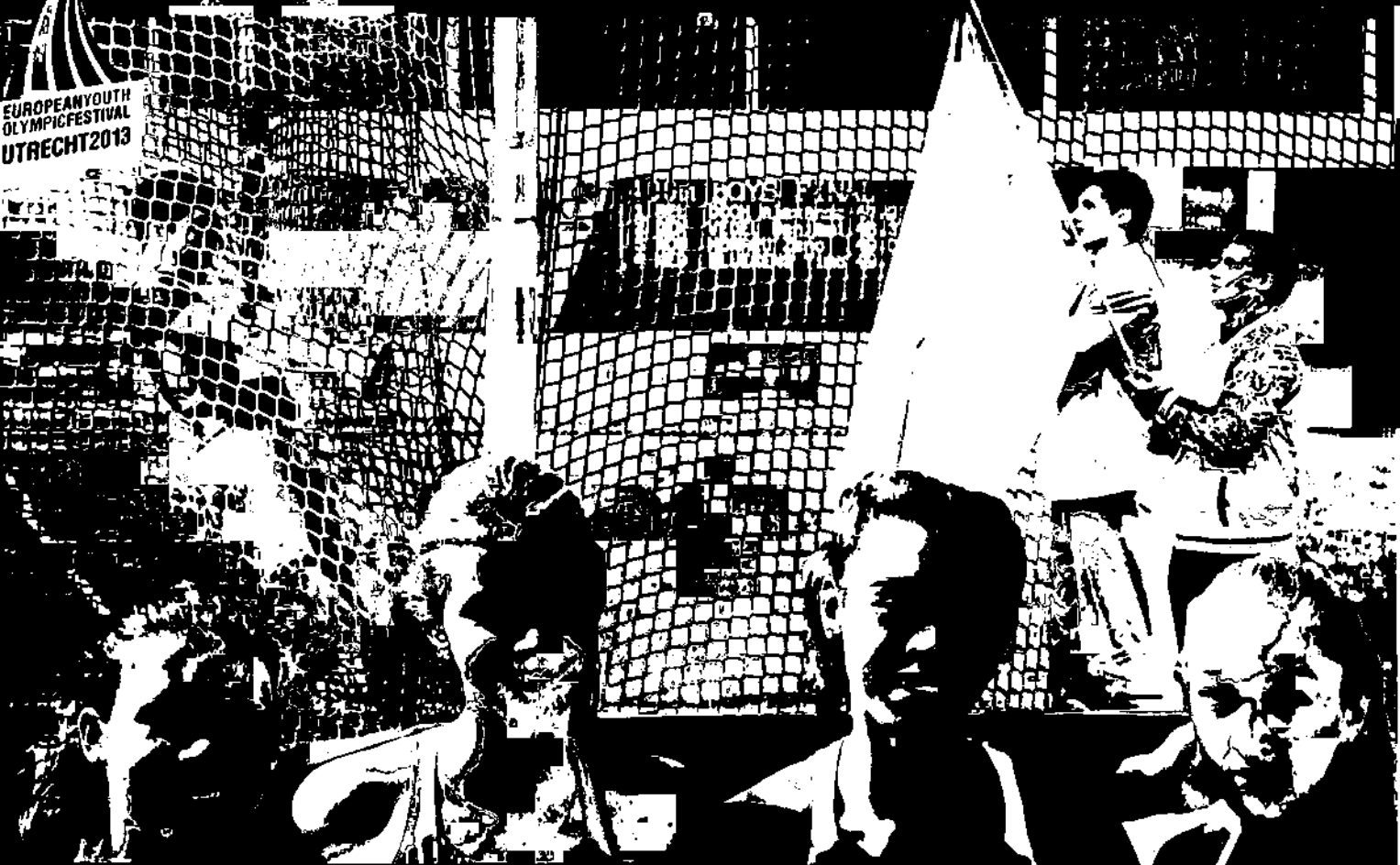


# ФІЗИЧНЕ

4 2013

ПЕРЕДПЛАТНИЙ  
ІНДЕКС 74639

## ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ



До серпневих нарад

Навчальна програма з фізичної культури  
для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи...  
Варіативні модулі «Настільний теніс», «Плавання»

