підлозі (д).  
Г.8.5. Вправи для розвитку гнучкості.

### VI. Кросова та лижна підготовка

- Л.8.1. Біг (крос) по пересіченій місцевості із зміною швидкості та напрямку руху.  
Л.8.2. Подолання смуги перешкод, крос на 3000 м.  
Л.8.3. Техніка лижних ходів, ковзанярський хід.

Л.8.4. Тактика проходження дистанції до 3000 м. Ф.9.4. Навчальна та двостороння гра.

## 9 клас

### I. Теоретико-методичні знання

- Т.9.1. Руховий режим старшокласників. Правила самостійних занять фізичними вправами. Гігієна дівчат під час занять фізичними вправами.
- Т.9.2. Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення. Лікарський контроль за учнями, які займаються фізкультурою.
- Т.9.3. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання вправ. Профілактика спортивного травматизму і патологічних станів організму.

### II. Легка атлетика

- Л.9.1. Спринтерський біг на 60 і 100 м. Передачі естафетної палички. Біг по повороту. Біг 4×100, 4×60. Біг 200 м (особливості старту).
- Л.9.2. Біг на середній довгій дистанції (800—3000 м). Повільний біг до 12 хв.
- Л.9.3. Стрибок у довжину способом «прогнувшись».
- Л.9.4. Стрибок у висоту способом «переступання» та «фосбюрі-флоп» (за наявності умов).
- Л.9.5. Штовхання ядра з місця та зі скачка.

### III. Кросова та лижна підготовка

- Л.9.1. Елементи тактики у кросі 2000—3000 м. Подолання горбів і впадин.
- Л.9.2. Навперемінний чотирикроковий хід і його поєднання з іншими способами пересування. Спуск та стрибок з пагорба. Біг на лижах 3 км.

### IV. Туризм

- Тур.9.1. Орієнтування на місцевості.
- Тур.9.2. Надання долікарняної допомоги.
- Тур.9.3. Технічні етапи туристських змагань.

### V. Гімнастика

- Г.9.1. Виси та упори (перекладина, на брусах).
- Г.9.2. Акробатичні вправи.
- Г.9.3. Опорні стрибки.
- Г.9.4. Елементи танців та ритмічної гімнастики.

### VI. Спортивні ігри

#### Футбол

- Ф.9.1. Використання вивчених елементів в ігрових діях.
- Ф.9.2. Удари по м'ячу ногою, головою.
- Ф.9.3. Укидання з-за бокової лінії з кроком.

#### Гандбол

- Гн.9.1. Передача і ловіння м'яча у трійках, рух вісімкою.
- Гн.9.2. Кидки у стрибку вивченими способами.
- Гн.9.3. Персональний і позиційний захист, тактика захисту і атаки.
- Гн.9.4. Навчальна і двостороння гра.

#### Баскетбол

- Б.9.1. Ведіння м'яча, передача м'яча у русі.
- Б.9.2. Кидки м'яча в кільце двома руками та однією у стрибку, після двох кроків.
- Б.9.3. Персональний і зонний захват, тактика захисту і атаки.
- Б.9.4. Навчальна і двостороння гра.

#### Волейбол

- В.9.1. Приймання передачі. Блокування нападаючого удару.
- В.9.2. Прийом і передача м'яча в зону № 2, № 3, № 4 і виконання нападаючого удару.
- В.9.3. Прийом м'яча з падінням. Страхування.
- В.9.4. Навчальна та двостороння гра.

## 10 клас

### I. Теоретико-методичні знання

- Т.10.1. Фізична культура в Україні. Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в закладах освіти.
- Т.10.2. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності. Планування та методика розвитку основних рухових якостей.
- Т.10.3. Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять фізичними вправами. Ознаки перевтоми, надання першої долікарняної допомоги за різних травм.
- Т.10.4. Організація і проведення позакласних занять фізичними вправами з дітьми молодшого шкільного віку.

### II. Легка атлетика

- Л.10.1. Спринтерський біг (30, 60, 100 м; повторний біг: 3×80; 4×80; 2×150; 3×150).
- Л.10.2. Біг на середній довгій дистанції (800—3000 м). Повільний біг до 12 хв.
- Л.10.3. Стрибок у довжину способом «прогнувшись».
- Л.10.4. Стрибок у висоту способом «переступання».
- Л.10.5. Стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок у довжину з місця і з невеликого розбігу.

