

**ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

Башавець Н. А., Воробйова С. В.

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Навчальний посібник*

Одеса 2026

**УДК 378:37.016:797.21/.22 (075.8)**

*Рекомендовано вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (протокол №10 від 26 лютого 2026 р.)*

Рецензенти:

Онищук Світлана Олександрівна

Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри методики викладання і змісту освіти КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради», координатор освітньої галузі фізична культура, тренер НУШ;

Панасюк Ірина Вячеславівна

Кандидат педагогічних наук, доцент, спеціаліст вищої категорії, викладач - методист Одеський торговельно-економічний фаховий коледж

**Башавець Н. А., Воробйова С. В.**

Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник для студентів спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Університет Ушинського. Одеса, 2026. 263 с.

Навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти» містить лекційний матеріал, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, питання для самоконтролю, додатки, рекомендовану літературу.

Посібник рекомендований учителям фізичної культури, студентам закладів вищої освіти фізкультурного профілю та фахівцям, які здійснюють навчання плавання в системі загальної середньої освіти.

**УДК 378:37.016:797.21/.22 (075.8)**

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Лекційний матеріал	
Тема 1-2. Зміст та значення плавання. Правила техніки безпеки. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.....	7
<i>Питання для обговорення</i> .....	37
<i>Тестові завдання</i> .....	38
Тема 3. Методика вивчення плавання: початкове вивчення плавання. Мотивація до занять.....	41
<i>Питання для обговорення</i> .....	49
<i>Тестові завдання</i> .....	51
Тема 4-6. Вплив занять з плавання на організм людини. Фізична підготовка. Ігри і розваги на воді. Суддівство.....	53
<i>Питання для обговорення</i> .....	64
<i>Тестові завдання</i> .....	66
Тема 7-8. Методика навчання техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів, інновації у педагогічній діяльності. Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти та дитячих таборах.....	71
<i>Питання для обговорення</i> .....	113
<i>Тестові завдання</i> .....	115
Тема 9-10. Педагогічний контроль і корекція різних сторін підготовленості учнів в плаванні. Прикладне плавання.....	123
<i>Питання для обговорення</i> .....	138
<i>Тестові завдання</i> .....	139
Практичні заняття.....	142
Індивідуальні навчально-дослідні завдання.....	150
Питання до іспиту з дисципліни.....	152
Словник термінів з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти».....	156
Список використаних джерел.....	162
Додаток А.....	168
Додаток Б.....	171
Додаток В.....	174
Додаток Г.....	181
Додаток Д.....	183
Додаток Е.....	224
Додаток К.....	227
Додаток Л.....	232

## ВСТУП

Мета навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти»: засвоїти основні знання з історії розвитку плавання; впливу занять плаванням на організм людини; техніки плавальних вправ; методики навчання, інноваційних форм, методів, прийомів, засобів навчання у педагогічній діяльності у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО); правил поведінки і техніки безпеки під час проведення занять з плавання; організації і проведення змагань зі спортивного плавання; формування у студентів системи знань, умінь і навичків у практичному використанні та викладанні оздоровчого, спортивного і прикладного плавання; мотивування студентів до оволодіння та постійного підвищення знань зі спортивного, оздоровчого та прикладного плавання. Дисципліна розрахована на студентів ОПП Середня освіта (Фізична культура) спеціальність А4 Середня освіта, предметна спеціальність А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти» здобувачі мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Технології здоров'язбереження та безпека життєдіяльності», «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Теорія і методика навчання рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані програмні результати навчання :

ПРН 16. Добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання у педагогічній діяльності.

ПРН 17 Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності.

ПРН 18. Застосовувати засоби контролю і корекції морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.

ПРН 19 Уміти формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.

Очікувані результати навчання дисципліни  
знати:

- правила поведінки та техніку безпеки при проведенні занять з плавання у басейнах та відкритих водоймищах;
- історію розвитку плавання;
- вплив занять з плавання на організм людини;
- основи техніки плавання, техніку спортивних способів плавання, стартів, поворотів, інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання;
- загальні поняття про фізичну підготовку і фізичні якості плавців та методiku їх вдосконалення, закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня;
- основні закономірності навчання плаванню у ЗЗСО;
- особливості підготовки, організації та обладнання для проведення ігор та розваг на воді, оздоровчих і навчальних занять, змагань з плавання, фізкультурно-оздоровчих заходів;
- методiku педагогічного контролю та самоконтролю за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців, самооцінювання та взаємооцінювання;
- правила змагань та обов'язки суддівської колегії при проведенні змагань з плавання;
- техніку прикладних способів плавання, пірнання, прийоми рятування та першої медичної допомоги;

уміти:

- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з навчання та вдосконалення плавання у ЗЗСО за допомогою інноваційних форм, методів, прийомів, засобів навчання;
- самостійно організовувати підготовку та проведення ігор та розваг на воді, оздоровчих і навчальних занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з розвитку фізичних якостей плавця враховуючи закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня;
- здійснювати контроль за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців, самооцінювання та взаємооцінювання;
- у процесі занять концентрувати увагу на позитивні емоції, націлювати плавців на самопізнання та самовдосконалення.

Здобувачі, які використовують ІІІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:

-у передмові зазначити факт використання ІІІ у роботі.

-пояснити як саме ІІІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).

-пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ІІІ і в яких аспектах внесено власні корективи

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти».

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 04. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.

ЗК 08. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК03. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів.

СК15. Здатність здійснювати оцінювання рівня навчальних досягнень учнів, аналізувати результати їхнього навчання, навчити учнів самооцінювання та взаємооцінювання.

СК 17. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: «Основи наукових досліджень», «Теорія і методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти»

## ЛЕКЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ

### Тема 1-2. Зміст та значення плавання. Правила техніки безпеки. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання

Цей курс є одним з розділів професійної підготовки вчителя фізичної культури (варіативний модуль плавання) до діяльності у ЗЗСО. Він спрямован на озброєння теоретичними знаннями і виховання у студентів визначених професійно-педагогічних навичок і умінь з плавання, які забезпечили б можливість управляти процесом фізичного розвитку і виховання молоді, що вчиться у ЗЗСО, з урахуванням вікових особливостей.

Плавання, як засіб фізичного виховання є життєво важливим прикладною навичкою, яка гартує і є популярним видом спорту. Це визначає важливість вивчення цієї спортивно-педагогічної дисципліни.

Курс передбачає оволодіння теоретичними основами плавання; оволодіння технікою основних способів спортивного плавання, а також технікою прикладного плавання; оволодіння віковою методикою викладання; оволодіння засобами фізичного виховання учнів; придбання знань, умінь і навичок для ведення самостійної педагогічної і організаторської роботи з плавання. Загальні вимоги до рівня підготовки фахівця: опанувати теоретичні основи техніки плавання, навчання і тренування в плаванні, а також теоретичними основами організації і методики роботи з плавання; опанувати техніку плавання кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй, прикладного плавання, технікою стартів і поворотів у способах плавання; уміти провести аналіз вивчених способів плавання, аналізувати індивідуальну техніку плавання; уміти показати і пояснити окремі вправи, скласти окремий комплекс вправ, провести урок; опанувати основи методики навчання плавання способами кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй і прикладному плаванню, уміти бачити, виявляти, спостерігати і виправляти помилки в техніці плавання; уміти складати учбову документацію по плаванню, конспект уроку з урахуванням вікових особливостей, уміти організувати і провести змагання з плавання, а також ігри та водні свята; уміти самостійно працювати з літературою, методичними посібниками, періодичними виданнями тощо.

