Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Кіровоградський обласний навчально-виховний комплекс

(гімназія-інтернат – школа мистецтв)

Науково-практична лабораторія

ПРОГРАМИ

**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

(гімнастика, акробатика)

5-11 класи

Виконавці:

кандидат педагогічних наук, доцент Кіровоградського державного педагогічного університету ім.В.Винниченка, ст.тренер області, майстер спорту СРСР з художньої гімнастики **Шевченко О.В.**;  
тренер-викладач СДЮШОР "Надія", майстер спорту СРСР з акробатики **Михайличенко А.В.**

Кіровоград – 2012

**Михайличенко А.В., Шевченко О.В.** Програми з фізичної культури (гімнастика, акробатика) – Кіровоград, 2012 – 20 с.

Рекомендовано до друку ухвалою методичної ради Кіровоградського обласного навчально-виховного комплексу (гімназія-інтернат – школа мистецтв) (Протокол №2 від 15.10.2012)

Рецензенти:

**А.Л. Турчак** – декан факультету фізичного виховання КДПУ імені Володимира Винниченка, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, канд.пед.наук.

**Коробов М.Г.** – завідувач науково-методичної лабораторії фізичної культури, спорту і захисту Вітчизни КОІППО імені Василя Сухомлинського

Пояснювальна записка

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

* формування загальних уявлень про фізичне виховання, його значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;
* розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній діяльності;
* розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
* формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
* формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Програма предмета «Фізична культура» характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою (гімнастика, акробатика). Варіативні модулі складаються з таких розділів: теоретико-методичних знань, державних вимог до рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів, орієнтованих навчальних нормативів. Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

* забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення між предметних зв’язків;
* забезпечення освітньої, виховної оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
* формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
* забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами;
* використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
* досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров’я.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках може здійснюватись за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

ГІМНАСТИКА (ДІВЧАТА)

|  |
| --- |
| **5** КЛАС |

ОСНОВИ ЗНАНЬ

Виховне, оздоровче значення фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики Гімнастичні рухи - невід'ємна складова загальної культури рухів в хореографії. Основні поняття про фізичні вправи і їх вплив на організм. Правила техніки безпеки.

НАВИЧКИ ТА УМІННЯ

Практичні заняття

1. Загальнорозвиваючі вправи: перешикування в різних напрямках розділенням і злиттям; повороти в русі на танцювальних кроках.
2. Елементи класичного танцю біля опори.
3. Спеціальні вправи: вправи з рівноваги з опорою та допомогою партнера, нахили; повороти: на двох ногах біля опори, поєднання поворотів з елементами хореографії; стрибки: підскоки, танцювальні кроки з підскоком, поштовхом двох ніг та однієї.

4.Акробатичні вправи: напівшпагати, шпагати, міст з положення лежачи, різноманітні нахили у партері, перекид уперед та назад, стійка на лопатках.

1. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей.
2. Комбінації гімнастичних вправ.
3. Ритмічна гімнастика.
4. Спеціальна фізична підготовка: стрибки через скакалку, розвиток гнучкості, спритності, координації рухів, сили та швидкості.

|  |
| --- |
| **6** КЛАС |

ОСНОВИ ЗНАНЬ

Значення занять фізичною культурою для підтримування розумової працездатності, правила виконання гімнастичних рухів з хореографічним напрямком і їх навантаження на дитячий організм. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Запобігання травматизму на заняттях.

НАВИЧКИ ТА УМІННЯ

Практичні заняття

1. Загальнорозвиваючі вправи: спортивна ходьба у поєднанні з танцювальними кроками та вправами.
2. Елементи класичного танцю біля опори.
3. Спеціальні вправи: вправи в рівновазі біля опори, нахили, повороти: скрісний, переступаючи (біля опори), прості повороти на середині; стрибки: підскоки, з відведенням ніг у різних напрямках.
4. Акробатичні вправи: напівшпагати, шпагати, міст з положення лежачи та стоячи на колінах, перекиди вперед та назад у стійку на коліна, стійка на лопатках, стійка на ліктях біля опори.
5. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей.
6. Комбінації гімнастичних вправ.
7. Ритмічна гімнастика.
8. Спеціальна фізична підготовка: стрибки через скакалку самостійно та в парах, розвиток гнучкості, сили, витривалості, координації рухів.

|  |
| --- |
| **7** КЛАС |

ОСНОВИ ЗНАНЬ

Вплив фізичної культури на організм підростаючого покоління. Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Реакція організму на фізичні навантаження. Прийоми самоконтролю. Харчування і його вплив на стан організму. Правила безпеки на заняттях.