Л.10.6. Метання гранати у горизонтальну ціль та на дальність.

Л.10.7. Штовхання ядра з місця та зі стрибка.

### III. Гімнастика

Г.10.1. Організуючі вправи.

Г.10.2. Акробатичні вправи.

Г.10.3. Виси та упори.

Г.10.4. Опорні стрибки.

Г.10.5. Вправи на тренажерах, подолання гімнастичної смуги перешкод.

Г.10.6. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Г.10.7. (Д) Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Г.10.8. (Х) Атлетизм.

### IV. Спортивні ігри

#### Футбол

Ф.10.1. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі та захисті.

Ф.10.2. Індивідуальна техніка гри у нападі.

Ф.10.3. Індивідуальна техніка гри у захисті.

Ф.10.4. Удари по м'ячу ногою, головою.

Ф.10.5. Гра воротаря.

Ф.10.6. Навчальні та двосторонні ігри.

#### Баскетбол

Б.10.1.5. Повтор матеріалу з попередніх класів.

#### Волейбол

В. 10.1.5. Повтор матеріалу з попередніх класів.

#### Гандбол

Гн.10.1.5. Повтор матеріалу з попередніх класів.

### V. Кросова та лижна підготовка

Л.10.1. Підготовка та екіпіровка до змагань на лижах і у кросі.

Л.10.2. Біг (крос) 3 км з орієнтацією на результат.

Л.10.3. Подолання різноманітних перешкод.

## 11 клас

### I. Теоретико-методичні знання

Т.11.1. Фізична культура як суттєва складова частина загальної культури людини, фізична культура в сім'ї.

Т.11.2. Фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, надбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

Т.11.3. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень. Перша допомога за спортивних травм.

Т.11.4. Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Методика самостійних занять фізичними вправами. Упровадження здорового способу життя.

### II. Атлетизм

А.11.1. Вправи без снарядів.

А.11.2. Вправи зі снарядами.

А.11.3. Вправи на снарядах і тренажерах.

### III. Загальна та спеціальна фізична підготовка (ЗС)

ЗС.11.1. Вправи для розвитку швидкості.

ЗС.11.2. Вправи для розвитку сили.

ЗС.11.3. Вправи для розвитку витривалості.

ЗС.11.4. Вправи для розвитку гнучкості.

ЗС.11.5. Спеціальні вправи баскетболіста.

ЗС.11.6. Спеціальні вправи гандболіста.

### IV. Гімнастика

Г.11.1. Організаційні вправи.

Г.11.2. Виси та упори.

Г.11.3. Акробатичні вправи.

Г.11.4. Опорні стрибки.

### V. Легка атлетика

Л.11.1. Спринтерський біг (100, 200 м; човниковий біг 10×10; естафетний біг 4×100 м).

Л.11.2. Біг на середні та довгі дистанції (800, 1500, 3000 м, повільний біг до 15 хв.).

Л.11.3. Стрибок у довжину способом «прогнувшись».

Л.11.4. Метання гранати та малого м'яча на дальність.

### VI. Спортивні ігри

#### Футбол

Ф. 11.1.5. Повторення матеріалу з 10 класу.

#### Баскетбол

Б.11.1.5. Повторення матеріалу з попередніх класів.

#### Волейбол

В.11.1.5. Повторення матеріалу з попередніх класів.

#### Гандбол

Гн.11.1.5. Повторення матеріалу з попередніх класів.

### VII. Кросова та лижна підготовка

Л.11.1. Біг (крос) на 1000 та 3000 м з орієнтацією на результат.

## Фізична культура в школі

Л.11.2. Техніка лижних ходів (бігу по середньопересічній дистанції).

Л.11.3. Естафетний біг 4×1 км.

Л.11.4. Тактика бігу на 1000—3000 м.