Масове навчання плаванню, як життєво необхідній навичці має державне значення, оскільки, кількість нещасних випадків на воді в країні поступається тільки втратам в автомобільних катастрофах. Причинами цього є слабка матеріальна база у багатьох регіонах (низькі темпи будівництва простих учбових басейнів і водних станцій для дитячих садів, ЗЗСО, літніх оздоровчих таборів, житлових мікрорайонів і місць масового відпочинку), а також недостатня кількість фахівців з плавання.

Інструкція з безпеки життєдіяльності під час проведення занять з плавання та перебування у басейні.

Загальні вимоги

1.1. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для забезпечення безпеки вихованців під час відвідування плавального басейну та під час проведення занять з плавання.

1.2. Вся діяльність: навчально-спортивна і оздоровча робота в плавальному басейні повинна проводитися на підставі розкладу, в присутності медичного працівника та вчителя.

1.3. До занять з плавання допускаються особи, які пройшли медичний огляд і мають довідку про відсутність медичних протипоказань за станом здоров'я.

1.4. Вхід до плавального басейну дозволяється під керуванням вчителя.

1.5. Вихованці при собі повинні мати: плавальні засоби, змінне взуття на резиновій (не слизькій підшві), рушник, купальний костюм і до початку занять пройти огляд у медпрацівника.

1.6. У разі відсутності вчителя, вхід до плавального басейну, заборонений.

1.7. Плавання в глибокій частині басейну дозволяється тільки особам, які вміють плавати і тільки з застосуванням засобів і методів, що запобігають нещасним випадкам.

1.8. Місце для плавання (купання) в обов'язковому порядку повинно бути забезпечено справним інвентарем (жердини).

1.9. Стрибки з бортика басейну не дозволяється.

1.10. Вихованці повинні займатися тільки на відведеному для них місці.

1.11. У плавальному басейні повинний бути установлений медичний пост. До медичного контролю входить:

- організація і забезпечення санітарного попереджувального і поточного нагляду за місцями і умовами проведення занять (купання);

- контроль за станом здоров'я під час занять;

- профілактика травматизму;

- надання швидкої та невідкладної медичної допомоги у всіх необхідних випадках;

- ведення документації про здійснену медичну роботу.

1.12. Вимоги, щодо утримання ванни басейну:

- дно ванни басейну повинно бути видно у всіх частинах басейну;

- елементи поплавків розподільювальних доріжок не повинні мати гострих, різьблених граней;

- не мати сколів облицювальних плиток.

2. Вимоги безпеки перед початком плавання

2.1. Не входити в воду без дозволу.

2.2. Відчувши озноб, повідомте про це вчителя.

2.3. Не купайтесь відразу після прийому їжі і великого фізичного навантаження. Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не менше 45-50 хв.

2.4. Не можна стрибати вниз головою.

2.5. Не купайтесь під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

3. Вимоги безпеки під час плавання
  - 3.1. Не купайтеся більше як 45 хв.
  - 3.2. Користуйтеся плавальною шапочкою, окулярами та купальною формою.
  - 3.3. Не залишайтеся під час пірнання під водою. Відчувши втому, спокійно пливіть до бортика басейну.
  - 3.4. ЗАБОРОНЯТЬСЯ:
    - 3.4.1. Входити в воду без дозволу. Входити в воду розігрітим (спітнілим);
    - 3.4.2. Запливати за встановлені знаки огорожі у басейні відведені для купання;
    - 3.4.3. Бігати та штовхатися;
    - 3.4.4. Стрибати та пірнати в воду із бортиків басейнів, утримувати один одного під водою, бешкетувати;
    - 3.4.5. Організовувати ігри на воді без дозволу вчителя;
    - 3.4.6. Плавати з використанням надувних матраців;
    - 3.4.7. Купатися відразу після вживання їжі;
    - 3.4.8. Заходити в басейн при поганому самопочутті;
    - 3.4.9. Заносити та користуватися на території басейну будь якими виробами зі скла, а також лезами бритв, колючо-ріжучими предметами;
    - 3.5.10. Відвідувати басейн із відкритими ранами, інфекціями, шкірними захворюваннями;
    - 3.5.11. Створювати ситуації, які можуть викликати травмування інших відвідувачів.
4. Вимоги безпеки після закінчення заняття з плавання
  - 4.1. Після закінчення занять (купання) в басейну, ті хто займався плаванням, користуються душем (не більше 5 хв.).
  - 4.2. Приймавши душ, витріться насухо й одразу ж одягніться.
  - 4.3. Після виходу з роздягальні ретельно висушіть волосся феном.
5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях
  - 5.1. У разі судоми не занурюйтесь в воду, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.
  - 5.2. Надаючи допомогу потопаючому, не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому буксуючи до бортика басейну.
  - 5.3. У разі отримання травми, вчитель та медпрацівник, повинні надати першу медичну допомогу. При важких травмах – викликати швидку медичну допомогу.
  - 5.4. Причинами нещасних випадків буває:
    - переохолодження в воді;
    - перевтомлення м'язів після тривалої напруженої фізичної роботи (гра в футбол, крос, тощо);
    - безперервне плавання одним стилем;
    - купання незагартованого плавця в воді з низькою температурою.