НАВИЧКИ ТА УМІННЯ

Практичні заняття

1. Загальнорозвиваючі вправи: види спортивної ходьби зі зміною напрямку, вправи в русі та біля опори.
2. Елементи класичного танцю біля опори.
3. Спеціальні вправи: вправи з рівноваги біля опори, нахили; повороти: скрісний, переступаючи (зі зміною положення рук), поєднання поворотів з танцювальними кроками, прості махові повороти; стрибки: поняття розбігу, підскоки, стрибки поштовхом двох ніг, стрибок "олень", кроком на висоту.
4. Акробатичні вправи: напівшпагати, шпагати, міст з положення лежачи, міст зі страховкою з положення стоячи, перекид уперед на груди, стійка на голові, перекиди уперед та назад у напівшпагат, стійка на ліктях зі страховкою, лопатках.
5. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей.
6. Комбінації спеціальних вправ.
7. Ритмічна гімнастика.

8.Спеціальна фізична підготовка: стрибки через скакалку, розвиток гнучкості,сили, швидкості рухів, координаційних здібностей.

|  |
| --- |
| **8** КЛАС |

ОСНОВИ ЗНАНЬ

Значення фізичної культури для всебічного розвитку організму. Види гімнастики та основні засоби художньої гімнастики. Правила самостійного виконання рухових завдань для розвитку фізичних якостей.

НАВИЧКИ ТА УМІННЯ

Практичні заняття

1. Загальнорозвиваючі вправи: вправи біля опори та без опори, спрямовані на розвиток сили, гнучкості, статичної витривалості.
2. Елементи класичного танцю: екзерсис біля опори з гімнастичним напрямком.
3. Спеціальні вправи: пружинні рухи ногами та руками, махові рухи в різних напрямках, помахи; вправи в рівновазі з різними положеннями вільної ноги і рухом рук; повороти: скрістний, переступаючи, однойменні та різнойменні на 180° та 360°; стрибки: вигнувшись, підбивні у різних напрямках, відкритий, закритий, з поворотом з різними рухами рук, кроком на висоту через проміжний підскок.
4. Акробатичні вправи: шпагати, міст, перекиди: вперед та назад, набік; стійка на лопатках, руках зі страховкою.
5. Рухливі ігри спрямовані на розвиток фізичних якостей.
6. Комбінації спеціальних вправ.
7. Ритмічна гімнастика.

6. Спеціальна фізична підготовка: стрибки через скакалку (на час), вправи біля гімнастичної лави, вправи на координацію рухів.

|  |
| --- |
| **9** КЛАС |

ОСНОВИ ЗНАНЬ

Фізичне виховання – процес удосконалення функцій організму і підвищення хореографічної майстерності. Вплив занять гімнастикою на основні системи організму. Вимоги до виконання координаційно складних вправ. Необхідність виконання самостійних завдань. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання вправ. Оптимальний руховий режим.

НАВИЧКИ ТА УМІННЯ

Практичні заняття

1.Загальнорозвиваючі вправи: поєднання танцювальних кроків з вправами в русі, вправи на розвиток здібностей у опори та без опори. Поєднання вивчених вправ у невеликі комбінації.