Презентуємо лауреатів Всеукраїнського конкурсу  
«Учитель року - 2012»

Програми з лікувального плавання  
для дітей, хворих на сколіоз

**ПОСПІШАЙТЕ ПЕРЕДПЛАТИТИ  
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ФАХОВІ ЖУРНАЛИ**

ДОКЛАДНІШЕ НА [PEDPRESA.COM.UA](http://PEDPRESA.COM.UA)

видавництво  
**ПЕДАГОГІЧНА  
ПРЕСА**  
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 4 (85) 2013 липень-серпень

Виходить раз на два місяці

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО  
ВИДАВНИЦТВО «ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА»

Заснований у 1996 р., видається з 1996 р.

До 2012 р. журнал виходив у світ під  
назвою «Фізичне виховання в школі»

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу  
масової інформації серія КВ № 18311-7111 р від 25.10.2011 р.

Схвалено вченою радою Національного педагогічного університету  
імені М. П. Драгоманова (протокол від 25.06.2013 р. № 11)

Передплатний індекс 74639

## ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Олексій ТИМОШЕНКО – директор Інституту фізичного  
виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова,  
доктор педагогічних наук, професор

## ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР Костянтин ДМИТРЕНКО

## ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Анатолій ІЛЬЧЕНКО – начальник Київського  
обласного управління з фізичного виховання та спорту  
Міністерства освіти і науки України

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Валерій АРЕФ'ЄВ – кандидат педагогічних наук  
Геннадій АРЗЮТОВ – доктор наук з фізичного виховання  
та спорту

Іван БЕХ – доктор психологічних наук,  
дійсний член НАПН України

Юрій БОРОДІН – кандидат педагогічних наук

Оксана ВАЦЕБА – кандидат педагогічних наук

Едуард ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ – доктор педагогічних  
наук, член-кореспондент НАПН України

Костянтин ВІХРОВ – доктор філософії,  
кандидат педагогічних наук

Володимир ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук

Леонід ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук

Анатолій ДУБЕНЧУК – завідувач методичного кабінету  
фізичної культури і здоров'я Рівненського ОІПОП

Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання  
та спорту

Валентина ЄРМОЛОВА – кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту

Микола ЗУБАЛІЙ – кандидат педагогічних наук

Любов ІВАНОВА – кандидат педагогічних наук

Тетяна КРУЦЕВИЧ – доктор наук з фізичного виховання  
та спорту

Микола НОСКО – доктор педагогічних наук

Валерій ПОНОМАРЕНКО – кандидат педагогічних наук

Анатолій ПОПОВ – кандидат педагогічних наук

Станіслав ПРИСЯЖНЮК – кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту

Леонід СЕРГІЄНКО – доктор педагогічних наук

Володимир СТОЛІТЕНКО – кандидат педагогічних наук

Людмила СУЩЕНКО – доктор педагогічних наук

Володимир ТКАЧУК – доктор біологічних наук

Станіслав ТРИЛІС – заслужений учитель України

Олександр ШАМИЧ – кандидат педагогічних наук

Валентина ШЕВЧЕНКО – голова Всеукраїнського  
благодійного фонду сприяння розвитку  
фізичної культури, спорту і туризму

Анатолій ШЕПЕЛЬ – директор спортивної школи  
імені В. Лобановського, майстер спорту

## ЗМІСТ

### ДО СЕРПНЕВИХ НАРАД

Про організацію навчально-виховного процесу у 5-х класах загальноосвітніх навчальних закладів і вивчення базових дисциплін в основній школі _____	2
Загальні методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу у п'ятих класах загальноосвітніх навчальних закладів _____	2
Основи здоров'я _____	5
Фізична культура _____	9

### ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Настільний теніс» _____	12
Варіативний модуль «Плавання» _____	16

### ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

<b>Ганчева Владислава. Ярова Валентина.</b> Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2012» в номінації «Фізична культура» _____	21
<b>Ткаленко Юрій.</b> «Спортландія – весела країна». <i>Позакласний захід для учнів початкових класів</i> _____	22
<b>Ткаленко Юрій.</b> Урок туризму для учнів 8 класу _____	24