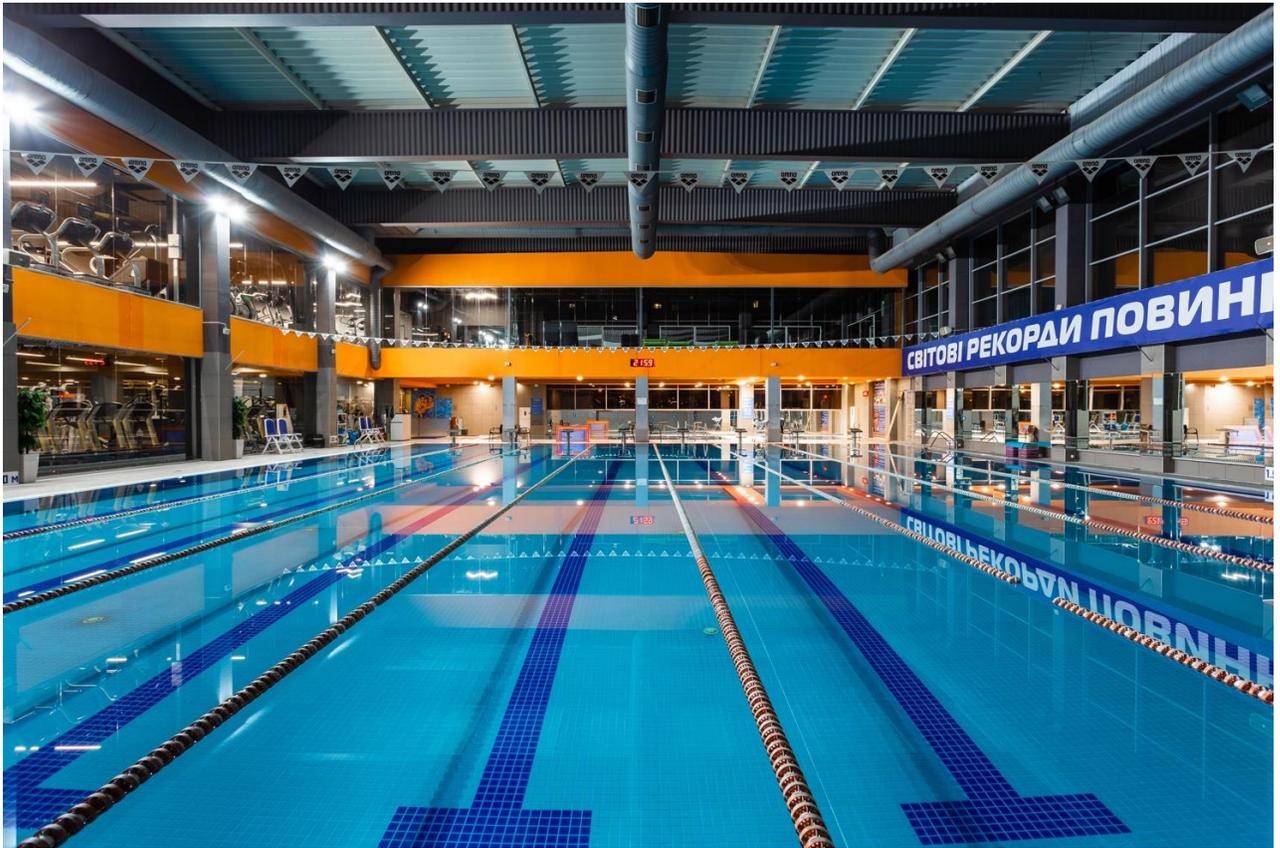
Плавання – це дуже корисне для здоров'я заняття, за допомогою якого можна зміцнити імунітет, м'язи, нормалізувати роботу органів і систем. І хоча взимку займатися плаванням у відкритих водоймах не можна, доступним залишається басейн. Плавання, перш за все, зміцнює стан психічного здоров'я людини. За допомогою впливу води люди розслабляються, стрес відходить на задній план, сон та самопочуття нормалізуються. Купання покращує апетит, настрій, впевненість у собі. Водні процедури зміцнюють нервову систему, стимулюють нервові закінчення, нормалізують рефлекторну роботу м'язів. Плавання має позитивний вплив на фізичне здоров'я людини. Це прекрасний профілактичний засіб плоскостопості, викривлення хребта, виникнення зайвої ваги. У воді людині доводиться здійснювати багато активних рухів, під час плавання задіяними є багато груп м'язів, включно з найбільш дрібними. Завдяки цьому відбувається тренування та зміцнення м'язів, корегування постави.

Вода впливає на точність та пластичність рухів, у людини виробляється витривалість та сила. Інтенсивність роботи м'язів, виконання активних рухів під час плавання у басейні покращують кровообіг. Кров безперебійно та в необхідному обсязі живить внутрішні органи киснем, що забезпечує їх нормальну роботу. Плавання покращує роботу серцево-судинної системи, головного мозку за рахунок прискорення нервових процесів, шлунково-кишкового тракту через покращення перистальтики кішківника, легенів зі збільшенням їх об'єму та покращенням вентиляції.

Плавання можуть призначати з лікувальною метою наступним категоріям осіб: людям з обмеженими фізичними можливостями; особам, які отримали пологові травми; хворим на ДЦП; аутистам; пацієнтам з хворобами опорно-рухового апарату; хворим на рахіт; пацієнтам з анемією.

Існують і певні протипоказання до плавання. До них належать: важкі вроджені вади серця; гострі хвороби, такі як пневмонія, бронхіт, ГРВІ тощо; неврологічні патології, які супроводжуються судомою (наприклад, епілепсія); важкі порушення роботи опорно-рухового апарату, коли необхідною є фіксація кінцівок; шкірні інфекції; параліч; алергія на хлоровану воду, яка зазвичай і використовується в басейні, захворювання сечостатевої системи (нефрити, цистити тощо).

*Використання спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентарю в плаванні*



Мал. 1 Сучасний критий плавальний басейн, обладнаний стартовими доріжками для занять і змагань з плавання



Мал. 2 Стартове положення плавців на стартових тумбах перед початком запливу



Мал. 3 Розмітка дна та розділювальні дорожки плавального басейну

Використання спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентарю є обов'язковою умовою ефективного, безпечного й науково обґрунтованого навчання та тренування з плавання. У закладах освіти й спортивної підготовки ці компоненти забезпечують реалізацію оздоровчих, освітніх і спортивних завдань фізичного виховання.

#### **Спортивні споруди для занять плаванням**

Основною спортивною спорудою є **плавальний басейн**, який повинен відповідати санітарно-гігієнічним, технічним і безпековим вимогам (Мал. 1).

#### **Класифікація басейнів:**

- **Навчальні** – глибина 0,6–1,2 м, призначені для початкового навчання.
- **Спортивні** – довжина 25 або 50 м, глибина від 1,8 м і більше, використовуються для тренувань і змагань.
- **Оздоровчі та реабілітаційні** – застосовуються для лікувальної фізичної культури та відновлення.

#### **Основні елементи басейну :**

- чаша басейну з розміткою;
- стартові тумби (Мал. 2);
- розділювальні дорожки (Мал. 3);
- сходи та пандуси;

- системи фільтрації, підігріву та дезінфекції води;
- рятувальні засоби (кола, жердини).

Раціональне використання басейну передбачає дотримання режиму занять, оптимальну наповнюваність груп і чітке зонування простору.

#### **Спеціальне обладнання в плаванні**

Спеціальне обладнання сприяє формуванню техніки рухів, розвитку фізичних якостей і підвищенню ефективності навчального процесу.

#### **До основного обладнання належать:**

- стартові тумби;
- електронні та механічні секундоміри;
- підводні та надводні камери для відеоаналізу;
- табло для фіксації результатів;
- буйки та обмежувачі.

У педагогічній практиці обладнання використовується не лише для контролю результатів, а й для зворотного зв'язку під час формування техніки плавання.

#### **Інвентар у навчанні з плавання**



Мал. 4 Плавальна дошка



Мал. 5 Колобашка



Мал. 6 Плавальні ласты

Плавальний інвентар дозволяє диференціювати навантаження та індивідуалізувати навчання.

**Навчальний інвентар:**

- дошки для плавання (Мал. 4);
- нудли (пінопластові трубки);
- пояси плавучості;
- кола та м'ячі (для ігрових вправ).

**Тренувальний інвентар:**

- ласты (Мал. 6);
- лопатки для рук;
- колобашки (Мал. 5);
- гальмівні пояси.

**Індивідуальний інвентар:**

- купальник/плавки;
- шапочка;
- окуляри;
- рушник і змінне взуття.

Правильний добір інвентарю сприяє зменшенню страху води в новачків, підвищенню мотивації та поступовому ускладненню навчальних завдань.

**Педагогічне та оздоровче значення використання споруд і інвентарю**

У системі фізичного виховання використання спортивних споруд та інвентарю:

- забезпечує безпеку занять;
- підвищує ефективність навчання техніки плавання;
- сприяє розвитку координації, сили, витривалості;
- дозволяє реалізувати інноваційні методики (відеоаналіз, ігрові технології, індивідуальні завдання).