### Орієнтовні комплексні тести оцінки стану фізичної підготовленості

| Зміст                   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>5 клас</b>           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1. Швидкість (сек) 30 м |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 8,0   | 7,6   | 7,4   | 7,2   | 7,0   | 6,5   | 6,2   | 6,0   | 5,8   | 5,5   | 5,3   | 5,2   |
| Д                       | 8,1   | 7,9   | 7,6   | 7,4   | 7,2   | 6,8   | 6,5   | 6,2   | 5,9   | 5,7   | 5,5   | 5,4   |
| 2. Витривалість (м) хв. |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 500   | 600   | 700   | 900   | 1000  | 1200  | 1400  | 1500  | 1700  | 1900  | 2000  | 2100  |
| Д                       | 450   | 600   | 650   | 700   | 800   | 850   | 900   | 1000  | 1200  | 1350  | 1500  | 1550  |
| 3. Гнучкість            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 1     | 1,5   | 2     | 2,5   | 3     | 3,5   | 4     | 5     | 6     | 8     | 10    | 11    |
| Д                       | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 11    | 13    | 15    | 16    |
| 4. Сила (разів)         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | —     | —     | —     | 1     | 2     | —     | —     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     |
| Д                       | —     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 7     | 8     | 10    | 13    | 15    | 16    |
| 5. Спритність (сек.)    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 12,6  | 12,4  | 12,2  | 12,0  | 11,8  | 11,6  | 11,2  | 11,0  | 10,3  | 10,7  | 10,5  | 10,4  |
| Д                       | 13,0  | 12,8  | 12,7  | 12,6  | 12,5  | 12,3  | 12,2  | 12,0  | 11,8  | 11,7  | 11,5  | 11,4  |
| 6. Швидкісно-силові     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 95    | 100   | 105   | 110   | 120   | 130   | 140   | 150   | 160   | 170   | 175   | 176   |
| Д                       | 85    | 90    | 95    | 100   | 110   | 115   | 125   | 130   | 140   | 150   | 155   | 156   |
| <b>6 клас</b>           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1. Швидкість (сек) 30 м |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 7,5   | 7,2   | 7,0   | 6,9   | 6,7   | 6,5   | 6,2   | 6,0   | 5,8   | 5,5   | 5,2   | 5,1   |
| Д                       | 8,0   | 7,8   | 7,5   | 7,3   | 7,0   | 6,8   | 6,5   | 6,2   | 5,9   | 5,6   | 5,4   | 5,3   |
| 2. Витривалість (м) хв. |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 1100  | 1200  | 1300  | 1450  | 1500  | 1600  | 1700  | 1800  | 2000  | 2250  | 2400  | 2450  |
| Д                       | 650   | 700   | 800   | 850   | 1000  | 1200  | 1350  | 1500  | 1600  | 1700  | 1800  | 1850  |
| 3. Гнучкість            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       |       | 1     | 2     | 3     | 5     | 6     | 6,5   | 7     | 9     | 11    | 12    | 13    |
| Д                       | 2     | 3     | 4     | 5     | 7     | 8     | 9,5   | 11    | 13    | 14,5  | 16    | 17    |
| 4. Сила (разів)         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       |       |       |       | 1     | 2     |       | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     |
| Д                       | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 8     | 9     | 13    | 15    | 17    | 18    |
| 5. Спритність (сек.)    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 12,0  | 11,8  | 11,6  | 11,4  | 11,2  | 11,0  | 10,8  | 10,7  | 10,5  | 10,3  | 10,2  | 10,1  |
| Д                       | 12,4  | 12,2  | 12,0  | 11,9  | 11,7  | 11,6  | 11,5  | 11,4  | 11,3  | 11,2  | 11,0  | 10,9  |
| 6. Швидкісно-силові     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 105   | 110   | 115   | 120   | 125   | 130   | 140   | 150   | 160   | 170   | 180   | 181   |
| Д                       | 100   | 105   | 110   | 115   | 120   | 123   | 125   | 130   | 145   | 155   | 165   | 166   |
| <b>7 клас</b>           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1. Швидкість (сек) 30 м |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 6,9   | 6,8   | 6,7   | 6,6   | 6,4   | 6,2   | 6,0   | 5,9   | 5,7   | 5,4   | 5,0   | 4,9   |
| Д                       | 7,6   | 7,4   | 7,2   | 7,0   | 6,8   | 6,5   | 6,3   | 6,1   | 5,8   | 5,4   | 5,2   | 5,1   |
| 2. Витривалість (м) хв. |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 13,00 | 15,00 | 16,00 | 18,00 | 20,00 | 22,50 | 24,00 | 25,00 | 25,20 |
| Д                       | 7,00  | 8,00  | 8,50  | 9,00  | 10,00 | 12,00 | 13,50 | 15,00 | 16,50 | 18,00 | 20,00 | 20,10 |
| 3. Гнучкість            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       |       | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 5,5   | 6     | 8     | 9     | 10    | 11    |
| Д                       | 2     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 10    | 11    | 14    | 17    | 19    | 20    |
| 4. Сила (разів)         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       |       |       |       | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     |
| Д                       | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 10    | 11    | 12    | 17    | 19    | 20    |
| 5. Спритність (сек.)    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 12    | 11,8  | 11,6  | 11,2  | 11,0  | 10,8  | 10,7  | 10,6  | 10,4  | 10,3  | 10,1  | 10,0  |
| Д                       | 12,2  | 12,0  | 11,9  | 11,7  | 11,6  | 11,4  | 11,3  | 11,2  | 11,0  | 10,9  | 10,8  | 10,7  |
| 6. Швидкісно-силові     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                       | 115   | 120   | 125   | 130   | 135   | 140   | 150   | 155   | 165   | 175   | 185   | 186   |
| Д                       | 100   | 115   | 120   | 125   | 130   | 135   | 140   | 145   | 155   | 165   | 175   | 176   |