1. Елементи класичного танцю: екзерсис біля опори з гімнастичним напрямком.
2. Спеціальні вправи: пружинні рухи у різному поєднанні темпу, ритму і напруження; хвилі тулубом на кроках вперед, назад, сторону; удосконалення помахів; види рівноваги на одній нозі біля опори за допомогою рук; повороти: однойменні і різноіменні на 360° з різних вихідних положень; стрибки: зі зміною ніг, кроком в шпагат, перекидний, удосконалення вивчених стрибків у комбінаціях.
3. Акробатичні вправи: шпагат, міст, міст на ліктях з випрямленими ногами, перекиди у поєднанні з випадами, стійка на ліктях, лопатках з перекидом у бік через плече.
4. Комбінації спеціальних вправ.
5. Ритмічна гімнастика.
6. Спеціальна фізична підготовка: стрибки через скакалку /на час/, вправи біля гімнастичної лави, вправи в парах, вправи на розвиток гнучкості в суглобах.

|  |
| --- |
| **10** КЛАС |

ОСНОВИ ЗНАНЬ

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і досягнення високих результатів. Дотримання основних вимог при виконанні вправ. Організація занять гімнастикою. Особливості вивчення гімнастичних вправ. Профілактика травматизму.

НАВИЧКИ ТА УМІННЯ

Практичні заняття

1. Загальнорозвиваючі вправи: гімнастичні вправи біля опори та без опори складнокоординаційні, поєднання вправ у комбінації.
2. Партерна гімнастика: елементи класичного танцю у поєднанні з гімнастичними вправами.
3. Спеціальні вправи: поєднання хвильоподібних рухів руками з хвилями тулубом на танцювальних кроках; махові рухи ногами, що переходять у рівновагу на одній нозі біля опори; види рівноваги без допомоги рук, вправи в рівновазі; повороти на 360° в «атетюд», удосконалення вивчених поворотів; стрибки: кроком в шпагат, торкаючись, поштовхом двох ніг в кільце.
4. Творчі завдання: самостійне складання комбінацій з вивчених елементів.
5. Акробатичні вправи: шпагати, міст, "колесо", стійка на руках, перехід через шпагат у сід на коліна, напівстійка з поперечним розведенням ніг у шпагат.
6. Комбінації спеціальних вправ.
7. Спортивна аеробіка; шейпінг.
8. Спеціальна фізична підготовка: удосконалення вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.
9. Вправи на тренажерах.

|  |
| --- |
| **11** КЛАС |

ОСНОВИ ЗНАНЬ

Навчання і систематичне тренування як єдиний педагогічний процес. Контроль за виконанням фізичних навантажень. Необхідність самостійно займатись фізичними вправами з гімнастичним напрямком. Зміст та система формування здорового способу життя. Шкідливі звички та їх вплив на організм.

НАВИЧКИ ТА УМІННЯ

Практичні заняття

1. Загальнорозвиваючі вправи: складні поєднання вправ біля опори та в русі.
2. Партерна гімнастика.
3. Спеціальні вправи: поєднання хвиль з поворотами; вправи в рівновазі, види рівноваги без допомоги рук; повороти, що переходять у рівновагу; стрибки кроком в шпагат з поворотом, в кільце, удосконалення вивчених стрибків.
4. Комбінації спеціальних вправ.
5. Творчі завдання: складання гімнастичних комбінацій.
6. Акробатичні вправи: шпагати від гімнастичної лави, міст, "колесо", перевороти уперед; удосконалення вивчених вправ.
7. Спортивна аеробіка; шейпінг.
8. Спеціальна фізична підготовка: розвиток загальної, статичної і силової витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.
9. Вправи на тренажерах.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ

УМІНЬ ТА НАВИЧОК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольні вправи | Класи | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | Шпагати | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Міст | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Нахил вперед з захватом в положенні сидячи. | + | + | + | + | + | - | - |
| 4 | Сід кутом /сек./ | 10 | 15 | 20 | З0 | 40 | 50 | 60 |
| 5 | Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою /кількість разів/ | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 24 | 25 |
| 6 | Вертикальна рівновага на носках  правої /лівої/ ноги /сек/. | 2 | 4 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 7 | Бокова вертикальна рівновага:  а/ з допомогою руки | + | + | + | + | + |  |  |
|  | б/ без допомоги |  |  |  |  |  | + | + |
| 8 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи /кількість разів/ | 8 | 9 | 12 | 13 | 15 | 15 | 16 |
| 9 | Стрибки через скакалку /1-3 хв./ | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Стоячи біля опори боком, нахили  назад до торкання підлоги 10 раз /сек/ | 45 | 40 | 35 | З0 | 25 | 23 | 20 |