Для навчальних закладів важливо поєднувати матеріально-технічне забезпечення з методичною доцільністю, що повністю відповідає сучасним підходам у підготовці фахівців з фізичної культури.

*Історія розвитку плавання.* З часу своєї появи на Землі людина завжди була пов'язана з водою. Саме у долинах великих річок – Ніла, Тигра і Євфрату, Хуанхе і Янцзи, Інду і Гангу – зародилася людська цивілізація. Вода мала величезне значення в житті первісних людей, що послужило причиною обожнювання цієї стихії, що вселяла слабкому ще у боротьбі з природою людині почуття преклоніння і страху.

Культ води існував практично у усіх народів з найдревніших часів. Одним з головних олімпійських богів, владикою морів у древніх греків був Посейдон; багато пізніше (III ст. до н.е.) у древніх римлян він став ототожнюватися з Нептуном. Величезне значення води в житті людей вимагало пристосування до цього незвичайного середовища. Адже, уперше потрапивши у воду, людина тоне.

Тому плавання – життєво важлива навичка, пов'язана з освоєнням у водному середовищі і умінням пересуватися в ній. Уміння плавати іноді ставало вирішальним під час воєн – особливо під час морських битв. Уявлення про застосування в древні часи плавання у військових цілях дає барельєф в усипальні Рамзеса II. На ній зображена переправа єгипетських воїнів через річку Оронт. Один з воїнів пливе способом, схожим на кроль, а інший – виконуючи одночасний гребок двома руками; багато воїнів допомагають своїм, мабуть пораненим, товаришам перепливати річку або вилізти на берег, де потерпілих перевертають вниз головою для видалення води, що потрапила всередину [36].

Широко застосовували єгиптяни плавання і в повсякденному житті. Про це можна судити з художньо виконаних туалетних коробочок і ложечок. Спеціальне навчання плаванню в Нілі було привілеєм знаті, обов'язковою для дітей фараонів. На гробниці правителя, що жив в Стародавньому Єгипті за 2,5 тисячі років до н.е. зберігся напис: "Він давав мені уроки плавання разом з царськими дітьми".

У Древній Греції також цінувалося уміння плавати. Правда, плавання не було включене в програму древніх Олімпійських ігор. Проте з 1300р. до н.е., під час проведення Істмійських ігор і щорічних свят в Герміоне на честь морського повелителя Посейдона, змагалися в плаванні і музиченні. Павсаній та Геродот описують подвиг нирця Сцилліса, що потопив в 470 р. до н.е. персидський військовий флот. У бурю він підпливав до ворожих кораблів і перерізував якірні канати, внаслідок чого судна розбивалися об прибережні скелі. Повертаючись назад, Сцилліс проплив близько 5 км, часто пірнаючи, щоб не потрапити на очі ворогам. За це греки поставили йому статую в Дельфах. Він при цьому діяв разом зі своєю дочкою Хіндой, яка так вільно почувала себе у воді, що отримала прізвисько Коханої бога морів [36].

Про те, що древні греки надавали велике значення умінню плавати, свідчить і відомий вислів Платона: чи "Можна людям, які є протилежністю мудрого, плавати і читати не уміють, ввірити службу"?

У Афінах людину, що не уміє плавати, вважали неповноцінною. Крайню міру людської безкультурності виражала приказка "Він не уміє ні плавати, ні читати". Умінню плавати віддавали належне і древні римляни. Легендарні полководці Гай Юлій Цезарь, Гней Помпеї, Марк Антоній, Октавіан Август не лише самі були відмінними плавцями, але і уміло навчали плаванню своїх легіонерів. А Гай Юлій Цезар з воістину імператорським розмахом влаштовував в Римі грандіозні «морські битви», в яких брали участь тисячі воїнів, що демонстрували абордажні сутички, уміння плавати і пірнати, вести єдиноборство у воді, атакувати кораблі, переправлятися в повному озброєнні. Римські війська мали на кораблях спеціально навчені загони плавців, яким ставилися в обов'язок ремонт підводної частини судів і морська розвідка. Плавання з хороводами на воді під музику входило в програму грандіозних водних феєрій, що щорічно проходили в Древньому Римі.

На початку нашої ери при термах (лазнях) стали споруджувати басейни для плавання з підігріванням води. Найбільш відомі басейни при термах Каракали (56x23 м) і при Діоклетіанських термах (100x50 м). Розвалини терм, що були також спортивними, культурними і розважальними установами, збереглися до наших днів. Освічені римляни навчали плаванню і дітей.

Ще на зорі цивілізації люди знали про цілющі властивості води. Усі релігії пропонували необхідність «очищення тіла» та здійснення обмивань. Слово «гігієна» грецького походження і означає – «здоровий». У Древній Греції і Древньому Римі існував культ Гігієни - богині здоров'я. «Римляни від усіх хвороб лікувалися водою, і впродовж шести віків у них зовсім не було лікарів», -- так стверджував письменник того часу Пліній. Купатися щодня по кілька разів було звичаєм. Гартуюча дія води використовувалася багатьма народами також з давніх часів [36].

Наші предки добре плавали. За свідченням сучасників, древні слов'яни були "особливо здатні переправлятися через річки тому, що більше і краще, ніж інші люди, уміли триматися на воді". У старовинному Іпатьєвському літописі зафіксований чудовий патріотичний подвиг отрока, який, незважаючи на переслідування, переплив з несподівано обложеного печенігами Києва на інший берег Дніпра, дістався до військового стану князя Святослава і повідомив його про нашествя ворога. Таким чином, відважний плавець врятував столицю від розграбування і руйнування, а населення – від винищення і полону. Візантійський історик Маврикій, який подорожував по Стародавній Русі, свідчить, що слов'яни були навіть майстернішими плавцями, ніж представники інших племен і народів. Його здивувало уміння слов'янських воїнів ховатися під водою, дихаючи через трубку, виготовлену з очерету. Багато перших змагань з плавання носили яскраво виражений прикладний характер. Прикладом можуть служити масові змагання древніх слов'ян на річці Почайні, притоці Дніпра, де збиралися кращі плавці-нирці. Усі вони одночасно стрибали в річку і повинні були впродовж певного часу ловити рибу руками. Той, кому вдавалося упіймати найбільших риб, оголошувався переможцем і отримував в нагороду шовкову рибальську сітку. Після падіння Риму в 476 р. європейська культура на декілька віків прийшла до занепаду [36; 47].

В середні віки плавання вважалося гріховним заняттям. Людство дорого заплатило за тривале відлучення від води. Епідемії тифу, холери, чуми нещадно знищували цілі міста. Проте, здоровий глузд поступово брав гору, і в романських і германських країнах плавання стало входити в систему фізичного виховання дітей дворян – майбутніх воїнів. Середньовічні воїни-феодалі прекрасно розуміли значення плавання. У "Дзеркалі лицаря", де перераховувалися головні якості, необхідні лицареві, вказувалося, що воїн "повинен уміти плавати у броні на животі і на спині". Правда, багато лицарів плавати не уміли. Звичайно, окремі гарні плавці були і в середні віки. Так, єзуїт Опанас Кірхнер повідомляє про відомого плавця і нирця XIV ст. деякому Миколі з Сицилії, що проводив велику

частину свого життя у воді і прозвав за своє рідкісне на ті часи уміння Микола-риба. Його загибель відбита у баладі "Кубок", переведеною В. Жуковським.