## Фізична культура в школі

| Зміст                        | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>8 клас</b>                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1. Швидкість (сек) 30 м      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 7,0   | 6,8   | 6,6   | 6,4   | 6,2   | 6,0   | 5,9   | 5,8   | 5,5   | 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   | 5,0   |
| 2. Витривалість (2000 м) хв. |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 11,40 | 11,30 | 11,20 | 11,10 | 11,00 | 10,50 | 10,35 | 10,20 | 10,00 | 9,55  | 9,40  | 9,39  |
| Д                            | 14,40 | 14,30 | 14,00 | 13,50 | 13,30 | 13,10 | 12,50 | 12,30 | 12,10 | 11,35 | 11,00 | 10,59 |
| 3. Гнучкість                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            |       |       | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 9     | 10    | 11    |
| Д                            | 4     | 5     | 6     | 7     | 9     | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    |
| 4. Сила (разів)              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            |       | 1     | 2     | 3     | 4     |       | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    |
| Д                            | 3     | 5     | 6     | 7     | 8     | 10    | 13    | 15    | 17    | 20    | 22    | 22    |
| 5. Спритність (сек.)         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 11,0  | 10,9  | 10,8  | 10,7  | 10,5  | 10,4  | 10,3  | 10,2  | 10,1  | 10,0  | 9,9   | 9,8   |
| Д                            | 12,0  | 11,7  | 11,5  | 11,4  | 11,2  | 11,1  | 11,0  | 10,9  | 10,8  | 10,7  | 10,6  | 10,5  |
| 6. Швидкісно-силові          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 125   | 130   | 135   | 140   | 145   | 155   | 165   | 170   | 180   | 195   | 205   | 206   |
| Д                            | 115   | 125   | 130   | 135   | 140   | 145   | 150   | 155   | 165   | 175   | 185   | 195   |
| <b>9 клас</b>                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1. Швидкість (сек) 30 м      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 6,9   | 6,7   | 6,5   | 6,3   | 6,0   | 5,9   | 5,8   | 5,6   | 5,3   | 5,0   | 4,8   | 4,7   |
| Д                            | 7,0   | 6,9   | 6,8   | 6,7   | 6,5   | 6,3   | 6,1   | 5,9   | 5,6   | 5,3   | 5,0   | 4,9   |
| 2. Витривалість (м) хв.      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 11,45 | 11,30 | 11,15 | 11,00 | 10,50 | 10,40 | 10,30 | 10,20 | 10,05 | 9,55  | 9,40  | 9,39  |
| Д                            | 13,30 | 13,20 | 13,00 | 12,45 | 12,30 | 12,10 | 11,50 | 11,30 | 11,0  | 10,45 | 10,20 | 10,19 |
| 3. Гнучкість                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 9,5   | 10    | 11    | 11,5  |
| Д                            | 4     | 6     | 8     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 16    | 17    | 18    | 18,5  |
| 4. Сила (разів)              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 1     | 2     | 4     | 5     | 6     | —     | 7     | 8     | —     | 9     | 10    | 11    |
| Д                            | 5     | 6     | 7     | 8     | 10    | 12    | 13    | 15    | 18    | 20    | 23    | 24    |
| 5. Спритність (сек.)         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 11,0  | 10,9  | 10,8  | 10,6  | 10,3  | 10,2  | 10,1  | 10,0  | 9,8   | 9,7   | 9,5   | 9,4   |
