

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**
для професійно-технічних навчальних закладів

Київ

2013р.

Орієнтовні контрольні нормативи (І рік навчання)

Зміст начального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг - 60м. (сек.)												
- юнаки	8.2	8.4	8.6	8.9	9.1	9.3	9.6	9.9	10.1	10.3	10.5	10.8
- дівчата	9.0	9.2	9.4	9.6	9.7	9.8	10.0	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2
Біг - 100м.(сек.)												
- юнаки	14.0	14.1	14.2	14.5	14.7	14.9	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.3
- дівчата	16.0	16.1	16.4	17.0	17.2	17.4	17.5	17.7	17.9	18.1	18.3	18.8
Біг - (хв.сек.)												
- юнаки - 500м.	1.50	1.53	1.55	1.58	2.00	2.05	2.10	2.12	2.15	2.18	2.20	2.22
- дівчата - 300м.	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0	55.5	56.0	56.5	57.0	58.0
Крос (хв. сек.)	Без урахування часу											
- юнаки - 2000м. - дівчата - 1500м.												
Стрибки у довжину з місця (см.)												
- юнаки	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80
- дівчата	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35
Стрибки у довжину з розбігу (см.)												
- юнаки	4.60	4.55	4.50	4.40	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00	3.95	3.90	3.80
- дівчата	3.75	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.95	2.90	2.80
Метання м'яча на дальність з розбігу (м.)												
- юнаки	47	45	43	41	40	37	36	35	33	31	30	27
- дівчата	32	29	27	25	24	23	21	20	18	17	15	14

Метання гранати (м.)												
- юнаки - 700 гр.	32	30	28	27	25	23	22	21	20	19	18	17
- дівчата- 500 гр.	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Штовхання ядра (м.)												
- юнаки -6 кг.	10.0	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
- дівчата - 4 кг.	7.00	6.75	6.50	6.25	6.00	5.75	4.00	3.75	3.50	3.45	3.30	3.15

Орієнтовні контрольні нормативи (II рік навчання)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг - 60м.(сек.)												
- юнаки	8.0	8.1	8.2	8.4	8.5	8.6	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.7
- дівчата	8.8	8.9	9.0	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Біг - 100м.(сек.)												
- юнаки	14.0	14.2	14.3	14.4	14.5	14.7	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8
- дівчата	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.6	17.8	18.0	18.2
Біг - 1000м.(хв.сек.)												
- юнаки	3.20	3.25	3.28	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10
- дівчата	4.15	4.20	4.25	4.40	4.45	4.50	5.05	5.10	5.15	5.25	5.30	5.35
Біг 2000м.(хв.сек.)												
- юнаки	8.50	8.55	9.00	9.20	9.25	9.30	9.45	9.50	9.55	10.10	10.15	10.20
- дівчата	9.55	10.00	10.05	10.20	10.25	10.30	10.45	10.50	10.55	11.05	11.10	11.15
Біг - 3000м.(хв. сек.)												
- юнаки	13.05	13.20	13.35	14.05	14.20	14.35	15.05	15.20	15.35	16.00	16.20	16.25
Марш-кидок	Без урахування часу											
- юнаки - 5 км.												
- дівчата - 3 км.												

Стрибки у довжину з місця (см.)												
- юнаки	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.85	1.8
- дівчата	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.4
Стрибки у довжину з розбігу (см.)												
- юнаки	4.75	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10	4.05	4.00	3.9
- дівчата	3.80	3.75	3.70	3.60	3.55	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.9
Метання гранати (м.)												
- юнаки - 70 гр.	35	34	32	31	30	28	27	26	25	24	22	20
- дівчата- 500 гр.	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Штовхання ядра (м.)												
- юнаки - 6 кг.	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.0
- дівчата- 4 кг.	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.75	5.00	4.50	4.20	3.75	3.50	3.3