Епоха Відродження повністю повернула інтерес до плавання. Італійський педагог Вітторіо де Фольте організував в 1424 р. школу під назвою "Будинок радості", де проводилося організоване купання. Там же, в Італії, в 1515 р. були проведені перші з достовірно відомих змагань з плавання. У 1538г. вийшла у світ перша книга, присвячена плаванню, автором якої був данець Н. Вінман.

У другій половині XVIII і на початку XIX ст. створюються перші школи плавання в Німеччині, Австрії, Чехословаччині, Франції. Плавання є обов'язковою дисципліною у військових учбових закладах. На особливу увагу заслуговує посібник Де-Бернарді "Повний курс мистецтва плавання, заснований на новітніх дослідах про питому вагу людського тіла"., видане в 1794 р. Тут вже була зроблена спроба викласти систему навчання плаванню, засновану на тому, що тіло людини, коли його легені наповнені повітрям, не тоне у воді, і тому кожен може освоїти мистецтво плавання. У 1789 р. виходить підручник плавання відомого педагога і діяча в області фізичного виховання Гутс-Мутса, в якому описується навчання плаванню вже розчленовується на різні рухи, описується плавання на грудях, спині, а. також пірнання і стрибки у воду [36; 38; 47].

Стимулом для подальшого розвитку плавання в європейських країнах послужила та обставина, що значні втрати в наполеонівських війнах припадали на частку тих, що потонули.

Досвід Вітчизняної війни 1812 р. (а згодом Великої Вітчизняної війни 1941 - 1945 рр.) показав, що найбільш запеклі битви відбувалися на водних рубежах. Масове форсування військами таких багатководних річок, як Дніпро, Дон, Буг, Німан, Дунай, Вісла, Одер, стало зразком військового мистецтва. Уміння плавати і триматися на воді в обмундируванні і зі зброєю сприяло успішному проведенню бойових операцій і рятуванню життя воїнів. Вже на початку XIX ст. плавання вивчалось у військових учбових закладах багатьох європейських країн. Крім того, стали з'являтися різні суспільства і кухлі любителів плавання.

Перша школа любителів плавання була заснована в 1785 р. в Парижі. До кінця XIX ст, плавання отримує велику популярність як вид спорту.

У 1875 р. капітан Вебб переплив протоку Ла-Манш з Дувра в Кале, здолавши відстань близько 35 км за 21 годину 45 хв. Зараз цей рекорд багаторазово повторений і перевершений за часом і швидкості не лише чоловіками, а також жінками і дітьми. У зв'язку з вдосконаленням техніки плавання і методів підготовки він вже не є таким видатним досягненням, як раніше.

У 1889 р. у Будапешті відбулися перші міжнародні змагання по плаванню за участю плавців Угорщини, Австрії, Німеччини і Швеції. У 1896 р. плавання було включене в програму перших сучасних Олімпійських ігор, які зробили великий вплив на подальший його розвиток.

Популярність плавання у світі, включення його в програму Олімпійських ігор і прагнення до інтеграції національних союзів плавців привело до створення

в 1908 році Міжнародної любительської федерації плавання, що послужило подальшому розвитку цього виду спорту, розширенню його представництва в олімпійській програмі. Зараз вона об'єднує більше 120 національних федерацій. Виникнення Міжнародної любительської федерації плавання дозволило створити систему змагань, що іменується календарем, упорядкувати правила проведення змагань, що зумовило виділення різних спортивних способів плавання.

Нині в спортивному плаванні застосовуються чотири основні способи: кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй (дельфін) і брас. Техніка спортивних способів плавання сформувалася в результаті вдосконалення самотніх способів - "саджанці", "по-собачому", "бочком", "на спинці" і тому подібне. Опис цих способів можна зустріти в романі французького письменника-гуманіста XVI ст. Франсуа Рабле "Гаргантюа і Пантагрюель". Ось що він пише про виховання велетня Гаргантюа: "Він вправлявся в плаванні в річці, плавав на грудях, на спині, на боці, усім корпусом, одними ногами, виставляючи з води одну руку, в якій тримав книгу; так він перепливав усю Сену, не замочивши книгу і тримаючи в зубах плащ на зразок Юлія Цезаря; плив за допомогою однієї тільки руки із страшною силою схоплювався в човен, викидався з неї знову у воду вниз головою, досліджував дно, шарив в підводних каменях, пірнав у вири і вири". Особливо детально розглядалися можливі способи плавання в першому методичному керівництві. Про їх різноманітність можна судити, наприклад, зі змісту книги Г. Тевенота (видання 1867 р.): "Спосіб плавати навкруги, представляючи колесо або компас; спосіб обертатися у воді абсолютно прямо; спосіб плавати, склавши руки; спосіб плавати на животі без допомоги рук; спосіб плавати, тримаючи одну ногу рукою; спосіб плавати по-собачому, або на кшталт собак; спосіб бити воду ногами; спосіб грати ногою своєю, плаваючи; спосіб показувати обидві ноги, плаваючи; спосіб плавати, піднявши ногу; спосіб плавати, піднявши руки; спосіб плавати, піднявши вгору підборіддя; спосіб повзати у воді; спосіб сідати у воді; спосіб показувати чотири частини свого тіла поза водою; спосіб плавати на боці; спосіб плавати, обернувши очі до неба; спосіб плисти вперед, лежачи на спині; різні способи обертатися під час плавання" [36; 38; 47].

Автор не лише дає опис цих способів, але і рекомендує, як використати кожного з них в певних випадках: при судомі, при заплутуванні у водоростях, для вдосконалення в мистецтві плавання. Історія розвитку техніки спортивного плавання показує, що у рамках існуючих правил змагань постійно виникали нові, швидкісні способи.

У 1788 р. на перших офіційних змаганнях по плаванню в Англії плавці застосовували тільки способи брас і на боці – без винесення рук з води. Брас – "найстаріший" спосіб плавання : перші рекордні досягнення як на коротких, так і на довгих дистанціях були показані саме цим способом. Конкуренцію брасу склав спосіб на боці після того, як англійці запозичували у жителів Індії технічну