| Д                            | 11,9  | 11,6  | 11,5  | 11,3  | 11,0  | —     | 10,9  | 10,8  | 10,7  | 10,6  | 10,4  | 10,3  |
| 6. Швидкісно-силові          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 135   | 140   | 145   | 150   | 160   | 165   | 175   | 180   | 195   | 210   | 220   | 221   |
| Д                            | 115   | 120   | 135   | 140   | 145   | 150   | 155   | 160   | 170   | 180   | 195   | 196   |
| <b>10 клас</b>               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1. Швидкість (сек) 30 м      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 6,5   | 6,3   | 6,0   | 5,9   | 5,7   | 5,5   | 5,3   | 5,2   | 5,0   | 4,8   | 4,6   | 4,5   |
| Д                            | 7,0   | 6,9   | 6,7   | 6,5   | 6,2   | 6,0   | 5,7   | 5,4   | 5,2   | 5,0   | 4,8   | 4,7   |
| 2. Витривалість (м) хв.      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 11,15 | 11,10 | 10,55 | 10,45 | 10,30 | 10,25 | 10,10 | 10,0  | 9,45  | 9,30  | 9,20  | 9,19  |
| Д                            | 13,0  | 12,50 | 12,45 | 12,35 | 12,20 | 12,05 | 11,50 | 11,40 | 11,25 | 11,10 | 10,0  | 9,59  |
| 3. Гнучкість                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    |
| Д                            | 5     | 7     | 8     | 10    | 11    | 12    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    |
| 4. Сила (разів)              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 2     | 3     | 4     | 5     | 7     | —     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    |
| Д                            | 5     | 7     | 9     | 10    | 12    | 14    | 15    | 17    | 18    | 19    | 20    | 21    |
| 5. Спритність (сек.)         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 10,9  | 10,6  | 10,5  | 10,3  | 10,0  | —     | 9,9   | 9,8   | 9,7   | 9,6   | 9,4   | 9,3   |
| Д                            | 12,0  | 11,8  | 11,7  | 11,5  | 11,0  | 10,9  | 10,8  | 10,7  | 10,6  | 10,5  | 10,3  | 10,2  |
| 6. Швидкісно-силові          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 155   | 160   | 165   | 170   | 185   | 190   | 195   | 205   | 215   | 220   | 230   | 231   |
| Д                            | 130   | 135   | 140   | 150   | 160   | 165   | 170   | 175   | 180   | 195   | 200   | 201   |
| <b>11 клас</b>               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1. Швидкість (сек) 30 м      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 6,2   | 6,0   | 5,9   | 5,8   | 5,6   | 5,4   | 5,3   | 5,1   | 4,9   | 4,7   | 4,5   | 4,4   |
| Д                            | 6,8   | 6,6   | 6,4   | 6,3   | 6,0   | 5,7   | 5,5   | 5,3   | 5,1   | 4,9   | 4,7   | 4,6   |
| 2. Витривалість (м) хв.      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 11,0  | 10,45 | 10,30 | 10,20 | 10,0  | 9,5   | 9,45  | 9,30  | 9,25  | 9,10  | 9,0   | 8,59  |
| Д                            | 13,0  | 12,50 | 12,40 | 12,30 | 12,0  | 11,50 | 11,45 | 11,30 | 11,0  | 10,40 | 10,0  | 9,59  |
| 3. Гнучкість                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Х                            | 1     | 2     | 3     | 4     | 6     | 7     | 9     | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    |
| Д                            | 5     | 6     | 8     | 10    | 12    | 13    | 14    | 15    | 17    | 19    | 20    | 21    |