АКРОБАТИКА (ХЛОПЦІ)

| Класифікація елементів акробатики | Послідовність проходження учбового матеріалу та вимоги до виконання вправ | Класи | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Вступ | Виникнення та розвиток акробатики: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - акробатика, як вид спорту | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - термінологія та класифікація елементів | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - прикладне значення акробатики | + | + | + | + | + | + | + |
| 1. Стрибки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а)вгору | - 3 поворотом на 360°, 180° | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - в групуванні, кутом, ноги нарізно |  |  |  | + | + | + | + |
| б)вперед | - з основної стійки на живіт  (на поролонові мати) | + | + | + |  |  |  |  |
|  | - темповий підскік на одній нозі (вальсет) | + | + | + | + |  |  |  |
|  | - з ніг на руки (зворотній курбет) |  |  |  | + | + | + | + |
| в) назад | - з махом руками угору |  |  | + | + |  |  |  |
|  | - на спину (на поролонові мати) |  |  | + | + | + | + |  |
|  | - з рук на ноги (курбет) |  |  |  | + | + | + | + |
| 2. Групування та перекати | Групування в положенні навприсядки, сидячи, лежачи на спині | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Перекати в групуванні уперед, назад та в сторону | + | + | + |  |  |  |  |
| а) вперед зі стійки | - на голову, на лопатках |  |  | + | + |  |  |  |
|  | - на руках до упору в присіді |  |  |  |  | + | + | + |
| б) назад зі стійки | - на голові, на руках до упору лежачі |  |  | + | + |  |  |  |
| 3. Перекиди | - В групуванні, зігнувшись | + | + | + |  |  |  |  |
| а) вперед | - стрибком (довгий) |  |  | + | + |  |  |  |
|  | - стрибком без опори руками |  |  |  |  | + |  |  |
|  | - зі стійки на руках зігнувшись (встати з прямими ногами) |  |  |  |  | + | + | + |
| б) назад | - в групуванні (до упору | + | + | + |  |  |  |  |
| присівши) |
|  | - зігнувшись (до упору стоячи зігнувшись) |  |  |  | + | + |  |  |
|  | - через стійку на руках |  |  |  |  |  | + | + |
| 4 .Статичні положення |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) стійки | - на лопатках /підтримка під спину/ | + | + | + |  |  |  |  |
|  | - на голові і руках | + | + | + |  |  |  |  |
|  | - на руках поштовхом однієї та махом другої /показати/ |  |  |  | + | + | + | + |
|  | стояти - 2с |  |  |  |  |  | + | + |
|  | - на руках поштовхом двома / з упору присівши/ |  |  |  |  |  | + | + |
| б) мости | - з положення лежачи на спині | + | + | + |  |  |  |  |
|  | - нахилом назад |  |  |  | + | + | + | + |
|  | - зі стійки на руках |  |  |  |  |  | + | + |
| в) шпагати | - одна нога вперед /ліва, права/ | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - ноги порізно /прямий/ | + | + | + | + | + | + | + |
| г) рівновага | - на одній нозі "ластівка" | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - бокова /одна рука вверх, друга вздовж тіла/ | + | + | + |  |  |  |  |
| 5. Підйоми розгинанням | - з упору зігнувшись на лопатках |  |  | + | + | + |  |  |
|  | - зі стійки на голові |  |  |  |  |  | + | + |
| 6. Перевороти |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) вбік "колесо" | - з місця /два підряд/ |  |  |  |  |  |  | + |
|  | - з підскоку | + | + | + | + | + |  |  |
|  | - з розбігу |  |  |  |  | + |  |  |
| б) з поворотом кругом "рондат") | -з місця |  |  |  |  | + | + | + |
|  | - з розбігу |  |  |  |  |  | + | + |
| в)вперед | - на одну з розбігу /через стійку на руках/ |  |  |  |  | + | + | + |
|  | - на дві з розбігу |  |  | + | + | + | + | + |
|  | - поштовхом двома - на дві ноги |  |  |  |  |  | + | + |
|  | - з місця із зігнутих рук через опору на голові |  |  | + | + |  |  |  |
| г) назад /"фляк"/ | - з місця / з допомогою /без допомоги |  |  |  |  | + | + | + |
|  | -з курбета |  |  |  |  |  | + | + |
|  | - з рондата |  |  |  |  |  | + | + |
|  | - два і більше в темпі (за індивідуальним планом) |  |  |  |  |  |  | + |
| 7. Сальто |  |  |  |  | + |  |  |  |
| а) вперед | - в групуванні з розбігу (на купу поролонових матів) |  |  |  | + | + | + | + |
|  | - зігнувшись (за індивідуальним планом) |  |  |  |  |  | + | + |
|  | - після перевороту вперед (за індивідуальним планом) |  |  |  |  |  |  | + |
| б) назад | - з місця (підтримкою) |  |  |  |  |  | + | + |
|  | - після рондата, фляка (за індивідуальним планом) |  |  |  |  |  |  | + |
| в) сальто боком | - з розбігу (за індивідуальним планом) |  |  |  |  |  | + | + |
|  | - після перевороту в бік колеса (за індивідуальним планом) |  |  |  |  |  | + | + |
| 8. Підтримки акробатичні | - (Вправи цієї групи елементів рекомендуються для ознайомлення) |  |  |  |  |  |  |  |
| а) захвати рук | - простий хват (партнери з’єднують ліві (праві) руки, вказівний і середній пальці розводять | + | + | + | + | + | + | + |
|  | і охоплюють ними зап'ясток) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - лицьовий хват (праву руку нижній з'єднує 3 | + | + | + | + | + | + | + |
|  | лівою рукою верхнього) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - з захватами великого пальця (з'єднують глибоким хватом великий палець і частину кисті) | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - глибокий хват  (партнери тримають один одного за зап’ясток) | + | + | + | + | + | + | + |
| б) Парні вправи | - стійки ногами на стегнах партнера (спиною партнера і обличчям до нього) |  |  | + | + | + | + | + |
|  | - вихід на плечі партнера |  |  |  |  | + | + | + |
| Вільні вправи | Виконання комбінацій з вивчених елементів різних структур. | + | +. | + | + | + | + | + |