Орієнтовні контрольні нормативи (III рік навчання)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг - 100м.(сек.)												
- юнаки	13.4	13.6	14.0	14.2	14.4	14.8	15.0	15.3	15.8	15.9	16.0	16.2
- дівчата	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2
Біг - 1000м.(хв.сек.)												
- юнаки	3.10	3.15	3.17	3.20	3.25	3.28	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55
- дівчата	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.50	5.05	5.15	5.20	5.25
Біг - 2000м.(хв.сек.)												
- юнаки	8.50	8.55	9.00	9.20	9.25	9.30	9.45	9.50	9.55	10.10	10.15	10.20
- дівчата	9.55	10.00	10.05	10.20	10.25	10.30	10.45	10.50	10.55	11.05	11.10	11.15

Біг - 3000м.(хв.сек.) - юнаки	12.20	12.30	13.00	13.25	13.40	14.00	14.25	15.20	15.35	16.00	16.20	16.25
Марш-кидок - юнаки - 5 км. - дівчата - 3 км.	35.45 20.45	36.00 21.00	36.15 21.15	36.30 21.30	36.45 21.45	37.00 22.00	37.15 22.15	37.30 22.30	37.45 22.45	38.00 23.00	38.15 23.15	38.30 23.30
Стрибки у довжину з місця (см.) - юнаки - дівчата	2.40 1.95	2.35 1.90	2.30 1.85	2.25 1.80	2.20 1.75	2.15 1.70	2.10 1.65	2.05 1.60	2.00 1.55	1.95 1.50	1.85 1.45	1.80 1.40
Стрибки у довжину з розбігу (см.) - юнаки - дівчата	4.75 3.80	4.70 3.75	4.60 3.70	4.50 3.60	4.40 3.55	4.30 3.50	4.20 3.40	4.15 3.30	4.10 3.20	4.05 3.10	4.00 3.00	3.95 2.95
Метання гранати (м.) - юнаки - 700 гр. - дівчата- 500 гр.	35 21	34 20	32 19	31 18	30 17	28 16	27 15	26 14	25 13	24 12	22 11	20 10
Штовхання ядра (м.) - юнаки - 6 кг. - дівчата- 4 кг.	11.00 8.00	10.50 7.50	10.00 7.00	9.50 6.50	9.00 6.00	8.50 5.75	8.00 5.00	7.50 4.50	7.00 4.00	6.50 3.50	6.00 3.00	5.00 2.50

КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Модуль «Баскетбол»

I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передача м'яча двома руками в стінку, разів за 1 хв.:				
хлопці з 4 метрів	18-25	26-35	36-42	43-50
дівчата з 2 метрів	12-17	18-22	23-25	26-28
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):				
хлопці	1	2-3	4-5	6-7
дівчата	0	1-2	3-4	5

II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Ведення м'яча подвійний крок, кидок в корзину:				
хлопці - 6 кидків	1	2	3-4	5
дівчата - 6 кидків	1	2	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):				
хлопці	1	2-3	4-5	6-7
дівчата	0	1-2	3-4	5

III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Ведення м'яча подвійний крок, кидок в корзину:				
хлопці - 10 кидків	1-2	3-4	5-6	7-8
дівчата - 10 кидків	1-2	3-4	5-6	7
12 штрафних кидків на точність (кількість влучень):				
хлопці	1-2	3-4	5-7	8-10
дівчата	1-2	3-4	5-6	7-8

Орієнтовні навчальні нормативи

Модуль «Волейбол»

I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл.); ігровий майданчик (дів.)				
хл.	4	5	6	7
дів.	2	4	5	6
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)				
хл.	2	3	5	6
дів.	1	2	3	5

II рік навчання

Зміст навчального	Рівень навчальних досягнень учнів
-------------------	-----------------------------------

матеріалу				
	початковий	середній	достатній	високий
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.				
хл.	3	5	7	8
дів.	1	4	5	7
нижня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.				
хл.	2-4	5-7	8-10	11-15
дів.	2-4	5-7	8-10	11-14

