

**Класична гімназія Ужгородської міської ради Закарпатської області**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ  
з ПЛАВАННЯ**

**5 (1) клас**

II. Оцінювання техніки виконання вправ

| Вправи  | Рівень навчальних досягнень учнів                                     |   |   |                  |
|---|---|---|---|------------------|
|   | початковий  | середній  | достатній                                       | високий          |
| Ковзання на грудях                                    | Слабкий поштовх, недостатнє витягування, неправильне положення голови | Невеликий прогин у попереку, ковзання не паралельно поверхні води | Переكات на бік або спину                        | Помилки відсутні |
| Ковзання на спині                                     | Ковзання «сидячи»   | Недостатнє витягування тіла, рук, ніг                             | Неправильне положення голови (занадто закинута) | Помилки відсутні |
| Рухи ногами під час плавання способом кроль на грудях | Надмірне згинання у колінних і гомілкоступневих суглобах              | Занадто високо підняті ступні (биття по воді)                     | Недостатньо повернуті ступні всередину          | Помилки відсутні |
| Рухи ногами під час плавання способом кроль на спині  | Зігнуте положення тіла (сидячи)                                       | Занадто висока або глибока робота ніг                             | Неправильне положення голови                    | Помилки відсутні |
| Рухи руками під час плавання способом кроль на        | Пронесення прямої руки над водою, широке вкладання рук                | Гребок прямою рукою, гребок із опущеним ліктем                    | Неправильне положення голови (високо піднята)   | Помилки відсутні |

|  |  |                         |   |                  |
|--|--|-------------------------|---|------------------|
| грудах   |  |                         |   |                  |
| Руки руками при плавання способом кроль на спині | Неправильне положення голови, положення «сидячи» | Раннє закінчення гребку | Широке вкладання рук у воду (далеко від голови) | Помилки відсутні |

### III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів |          |           |         |
|-----------------------------|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
|                             | початковий                        | середній | достатній | високий |
| Кроль на грудях             | 15 м                              | 25 м     | 35 м      | 50 м    |
| Кроль на спині              | 5 м                               | 10 м     | 15 м      | 20 м    |

## 6 (2) клас

### II. Оцінювання техніки виконання вправ

| Вправи  | Рівень навчальних досягнень учнів |   |  |                  |
|---|-----------------------------------|---|--|------------------|
|   | початковий                        | середній                                      | достатній                              | високий          |
| Руки ногами під час плавання способом кроль на грудях | Надмірне згинання у колінах       | Ноги надмірно напружені, недостатня амплітуда | Недостатньо повернуті ступні всередину | Помилки відсутні |
| Руки ногами під час плавання способом кроль на спині  | Недостатньо рівне положення тіла  | Занадто висока або низька робота ніг          | Неправильне положення голови           | Помилки відсутні |

|   |   |                                    |                              |                  |
|---|---|------------------------------------|------------------------------|------------------|
| Руки руками під час плавання способом кроль на грудях                       | Недостатнє винесення рук із води                  | Неповний гребок                    | Неправильне положення голови | Помилки відсутні |
| Руки руками під час плавання способом кроль на спині                        | Неправильне положення голови                      | Раннє закінчення гребка            | Широке вкладання рук у воду  | Помилки відсутні |
| Узгодження роботи рук, ніг та дихання при плаванні способом кроль на грудях | Нерівне положення тіла, голова піднімається вгору | Неузгодження роботи рук та дихання | Недостатній поворот голови   | Помилки відсутні |

### III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень |          |           |         |
|-----------------------------|-----------------------------|----------|-----------|---------|
|                             | початковий                  | середній | достатній | високий |
| Кроль на грудях             | 15 м                        | 25 м     | 50 м      | 75 м    |
| Кроль на спині              | 5 м                         | 15 м     | 20 м      | 25 м    |
| Кроль на грудях 50 м, сек:  |                             |          |           |         |
| хлопці                      | 1.30.0                      | 1.20.0   | 1.10.0    | 1.00.0  |
| дівчата                     | 1.40.0                      | 1.30.0   | 1.20.0    | 1.10.0  |

## 7 (3) клас

### II. Оцінювання техніки виконання вправ

| Вправи  | Рівень навчальних досягнень учнів  |   |  |                  |
|---|--|---|--|------------------|
|   | початковий   | середній  | достатній  | високий          |
| Плавання з повною координацією рухів ніг, рук, дихання способом кроль на грудях                 | Затримка видиху, піднімання голови для вдиху                             | Зупинка в роботі під час вдиху                            | Порушення узгодженості рухів руками та дихання (у першій частині гребка)       | Помилки відсутні |
| Плавання з повною координацією рухів ніг, рук, дихання під час плавання способом кріль на спині | Неправильне положення тіла, неповний гребок                              | Пронесення рук через сторону, затримка рук в кінці гребка | Неправильне узгодження рухів рук   | Помилки відсутні |
| Рухи ногами при плаванні способом брас  | Передчасне розслаблення у гомілковому суглобі, виконання поштовху вниз   | Недостатньо розвернуті стопи                              | Надмірне прогинання тіла у попереку, недостатнє ковзання після поштовху ногами | Помилки відсутні |
| Рухи руками при плаванні способом брас  | Занадто широкий гребок (руки розведені за лінію плечей)                  | Виконання гребка прямими руками                           | Неправильне положення кисті  | Помилки відсутні |
| Стартовий стрибок із тумби  | Прямі коліна у положенні «на старт», піднята голова під час входу у воду | Зігнуті коліна при входженні у воду                       | Занадто глибоке занурення під час входу у воду                                 | Помилки відсутні |