1. Учбові нормативи та вимоги до виконання вправ на оцінку

1. Вправи на гнучкість:

* "Складка" з основної стійки, нахил вперед- донизу до фіксованого торкання ніг

(стегна) грудьми - "10" балів

головою - "8-9" балів

долонями підлоги - "4-6" балів

1-2 бали додаються за вміння виконувати вправу без напруження та без опори.



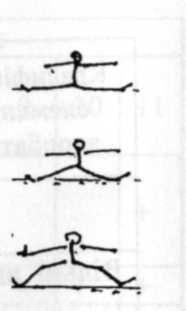
* "Міст" – нахил назад до упору руками об підлогу,

ноги випрямлені, руки перпендикулярно до підлоги - "10" балів

ноги зігнуті, руки нахилені до підлоги (плечі над пальцями рук) -  
"8-9" балів

ноги сильно зігнуті, а руки нахилені до підлоги - "4-6" балів

виконання вправи з положення лежачи на спині - "1-3" бали 1-2 бали додаються за виконання вправи без напруження за невеликі відхилення від попередніх вимог.

* "Шпагат"

три положення з торканням стегнами підлоги - "10" балів

відстань між стегнами та підлогою 5 - 10 см. - "8-9" балів

відстань між стегнами та підлогою 15 - 20 см. - "4-6" балів

1-2 бали додаються за вміння виконувати "шпагат" в трьох положеннях та виконання "шпагату" на провисання.