деталь при плаванні цим способом – пронос однієї руки над водою. Його назвали "оверарм" ("удар через руку" або "удар однією рукою згори"), оскільки в той час, коли одна рука виконувала гребок, інша рухалася над водою, а ноги при цьому здійснювали рух "ножицями". У 1873 р. з'явився новий спосіб плавання, завезений в Англію з Південної Америки Д.А. Тредженом і названий його ім'ям. У способі "трэджен" (у нас цей спосіб називають "саджанці") плавець лежить на грудях, тримаючи голову над водою; руки поперемінно виконують гребки і виносяться вперед над поверхнею води. У 1905-1908 рр. при плаванні способом "трэджен" стали застосовувати ефективніший перехресний рух ногами – "ножиці". Найбільших успіхів в цьому способі досяг Х. Тейлор – переможець Олімпійських ігор 1908 р. і чемпіон світу 1906-1908 рр. Початок ХХ ст. співпав з появою нового, найшвидкісного способу плавання – кроля. Першим, хто продемонстрував цей спосіб на змаганнях, був А. Вікхем, що народився на островах Соломона і навчився цьому способу у місцевих жителів. Вже в 1898 р. Вікхем плавав майже сучасним шестиударним кролем, але оскільки до кінця дистанції він видихався, то його техніка не користувалася популярністю. Подальше вдосконалення техніки плавання багато в чому продовжив переможець Олімпіад 1912 і 1920 рр. на дистанції 100 м вільним стилем, уродженець Гавайських островів Дуг Каханамоку, багаторазово покращуючий світовий рекорд і що уперше впритул наблизився до заповітного хвилинного рубежу (1.00,4). Безперечні переваги шестиударного кроля були підтверджені в 1922-1940 рр. рекордними досягненнями американського плавця, п'ятикратного олімпійського чемпіона Джоні Вейсмюллера, широко відомого як виконавця головної ролі в популярних фільмах про пригоди Тарзана. Вейсмюллер більше 50 разів покращував світові рекорди, першим здолав хвилинний рубіж на стометрівці і довів техніку плавання кролем до досконалості. Вже тоді, більше 60 років тому, його техніка практично не відрізнялася від стилю сучасних олімпійців [36; 38; 47].

Американцям належить пріоритет і в освоєнні техніки плавання кролем на спині. На Іграх 1912 р. Гаррі Хебнер уперше застосував "перевернутий кроль" з почерговими рухами руками і «пурхаючими» ударами ногами і значно випередив суперників, які пливли брасом на спині. У 30-і роки сучасну техніку кролем на спині продемонстрував інший американець – олімпійський чемпіон 1936 р. Адольф Кифер. Цей плавець першим виконав поворот сальто, що забезпечило йому на Іграх у Берліні явну перевагу перед суперниками. Рекорд Кифера в плаванні на спині на дистанції 100 м, встановлений в 1936 р., протримався в таблиці світових досягнень 12 років.

Плавання брасом відоме з прадавніх часів: його техніка уперше була описана ще в 1538 р. в згаданій раніше книзі данця Н. Вінмана. Можливо, людина запозичувала цей спосіб у жаби, оскільки техніка брасу дуже нагадує її рухи. Довгі роки він і був відомий як "плавання по-жаб'ячі", і лише в ХХ ст. французьке слово "brasse" (похідне від дієслова "розводити руками") дало нову назву старому

способу. За час існування брасу в його техніці сталися істотні зміни, які відбивають безперервний пошук нових її варіантів, що дозволяють збільшити швидкість плавання. Ці зміни в техніці плавання брасом пояснювалися недостатньо чітким описом в правилах змагань допустимих рухів при плаванні цим способом.

На Олімпіаді 1928 р І. Індельфонсо показав високий результат в плаванні брасом, застосувавши гребок руками до стегон, а в 1954 р. М. Петрусевич встановив рекорд світу, пропливши частину дистанції під водою. Так виник "пірнаючий брас", при плаванні яким надалі стали застосовувати гребок руками до стегон. Цей спосіб можна вважати швидкіснішим варіантом техніки плавання брасом, хоча у зв'язку зі зміною правил змагань в 1957 р. його застосування в спортивному плаванні було заборонене.

В середині 30-х років минулого століття деякі спортсмени, прагнучи збільшити швидкість, стали проносити руки над водою, Так народився батерфляю (від англ., "butterfly" – метелик) спосіб, названий так із-за схожості рухів людини і крил метелика. 22 лютого 1935 р. американець Джиммі Хігінс уперше здолав на офіційних змаганнях дистанцію 100 м цим стилем, встановивши при цьому світовий рекорд (1.10,8) в плаванні... брасом. Восени того ж року чорноморський матрос С. Бойченко проплив стометрівку за 1.08,0. Подальше вдосконалення техніки плавання цим способом пов'язане з іменами видатних плавців – Семена Бойченка та Леоніда Мешкова. Лише через п'ять років після того, як на Іграх 1948 р. спортсмен, що застосував у фінальному запливі на 200 м брасом його класичний варіант, фінішував останнім, далі офіційно розділили брас і батерфляй, надавши кожному способу самостійне місце в олімпійській програмі.

Саме з брасом пов'язані перші олімпійські успіхи плавців - олімпійських чемпіонок Галини Прозуменшикової та Марини Кошової. У ці ж роки з'явився новий швидкісний різновид техніки плавання батерфляєм - дельфін: замість рухів ногами брасом виконувалися хвилеподібні рухи усім тілом і ногами. Уперше цей спосіб (і рекордну для баттерфляю швидкість) продемонстрував в 1935 р. американець Д. Зіг. У 1953 р. угорський плавець Д. Тумпек встановив світовий рекорд, уперше застосувавши техніку плавання дельфіном. Відтоді спортсмени, що стартують в плаванні батерфляєм, застосовують його швидкісний різновид [38].

У 1970 роках намічено поліпшення роботи в усіх плавальних басейнах, відкриття у басейнах відділень плавання ДЮСШ, створення спеціалізованих ДЮСШ, оснащення басейнів сучасним устаткуванням, підвищення кваліфікації тренерів, забезпечення цілорічної роботи з масового навчання плаванню дітей у віці до 10 років. Зроблені заходи дали свої позитивні результати: результативно стали працювати у ЗЗСО та ДЮСШ зі спортивного плавання. Це дозволило в середині 70-х рр. організувати по всій країні великі плавальні центри, в яких були

сконцентрованими найсильніші вітчизняні плавці та тренери, створені усі необхідні умови для вдалого проведення учбово-тренувального процесу.

Кваліфікованих учителів фізичної культури та тренерів-викладачів готують кафедри плавання інститутів фізичної культури, факультети фізичного виховання педагогічних інститутів і університетів.

Це яскраво підтверджується видатними перемогами А. Крилова, С. Коплякова, Ю. Богданової, М. Кошевої, Д. Волкова, М. Юрчені, С. Заболотного, І. Полянського, а також В. Сальникова, який на Олімпійських іграх завоював три золоті олімпійські медалі, а через вісім років на Олімпіаді в Сеулі знову став олімпійським чемпіоном.

Героями Олімпійських ігор в різні роки були: представники США – Майкл Фелпс, 14-ти кратний олімпійський чемпіон і 23-х кратний чемпіон світу, дев'ятикратний олімпійський чемпіон Марк Спітц (1968 і 1972 рр.); десятиразовий чемпіон світу Метью Біонді (1986-1991 рр.); чотирикратний олімпійський чемпіон Дон Шолландер (1964 і 1968 рр.); Джим Монтгомері (1976 р.), першим що здолав дистанцію 100 м вільним стилем швидше 50 с; шестикратна олімпійська чемпіонка Крістін Отто (1988 р.) і чотирикратні олімпійські чемпіони Роланд Маттес (1968 і 1972 рр.) і Корнелія Ендер (1976 р.); австралійські зірки плавання п'ятикратний олімпійський чемпіон Ян Торп (2000 і 2004 рр.), чотирикратна олімпійська чемпіонка Дон Фрезер (1956-1964 рр.), триразовий олімпійський чемпіон Грант Хаккет (2000, 2004 рр.), олімпійська чемпіонка Шейн Гоулд (1972 р.), багаторазово оновлююча вищі світові досягнення на усіх дистанціях вільним стилем і в комплексним плаванням; переможець трьох Олімпіад Володимир Сальников (1980-1988 рр.) і рекордсмен світу в спринтерському плаванні, чотирикратний олімпійський чемпіон Олександр Попов (1992-1996 рр.) тощо.