### СВІТОВІ ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ФОРУМИ

Вітання Президента переможцям _____	27
Українські студенти стали третіми на універсіаді _____	27
<b>Павленко Віктор.</b> Українські школярі в Утрехті _____	29

### МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

<b>Присяжнюк Станіслав.</b> Уроки фізичної культури у 4 класі. <i>Методичні рекомендації.</i> <i>Другий семестр</i> _____	30
<b>Вігурський Микола.</b> «Гей, ви, хлопці, славні запорожці!». <i>Сценарій спортивного свята</i> _____	34

### НАУКА - ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

<b>Золотухін Валерій.</b> Концепція створення єдиної електронної бази даних вихованців ДЮСШ Київської області _____	37
---	----

### ПЛАВАННЯ В ШКОЛІ

Програми з лікувального плавання для дітей, хворих на сколіоз. 1–9 класи _____	41
---	----

### НАШІ ЮВІЛЯРИ

Миколі Івановичу Крамаренку – 75 років _____	44
<b>Морозов Юрій.</b> Покликання тренера-педагога. <i>Документальне інтерв'ю</i> _____	44

На першій сторінці обкладинки: срібні призерки в естафетному бігу  
4x100 м: Марина Пірієва, Яна Хабіна, Джойс Коба, Марина Ячків.  
На задньому плані: срібний призер у метанні молота Гліб Піскунов, з пра-  
пором в руках – бронзовий призер дзюдоїст Федір Панько.  
(Фото Віктора Павленка)

# ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ПЛАВАННЯ»

## Автори:

**В. В. ДЕРЕВ'ЯНКО** – начальник відділу науково-методичного забезпечення змісту освіти основ здоров'я, фізичної культури та захисту Вітчизни Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту України;  
**В. П. СЕМЕНЕНКО** – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;  
**В. О. СІЛКОВА** – вчитель-методист з фізичної культури, СЗШ № 278 м. Києва

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Плавання» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, умінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму; розвиток навичок використання плавання для корекції постави та бережливого ставлення до свого здоров'я.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмета, виховання інтересу до занять плаванням.

Варіативний модуль «Плавання» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка плавця, технічна й техніко-тактична підготовка, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

Після того, як учні добре освоюють техніку плавання кролем на грудях і кролем на спині, переходять до освоєння брасу. Недоцільно на початку в одному занятті поєднувати елементи кроля і брасу, це може призвести до вияву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плавання має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета «Фізична культура», розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

## 1-й рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Історія розвитку плавання. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, у басейні	<b>Учень, учениця:</b> <i>пояснює</i> значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням; <i>характеризує</i> історію розвитку плавання; <i>володіє</i> знаннями про техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині; <i>дотримується</i> правил: гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання	<b>Учень, учениця:</b> <i>володіє</i> технікою виконання вправ; <i>виконує на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням)
<b>Технічна підготовка</b>	
<i>У воді:</i> вправи для освоєння з водним середовищем. Елементарні плавальні рухи. Техніка рухів ніг та рук кролем на грудях та кролем на спині. Узгодження рухів кролем на спині та кролем на грудях. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в координації. Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів у плаванні кролем на грудях та кролем на спині	<b>Учень, учениця:</b> <i>володіє</i> технікою виконання вправ; <i>виконує у воді:</i> вправи для освоєння з водним середовищем: ходьбу, стрибки, пересування, присідання, відкривання очей у воді, «медузу», «зірочку», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи; рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на бортки, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, ковзання на грудях, спині);

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b> руки руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз; спади головою вниз із різних вихідних положень і т. п.); <b>здійснює</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; <b>дотримується правил безпеки</b> життєдіяльності на уроках плавання
-----------------------------	--

## 2-й рік навчання

**Теоретичні відомості**

Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймах. Техніка плавання брасом. Техніка виконання стартів і поворотів	<b>Учень, учениця:</b> <b>пояснює</b> значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймах; <b>характеризує</b> оздоровчий вплив плавання на організм людини; <b>володіє</b> знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів
--	---