II. Загальна фізична підготовка

1. Згинання та розгинання рук в упорі

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  клас | 6  клас | 7  клас | 8  клас | 9  клас | 10  клас | 11  клас | оцінка |
| лежачи на підлозі (раз) | | | | в упорі на брусах (раз) | | | балів |
| 12 | 12 | 12 | 15 | 8 | 10 | 15 | 12 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 7 | 9 | 14 | 11 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 8 | 13 | 10 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | - | 7 | 12 | 9 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 6 | 11 | 8 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | - | 5 | 10 | 7 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 9 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | - | 3 | 8 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 7 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 6 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 5 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 4 | 1 |

2. Присідання на лівій та правій нозі

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  клас | 6  клас | 7  клас | 8  клас | 9  клас | 10  клас | 11 клас | оцінка,  бали |
| 12 | 12 | 14 | 15 | 12 | 14 | 15 | 12 |
| 11 | 11 | 13 | 14 | 11 | 13 | 14 | 11 |
| 10 | 10 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | 10 |
| 9 | 9 | 11 | 12 | 9 | 11 | 12 | 9 |
| 8 | 8 | 10 | 11 | 8 | 10 | 11 | 8 |
| 7 | 7 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 7 |
| 6 | 6 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | 6 |
| 5 | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | 5 |
| 4 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 |
| 3 | 3 | 5 | 6 | 3 | 5 | 6 | 3 |
| 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 |
| 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 |

3. Підтягування у висі на руках (рази)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  клас | 6  клас | 7  клас | 8  клас | 9  клас | 10  клас | 11  клас | оцінка,  бали |
| 8 | 9 | 10 | 12 | 12 | 14 | 15 | 12 |
| 7 | 8 | 9 | 11 | 11 | 13 | 14 | 11 |
| 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 10 |
| 5 | 6 | 7 | 9 | 9 | 11 | 12 | 9 |
| 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 10 | 11 | 8 |
| 3 | 4 | 5 | 7 | 7 | 9 | 10 | 7 |
| 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 8 | 9 | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 5 | 7 | 8 | 5 |
|  | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 7 | 4 |
|  |  | 1 | 3 | 3 | 5 | 6 | 3 |
|  |  |  | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 |

1. Згинання та розгинання тулуба на кількість раз. - з положення лежачи на спині, пальцями рук дістати підйоми прямих ніг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  клас | 6  клас | 7  клас | 8  клас | 9  клас | 10  клас | 11  клас | оцінка,  бали |
| 24 | 24 | 27 | ЗО | 36 | 36 | 36 | 12 |
| 21 | 21 | 24 | 27 | 33 | 33 | 33 | 11 |
| 18 | 18 | 21 | 24 | зо | зо | зо | 10 |
| 15 | 15 | 18 | 21 | 27 | 27 | 27 | 9 |
| 12 | 12 | 15 | 18 | 24 | 24 | 24 | 8 |
| 9 | 9 | 12 | 15 | 21 | 21 | 21 | 7 |
| 7 | 8 | 9 | 12 | 18 | 18 | 18 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 9 | 15 | 15 | 15 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 9 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 |

5. Стрибок в довжину з місця (см).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  клас | 6  клас | 7  клас | 8  клас | 9  клас | 10  клас | 11  клас | оцінка,  бали |
| результат в см | | | | | | |
| +1 |  |  |  |  |  |  | 12 |
| +1 |  |  |  |  |  |  | 11 |
| 175 | 180 | 185 | 205 | 220 | 230 | 240 | 10 |
| 165 | 170 | 175 | 195 | 210 | 225 | 225 | 9 |
| 160 | 160 | 165 | 180 | 195 | 215 | 215 | 8 |
| 150 | 150 | 155 | 170 | 180 | 205 | 205 | 7 |
| 140 | 140 | 145 | 160 | 170 | 195 | 200 | 6 |
| 130 | 135 | 140 | 150 | 165 | 190 | 195 | 5 |
| 120 | 125 | 135 | 145 | 160 | 185 | 190 | 4 |
| 115 | 120 | 130 | 140 | 150 | 170 | 180 | 3 |
| 110 | 115 | 125 | 135 | 145 | 155 | 165 | 2 |
| 105 | 110 | 120 | 130 | 140 | 145 | 150 | 1 |