За видатні заслуги перед державою, удостоєна почесного звання Герой України олімпійська чемпіонка Яна Клочкова (2000 і 2004 рр.). Не можна не відмітити першого заслуженого майстра спорту України з плавання Павла Хнікіна, м. Вінниця, срібного призера олімпійських ігор 1992 року в естафетному плаванні 4x100 м вільним стилем. Призерів олімпійських ігор і чемпіонатів світу Дениса Силантьєва і Андрія Сердінова, неодноразового чемпіона світу Олега Лісогора, призерів чемпіонатів Європи Ігоря Борисика, Ігоря Червинського, Ганну Хлистунову, Ігоря Снитко, Сергія Бреуса, а що так само подають надії, юних плавців, чемпіонів юнацьких Олімпійських ігор 2010 року Андрія Говорова ( м. Дніпропетровськ) і Дарину Зевину (м. Київ), яка так само стала чемпіонкою Європи 2010 р. в 25-метрових басейнах.

Михайло Романчук – один із найуспішніших українських плавців сучасності, багаторазовий чемпіон Європи, призер чемпіонатів світу та Олімпійських ігор. Його ім'я стало символом витривалості, сили духу та професійної майстерності у світі водних видів спорту. Народився 7 серпня 1996 року в місті Рівне. З дитинства проявляв надзвичайну енергійність та активність, тому батьки

вирішили записати його на плавання, щоб спрямувати цю енергію у спорт. Юний Михайло швидко виділявся серед однолітків своїми фізичними даними та працелюбністю. Його першим тренером став Сергій Петраков, який згодом став одним із ключових наставників у його кар'єрі.

Перші великі успіхи прийшли до Романчука ще у юніорському віці, коли він почав демонструвати високі результати на чемпіонатах Європи та світу серед молоді. Уже тоді було очевидно, що він має потенціал стати одним із лідерів світового плавання.

Справжній прорив стався у 2017-2018 роках. Михайло здобув дві золоті медалі на чемпіонаті Європи на короткій воді у Копенгагені, а у 2018 році став дворазовим чемпіоном Європи на довгій воді. Його перемоги на дистанціях 400, 800 та 1500 метрів принесли йому міжнародне визнання.

У 2019 році Романчук здобув срібну медаль на чемпіонаті світу в Кванджу, де поступився лише своєму давньому конкуренту — італійцю Грегоріо Пальтріньєрі. Їхнє суперництво стало одним із найцікавіших сюжетів у світовому плаванні.

На Олімпійських іграх у Токіо 2020 (які відбулися у 2021 році через пандемію). Михайло завоював дві нагороди — срібну медаль у запливі на 1500 метрів і бронзову — на дистанції 800 метрів вільним стилем. Цей тріумф став важливим досягненням для українського спорту та закріпив статус Романчука як одного із найсильніших плавців світу.

Після початку повномасштабної війни у 2022 році Михайло був змушений тренуватися за кордоном, але продовжував виступати під українським прапором. Він тренувався разом із Пальтріньєрі в Італії, де отримав підтримку спортсменів з різних країн.

Романчук активно займається благодійністю, бере участь у спортивних заходах, підтримує молодих українських спортсменів і популяризує спорт серед молоді. Він регулярно виступає на міжнародних змаганнях, готуючись до нових олімпійських стартів та продовжуючи боротися за найвищі нагороди.

Його історія — це приклад невтомної праці, характеру і справжнього патріотизму. Михайло Романчук продовжує надихати тисячі людей своєю відданістю спорту та Україні.

Аналізуючи стан спортивного плавання в Україні після 1991 року, можна сказати, що не дивлячись на успіхи окремих плавців, нині спостерігається спад, пов'язаний в першу чергу з недостатнім фінансуванням спорту в цілому з боку держави. По країні закрилися десятки плавальних басейнів, а ті, які функціонують, пішли шляхом комерціалізації, і високі ціни на абонементи не дозволяють широким верствам населення в достатній мірі користуватися їх послугами, особливо це торкнулося дитячого плавання.

Сучасне спортивне плавання – другий (після легкої атлетики) вид спорту по представництву в програмі Олімпійських ігор, де плавці розігрують різні комплекти медалей. Медалі розігруються серед чоловіків і жінок за наступною

програмою: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вільним стилем (дозволено проплисти дистанції будь яким способом, але кваліфіковані спортсмени застосовують найшвидший спосіб – кроль на грудях); 100 і 200 м брасом; 100 і 200 м батерфляєм (як відзначалося вище, спортсмени застосовують швидкісний різновид батерфляю – дельфін); 100 і 200 м на спині (можна плисти будь-яким способом на спині, але спортсмени застосовують найбільш швидкий – кроль на спині), 200 і 400 м комплексне плавання (спортсмен послідовно пропливає 50 і 100 м батерфляєм, на спині, брасом, вільним стилем); естафети 4x100 м комбінована (чотири спортсмени пливуть, змінюючи один одного, на спині, брасом, батерфляєм і вільним стилем); 4x100 м вільним стилем і 4x200 м вільним стилем.

#### *Основи техніки плавання.*

Під технікою спортивного плавання розуміють систему рухів, що дозволяє плавцеві долати змагальну дистанцію з можливо більш високою швидкістю, оптимальною тратою сил і відповідно до правил змагань. Сюди відноситься виконання старту, пересування по дистанції, виконання повороту, торкання стінки басейну під час фінішу. Спортивними способами плавання є кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін). У кожному способі існують варіанти раціональної техніки. При виборі для свого учня того або іншого варіанту техніки вчитель фізичної культури (інструктор з плавання) враховує цілі і умови занять у воді, рівень рухової і технічної підготовленості учня-плавця, його вікові і індивідуальні особливості.

Велику допомогу вчителю в роботі над технікою плавальних рухів учня надає знання основних закономірностей біомеханіки плавання. На поверхню тіла, зануреного у воду, діє гідростатичний тиск; воно зростає з глибиною занурення. Біль у вухах, який випробовує плавець, що пірнув на велику глибину, викликаний гідростатичним тиском на барабанну перепонку.

Ті рухи, що забезпечують безперервне просування плавця вперед з найбільш високою швидкістю і найменшою витратою сил, дістали назву спортивні способи плавання.

#### *Кроль на грудях*

Характерною особливістю плавання способом кроль на грудях є те, що плавець пересувається у воді з відносно рівномірною, поступальною швидкістю і порівняно високою рівновагою тулуба. В даний час використовуються три варіанти техніки плавання кролем: двохударний, чотирьохударний та шестиударний. В першому варіанті кожен цикл рухів складається з двох поперемінних рухів рук, двох поперемінних рухів ніг, одного вдиху та одного видиху у воду [35].

В другому та третьому варіантах кількість рухів рук і техніка дихання зберігаються а кількість рухів ніг збільшується до чотирьох або шести.

Положення тулуба. При плаванні кролем на грудях тіло плавця займає випрямлене, обтічне та майже горизонтальне положення біля поверхні води.