III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
верхня пряма подача м'яча в межах майданчика (10 подач)				
хл.	1-3	4-6	7-8	9-10
дів.	1-3	4-6	7-8	9-10
верхня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.				
хл.	3-5	6-8	9-11	12-15
дів.	3-5	6-7	8-10	11-13
нижня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.				
хл.	3-5	6-8	9-11	12-15
дів.	3-5	6-7	8-10	11-13

Контрольні навчальні нормативи

Модуль «Футбол»

I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
удари м'яча на точність з відстані 16м (6 ударів) хл. дів.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	жодного влучного удару	1	2	3-5
жонглювання м'яча хл. дів.	4	7-9	10-12	13-15
	4	5-6	7-8	9-10

II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
удари м'яча на точність з відстані 16м (6 ударів) хл. дів.	1 або жодного влучного удару			
	жодного влучного удару	2	3	4-6
жонглювання м'яча хл. дів.	4	7-9	10-12	13-15
	4	5-6	-8	9-10
<i>Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером</i> хл. дів	1 або жодної правильно виконаної спроби			
	жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6
		1	2	3-6

III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
удари м'яча на точність з відстані 16м (6 ударів) хл.	1	2	3	4-6
	1	2	3	4-5
жонгливання м'яча хл.	4	7-9	10-13	14-16
	4	5-6	7-8	9-10
<i>Для воротарів:</i> удар по м'ячу з рук на дальність (м.) хл. дів.	30	35	40	45
	20	25	30	35
удар по м'ячу на дальність. хл.	20	30	40	50
	10	20	30	40

Орієнтовні нормативи

Модуль «Настільний теніс»

I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Набивання (жонгливання) м'яча ракеткою хл.	25	30	40	45
	20	25	30	35
Виконання серії поштовхових ударів з партнером хл.	15	18	21	24
	12	15	18	21

II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Виконання подачі з нижнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)				
хл.	2	5	7	9
дів.	1	3	5	7
Виконання серії підрізки справа або зліва з партнером по прямим				
хл.	15	18	21	24
дів.	12	15	18	21

III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Виконання подачі з верхнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)				
хл.	2	5	7	9
дів.	1	3	5	7
Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямим				
хл.	15	18	21	24
дів.	12	15	18	21

Орієнтовні навчальні нормативи

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підтягування (кількість разів) у висі хл. дів. у висі лежачи	до 2 до 6	3-5 7-13	6-8 14-16	9-11 17-20
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) від підлоги хл. дів. від лави	до 15 до 7	16-22 8-11	23-28 12-14	29-32 15-18
нахил уперед з положення сидячи (см) хл. дів.	до 3 до 11	3 11	6 15	10 18
піднімання тулуба в сід за 60 с хл. дів.	до 20 до 18	21-31 18-28	32-45 29-38	46-55 39-48
стрибки зі скакалкою за 30 сек. дів	до 50	50	65	75

II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підйом в упор переворотом	1	3	4	5
підтягування (кількість разів) у висі хл. дів. у висі лежачи	до 4 до 7	5-7 8-14	8-10 15-17	11-13 18-22
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) від підлоги хл. дів. від лави	до 16 до 9	17-26 10-12	27-30 13-15	31-35 16-20
нахил уперед з положення сидячи (см) хл.	до 4	4	7	11

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підйом в упор переворотом	1	3	4	5
дів.	до 8	8	12	15
піднімання тулуба в сід за 60 с				
хл.	до 25	26-38	39-48	49-55
дів.	до 19	20-29	30-39	40-48
стрибки зі скакалкою за 30 с.	до 55	60	68	78
дів.				

III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підтягування (кількість разів)				
у висі хл.	до 5	6-8	9-11	12-14
дів.				
у висі лежачи	до 8	9-14	15-18	19-22
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)				
від підлоги хл.	до 23	24-29	30-37	38-42
дів.				
від лави	до 10	11-15	16-19	20-25
підйом в упор переворотом	2	4	5	6
піднімання тулуба в сід за 60 с				
хл.	до 30	31-38	39-49	50-55
дів.	до 20	21-30	31-40	41-48
згинання і розгинання рук в упорі на брусах	15	18	20	25