### III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів |          |           |         |
|-----------------------------|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
|                             | початковий                        | Середній | достатній | високий |
|                             |                                   |          |           |         |

|  |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|
| Кроль на грудях 50 м, с<br>хлопці<br>дівчата                         | 1.15 | 1.05 | 1.00 | 50   |
|  | 1.25 | 1.15 | 1.10 | 1.07 |
| Кроль на спині, м  | 10 м | 15 м | 25 м | 50 м |
| Брас, м  | 10 м | 15 м | 25 м | 50 м |
| Плавання без зупинки<br>(довільним способом), м<br>хлопці<br>дівчата | 50   | 100  | 150  | 200  |
|  | 25   | 50   | 100  | 150  |

### 8 (4) клас

#### II. Оцінювання техніки виконання вправ

| вправи   | Рівень навчальних досягнень учнів                        |  |  |                  |
|--|--|--|--|------------------|
|  | початковий   | середній   | достатній  | високий          |
| Рухи ногами при плаванні способом батерфляй                              | Надмірне згинання у колінному суглобі                    | Недостатні хвилеподібні рухи тулуба                                    | Недостатньо повернуті стопи всередину                                      | Помилки відсутні |
| Рухи руками при плаванні способом батерфляй                              | Недостатнє винесення рук із води                         | Передчасне закінчення гребка (неповне випрямлення руки у кінці гребка) | Гребок прямими руками  | Помилки відсутні |
| Поворот «Маятник»  | Зупинка під час виконання повороту, поштовх однією ногою | Ковзання з піднятою головою, слабке відштовхування                     | «підбирання» зручної руки  | Помилки відсутні |
| Плавання з повною координацією рухів ніг, рук, дихання способом кроль на | Затримка видиху, піднімання голови для вдиху             | Зупинка в роботі ніг під час вдиху                                     | Порушення в узгодженості рухів руками та дихання (у першій частині гребка) | Помилки відсутні |

|   |  |   |   |                  |
|---|--|---|---|------------------|
| грудях  |  |   |   |                  |
| Плавання у повній координації способом кроль на спині | Неправильне положення тіла, неповний гребок            | Пронесення рук через сторону, затримка рук у кінці гребка | Неправильне узгодження рухів рук          | Помилки відсутні |
| Плавання у повній координації способом брас           | Виконання поштовху ногами вниз, занадто широкий гребок | Неправильне узгодження рухів руками і ногами              | Недостатнє ковзання після поштовху ногами | Помилки відсутні |

### III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

| Зміст навчального матеріалу                  | Рівень навчальних досягнень |          |           |         |      |
|--|-----------------------------|----------|-----------|---------|------|
|  | початковий                  | середній | достатній | високий |      |
| Кроль на грудях, 50 м, с                     | хлопці                      | 1.05     | 1.00      | 50      | 47   |
|  | дівчата                     | 1.15     | 1.10      | 1.07    | 1.06 |
| Кроль на спині, м                            | 15                          | 25       | 50        | 75      |      |
| Брас   | 10                          | 15       | 25        | 50      |      |
| Плавання без зупинки (довільним способом), м | хлопці                      | 100      | 150       | 200     | 250  |
|  | дівчата                     | 50       | 100       | 150     | 200  |
| Занурювання із затримкою дихання, с          | хлопці                      | 5        | 10        | 15      | 20   |
|  | дівчата                     | 3        | 5         | 10      | 15   |

## 9 (5) клас

### II. Оцінювання техніки виконання вправ

| Вправи  | Рівень навчальних досягнень   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   | початковий  | середній  | достатній  | високий   |
| Плавання з повною координацією рухів способом кроль на грудях | Затримка видиху, піднімання голови для вдиху                          | Затримка у роботі ніг під час вдиху                       | Порушення в узгодженні рухів руками та дихання (у першій частині гребка) | Помилки відсутні                                      |
| Плавання з повною координацією кролем на спині                | Неправильне положення тіла, неповний гребок                           | Пронесення рук через сторону, затримка рук у кінці гребка | Неправильне узгодження рухів рук   | Помилки відсутні                                      |
| Плавання у повній координації способом брас                   | Виконання поштовху ногами вниз  | Виконання гребка прямими руками                           | Недостатнє ковзання після поштовху ногами                                | Помилки відсутні                                      |
| Плавання у повній координації способом дельфін                | Недостатні хвилеподібні рухи тулуба, недостатнє винесення рук із води | Передчасне закінчення гребка                              | Недостатньо повернуті стопи всередину, гребок прямими руками             | Помилки відсутні                                      |
| Способи звільнення від захватів                               | Демонструє 2-3 прийоми  | Демонструє 5-6 прийомів                                   | Демонструє основні прийоми звільнення від захватів                       | Демонструє більшість прийомів звільнення від захватів |

### III. Контрольні навчальні нормативи та вимоги

| Зміст навчального матеріалу          | Рівень навчальних досягнень учнів |          |           |         |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
|                                      | початковий                        | середній | достатній | високий |
| Кроль на грудях<br>50 м, с<br>хлопці | 1.00                              | 50       | 47        | 43      |

|   |      |      |      |      |
|---|------|------|------|------|
| дівчата   | 1.10 | 1.07 | 1.06 | 1.05 |
| Кроль на спині, м                               | 25   | 50   | 75   | 100  |
| Брас, м   | 15   | 25   | 50   | 75   |
| Плавання без зупинки<br>(довільним способом), м |      |      |      |      |
| хлопці  | 150  | 200  | 250  | 300  |
| дівчата   | 100  | 150  | 200  | 250  |
| Занурювання із<br>затримкою дихання, с          |      |      |      |      |
| хлопці  | 10   | 15   | 20   | 25   |
| дівчата   | 5    | 10   | 15   | 20   |