| Зміст                | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   | 7   | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   |
|----------------------|------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|------|
| 4. Сила (разів)      |      |      |      |      |      |     |     |      |      |      |      |      |
| Х                    | 3    | 4    | 5    | 7    | 8    |     | 9   | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   |
| Д                    | 7    | 8    | 10   | 12   | 14   | 16  | 17  | 19   | 21   | 23   | 25   | 26   |
| 5. Спритність (сек.) |      |      |      |      |      |     |     |      |      |      |      |      |
| Х                    | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7  | 9,6  | 9,5  | 9,3  | 9,2  |
| Д                    | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,0 | 9,8 | 9,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 |
| 6. Швидкісно-силові  |      |      |      |      |      |     |     |      |      |      |      |      |
| Х                    | 165  | 170  | 175  | 180  | 190  | 195 | 200 | 205  | 220  | 230  | 240  | 245  |
| Д                    | 140  | 145  | 150  | 155  | 165  | 170 | 175 | 180  | 191  | 197  | 205  | 210  |

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ШКОЛІ\*

Доцент кафедри циклічних видів спорту **О.В. Гогін**

Харківський державний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди

Важливе значення для забезпечення високої ефективності уроку має організаційне забезпечення уроку. До організаційного забезпечення уроку відносять: створення санітарно-гігієнічних умов, матеріально-технічне забезпечення, розміщення і пересування учнів, організаційно-методичні форми навчальної діяльності (методи організації), організація роботи помічників учителя і тимчасово звільнених, але присутніх на уроці учнів (Б.А. Ашмарін, 1990).

Кожний з методів організації навчальної діяльності учнів (фронтальний, круговий, індивідуальний, груповий) в залежності від віку, статі учнів, рівня підготовленості, кількості учнів в класі, етапу навчання, матеріально-технічної бази має різну ефективність. В межах методів організації виконання певне значення має виправданий вибір засобу виконання вправ: одночасний, почерговий, поточний, позмінний (перемінний) (Б.Н. Шиян, 1988).

Організаційне забезпечення під час проведення вступної частини уроку легкої атлетики в частині користування елементарними засобами управління тими, хто займається, методів організації їхньої діяльності майже не відрізняється від уроків зі змістом з інших розділів програми, але має особливості в організації проведення спеціальних бігових вправ, бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину і висоту, метань, в бігу на витривалість, тестуванні і складанні навчальних нормативів.

Спеціальні бігові вправи та прискорення можуть виконуватись усім класом одночасно розгорнутим строєм, почергово і поточно по одному і в шеренгах (забігами по 2—6 чоловік). Вибір організації виконання вправ залежить від місця проведення занять, етапу навчання, вимог до навантаження, підготовленості тих, хто займається, погодних умов.

При проведенні спеціальних бігових вправ та прискорень учитель знаходиться в 4—6 м від дошки на відстані 1/3 від початку відрізка, на якому виконується завдання, забезпечуючи контроль за технікою та керівництвом класом. Під час пояснення і початкового навчання вчитель знаходиться безпосередньо поблизу строю.

На уроці легкої атлетики природним продовженням від підготовчої частини уроку до основної буде розвиток швидкісних здібностей у бігові, навчання або вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції. Розподіл на підгрупи, які виконують різну за змістом роботу, у більшості випадків себе не виправдовує.

Прискорення, біг з високого старту, якщо не робиться акцент на рішення освітніх задач і дозволяють умови, доцільно виконувати всім або половиною класу (окремо дівчатка та хлопчики). Також можна проводити і біг з низького старту, якщо є «багатомісні» колодки.

Під час навчання техніці бігу можна організувати виконання вправ по одному, парами, по 3—4 школяра. При розучуванні доцільне почергово-позмінне виконання, тобто виконання вправ черговою зміною, одним або декількома учнями, починається після закінчення виконання попередньої. При вдосконаленні в техніці бігу, розвитку швидкісних здібностей, зміни, учні працюють поточно, дистанція між ними сягає 7—10 м.

При проведенні бігу на час або прийомі контрольних нормативів учні класу поділяються на забіги. Оптимальна кількість учнів у забігу — 3 чоловіки (збільшення кількості учасників ускладнює фіксування часу за секундоміром).

Виправдовує себе і застосування змагально-ігрового методу, проведення забігів, полуфіналів та фіналів. При цьому забіги краще складати з учнів різної підготовки.

\* Продовження. Початок у 1/2001, С. 17