**Спеціальна фізична підготовка**

<b>На суші:</b> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує на суші:</b> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи з плавання (рухи руками, ногами і тулубом як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням); групування, перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині
--	--

**Технічна підготовка**

<b>У воді:</b> ковзання на грудях та спині, видихи у воду, занурення. Вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук під час плавання брасом. Узгодження рухів у плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом в координації. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка стартового стрибка під час плавання кролем на грудях	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує у воді:</b> ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг під час плавання брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою об бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук під час плавання брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем у поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг під час плавання брасом; стартовий стрибок; <b>дотримується правил безпеки</b> життєдіяльності на уроках плавання
--	---

## 3-й рік навчання

**Теоретичні відомості**

Олімпійські досягнення українських плавців. Самоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляєм. Техніка виконання стартів і поворотів	<b>Учень, учениця:</b> <b>пояснює</b> значення самоконтролю на заняттях плаванням; <b>характеризує</b> олімпійські досягнення українських плавців; <b>володіє</b> знаннями про техніку плавання батерфляєм та виконання стартів і поворотів
--	--

**Спеціальна фізична підготовка**

<b>На суші:</b> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавець	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує на суші:</b> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання
---	---

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><b>У воді:</b> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту під час плавання кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <i>володіє</i> технікою виконання вправ; <i>здійснює</i> раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; <i>виконує у воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем у поєднанні з диханням); поворот «сальто» під час плавання кролем на грудях; старт і поворот у плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм; <i>бере участь</i> у іграх та розвагах на воді; <i>дотримується</i> правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

## 4-й рік навчання

<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Правила загартування холодовими і тепловими процедурами. Спортивний режим і харчування плавця. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання. Основні поняття суддівства</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <i>появляє</i> правила загартування холодовими і тепловими процедурами; <i>характеризує</i> основні поняття суддівства; <i>володіє</i> знаннями про: спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>На суші:</b> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <i>володіє</i> технікою виконання вправ; <i>виконує на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили (вправи амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба та з амортизаторами, гантелями (1–3 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що потребує граничного вияву гнучкості), згинання та розгинання рук у положенні лежачи; стрибкові вправи: присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками із положення «присід» тощо, імітаційні вправи з плавання</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><b>У воді:</b> вправи для удосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням. Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <i>володіє</i> технікою виконання вправ; <i>здійснює</i> раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; <i>виконує у воді:</i> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; вправи для освоєння техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм (плавання за елементами та у повній координації); старт і поворот у плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо; <i>бере участь</i> в іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); <i>дотримується</i> правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

## 5-й рік навчання

<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Профілактика травматизму та захворювань під час занять плаванням. Перша допомога при нещасних випадках на воді</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <i>називає</i> основні способи профілактики травматизму та захворювань під час заняття плаванням; <i>володіє</i> знаннями про першу допомогу при нещасних випадках на воді; <i>наводить приклади</i> профілактики травматизму та захворювань під час заняття плаванням; <i>дотримується</i> правил техніки безпеки під час уроків плавання</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>На суші:</b> вправи в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи стартового стрибка, поворотів. Ігри для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Учень, учениця: <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує на суші:</b> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи у парах; вправи для розвитку сили: з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі – маса 1–3 кг для різних груп м'язів), з амортизаторами, гантелями (3–6 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що потребує граничного вияву гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості (махи руками – паралельні, нахрест, попеременно, махи ногами), вправи з гімнастичною палицею; імітаційні рухи руками, ногами, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном; стрибки вгору і вперед-вгору з вихідного положення «старт плавця»; імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині; ігри для розвитку фізичних якостей</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>У воді:</b> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм. Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом за елементами, в координації. Вдосконалення плавання батерфляєм за елементами та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло тощо)</p>	<p>Учень, учениця: <b>володіє:</b> технікою виконання вправ; технікою прикладного плавання; <b>здійснює</b> і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій; <b>виконує у воді:</b> плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм по елементах та в координації; повороти і старту в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм; плавання на боку, стартові стрибки з пропливанням 10–15 м способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами; <b>бере участь</b> в іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

## Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й	Ковзання на грудях	Хл. Дівч.	Неправильне положення тулуба, (плавання стоячи)	Руки та ноги недостатньо витягнуті	Голова сильно занурена у воду	Помилки відсутні
	Ковзання на спині	Хл. Дівч.	Ковзання «сидячи»	Недостатнє витягування тіла, рук, ніг	Неправильне положення голови (занадто закинута)	Помилки відсутні
	Ковзання на грудях з роботою ніг (м)	Хл. Дівч.	10	15	20	25
	Ковзання на спині з роботою ніг (м)	Хл. Дівч.	10	15	20	25
2-й	Плавання способом кроль на грудях	Хл. Дівч.	Під час вдиху велика амплітуда повороту на бік	Під час вдиху голова піднята, а не повернута	Скорочений гребок руками	Помилки відсутні
	Плавання способом кроль на спині	Хл. Дівч.	Невідповідність рухів рук відносно рухів ніг	Скорочений гребок	«Вбивання» руки у воду	Помилки відсутні
	Ковзання брасом за допомогою ніг (м)	Хл. Дівч.	10	15	20	25
	Поворот «маятник»	Хл. Дівч.	Зупинка під час виконання повороту, відштовхування однією ногою	Ковзання з піднятою головою, слабе відштовхування ногами від бортика	«Підбирання» зручної руки	Помилки відсутні

Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стартовий стрибок	Хл. Дівч.	Вхід у воду із зігнутими ногами	Глибоке занурення у воду після стрибка	Неправильне положення голови (піднята-опущена) під час входження у воду	Помилки відсутні
3-й	Плавання способом брас	Хл. Дівч.	Тулуб перебуває під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	Руки ногами не виконуються з однаковою швидкістю	Широко розведені руки під час виконання захвату	Помилки відсутні
	Пірнавання за допомогою ніг способом дельфін (м)	Хл. Дівч.	0 (не виконує занурення)	5	10	15
	Подолання відстані обраним способом без урахування часу (м)	Хл. Дівч.	12,5	15	20	25 і більше
	Старт із води	Хл. Дівч.	Недостатня потужність відштовхування від бортика, плавець падає у воду, не встигаючи розігнутися	Недостатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	Глибокий вхід у воду після старту	Помилки відсутні
4-й	Плавання 25м кролем на спині (хв.с)	Хл. Дівч.	0.40 і більше	0.35	0.30	0.25 і менше
	0.45 і більше		0.40	0.35	0.30 і менше	
	Плавання способом дельфін	Хл. Дівч.	Недостатнє винесення рук із води	Передчасне закінчення гребка (не повністю випрямлені руки наприкінці гребка)	Гребок виконується прямими руками	Помилки відсутні
	Плавання 25 м кролем на грудях (хв.с)	Хл. Дівч.	0.30 і більше	0,28	0,25	0,20 і менше
			0.35 і більше	0,30	0,25	0,23 і менше
5-й	Плавання 25 м дельфіном (хв.с)	Хл. Дівч.	1.15	0,30	0,28	0,25 і менше
			1.25	0,36	0,32	0,28 і менше
	Плавання 25 м брасом (хв.с)	Хл. Дівч.	0.35 і більше	0,30	0,27	0,24 і менше
			0.40 і більше	0,35	0,30	0,26 і менше
	Плавання 50 м кролем на грудях (хв.с)	Хл. Дівч.	0.55 і більше	0.50	0.45	0.42 і менше
			1.05 і більше	0.55	0.50	0.47 і менше
	Плавання 50 м кролем на спині (хв.с)	Хл. Дівч.	1.10 і більше	1.00	0.55	0.50 і менше
			1.15 і більше	1.07	1.00	0.55 і менше

**Обладнання та інвентар, потрібні для вивчення модуля «Плавання»  
(За наявності одного басейну)**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Свисток	1
2	Секундомір	1
3	Розподільні доріжки	4-8
4	Ватерпольний м'яч (гумовий)	15-20
5	Гумовий надувний круг	25-30
6	Поплавок пінопластовий	25-30
7	Плавальні дошки різного розміру	25-30
8	Лопатка	25-30 пар
9	Ласты	25-30 пар
10	Гнучка палиця («нудлс»)	25-30