Тулуб ритмічно повертається ліворуч і праворуч навколо поздовжньої осі. Рухи тулуба тісно пов'язані з рухами руками – вони допомагають виносу руки з води та її пронесенню над нею, початку гребка іншою рукою і збереженню рівноваги тулуба. Найбільший поворот тулуба припадає на момент вдиху, що його полегшує, адже значно зменшується поворот голови убік. У цей момент величина "крону" тіла становить 40 – 45°. Зі збільшенням темпу плавання коливання тіла вздовж поздовжньої осі зменшується.

Рухи ніг. При плаванні кролем на грудях ноги виконують безперервні зустрічні рухи зверху донизу і знизу догори, з невеликою амплітудою. Рухи ногами забезпечують стійке горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість просування тіла плавця вперед. Рух ноги зверху донизу зветься робочим, а знизу догори – підготовчим. Ноги починають свої рухи від стегна. Важливим елементом техніки є обгін гомілки стегном, а стегна – ступнею (хвилеподібний рух).

*Підготовчий рух (знизу вгору).* У вихідному положенні (крайньому нижньому) нога пряма, займає похиле положення відносно тулуба, оскільки зігнута у кульшовому суглобі, ступня повернута усередину й розслаблена. Рух ноги вгору починається з її розгинання у кульшовому суглобі. До горизонтального положення вона рухається прямою, а згодом згинається у колінному суглобі. Гомілка та ступня продовжують рух вгору до кута 130–140° у колінному суглобі, а стегно за рахунок згинання у кульшовому суглобі починає рухатися униз до кута 160–165°. У цьому положенні підготовчим рух ноги вважається закінченим.

*Робочий рух (згори униз).* Нога послідовно розгинається у колінному й гомілковостопному суглобах та одночасно згинається у кульшовому суглобі – нога рухається униз. Потім гомілка та ступня ще продовжують рух униз до повного розгинання ноти у колінному суглобі, а стегно, випереджаючи їх, починає рухатися вгору – хвилеподібний рух ноги в цілому. За такого руху ноги, а особливо ступні, виникають підйомна сила та сила тяги, що сприяють утриманню тіла на поверхні воли та просуванню його вперед. Робочий рух ноги вважається завершеним, якщо вона повністю випрямлена у колінному суглобі.

Рухи рук. В кролі на грудях основне просування тіла плавця вперед забезпечують руки, які рухаються за криволінійними траєкторіями. Цикл рухів кожної руки умовно можна розділити на такі фази: вхід руки у воду, захват води, основна частина гребка, вихід руки із води, пронесення руки над водою.

Цикл рухів – це один закінчений рух руками і ногами який періодично (або багатократно) повторюється.

*Вхід руки у воду.* Зігнута у ліктьовому суглобі рука швидко вкладається у воду під гострим кутом попереду однойменного плечового суглоба, долоня обернена униз – назад, пальці зімкнені. Занурюється рука у воду спочатку долонею, а потім передпліччям та плечем і таким чином розгинається, після чого розпочинаються наступна фаза.

*Захват води.* Рука спочатку рухається вперед – униз, кисть повертається долонею трохи назовні, продовжує згинатися у ліктьовому суглобі, а кисть переміщується за повздовжню вісь тіла вниз – усередину. Рука набуває найоптимальнішого положення для виконання гребка з кутами: горизонталь – передпліччя  $-30 - 40^\circ$ ; у ліктьовому суглобі –  $120 - 140^\circ$ .

*Основна частина гребка.* Пересуваючись під тулубом з прискоренням, рука продовжує згинатися у ліктьовому суглобі до кута  $90 - 110^\circ$ , кисть рухається спереду назад похилою площиною з одночасним повертанням передпліччя назовні (найефективніша частина гребка). Далі рука поступово розгинається і закінчує основну частину гребка майже прямою біля лінії таза, рухаючись угору – назад. Значне згинання, а потім розгинання руки дозволяє зберегти протягом усієї фази вертикальне положення кисті, забезпечивши цим максимальну силу тяги.

*Вихід руки з води* відбувається у такій послідовності: плече, передпліччя, кисть.

*Пронесення руки над водою.* Активним рухом плеча і передпліччя з постійним високим положенням ліктя, розслабленим передпліччям рука проноситься над водою у крайнє переднє положення для виконання наступного циклу рухів.

Правильне узгодження роботи обох рук для отримання безперервних тягових зусиль веде до високої та рівномірної швидкості. Цикл рухів завершується, коли ліва рука закінчує першу половину основної частини гребка, а права – пронесення.

*Дихання.* При звичайному диханні на один цикл рухів виконується один вдих і один видих у воду. Вдих виконується поворотом голови вбік руки, що виконує гребок. Виконується швидко і активно через широко відкритий рот, на початку пронесення руки над водою.

Видих виконується поворотом голови у воду, через рот і ніс. Вдих за часом короткий, видих тривалий.

Під час пропливання дистанції кролем на грудях плавець може обрати білатеральне чи одностороннє дихання. Білатеральне дихання означає дихання у воду на обидві сторони, при якому відбувається якщо не почергова, то хоча б регулярна зміна сторони для вдиху. Одностороннє дихання означає, що плавець періодично виконує вдих тільки з однієї, зручної для себе сторони: лівої або правої. Провідні спеціалісти рекомендують навчатися саме двухстороннього дихання.

*Узгодження рухів.* В кролі на грудях висока рівномірна швидкість досягається за рахунок безперервності робочих рухів рук та ніг, чіткого узгодження цих рухів з диханням. При цьому рухам рук підкоряються рухи голови, тулуба та ніг [35].

У плаванні кролем на грудях існують кілька варіантів узгодження рухів – двохударний, чотириударний та шестиударний кроль.

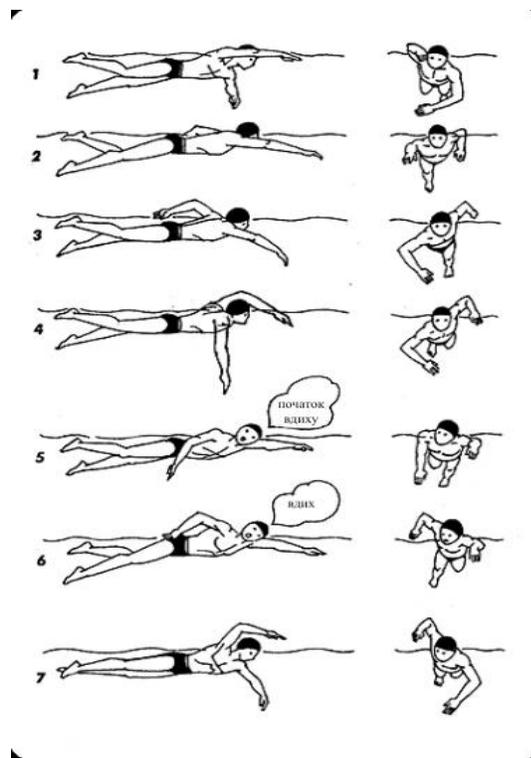
У двохударному кролі повний цикл рухів складається з двох гребків руками, двох ударів ногами та одного вдиху й видиху. Для такого варіанту кроля характерні трохи скорочені гребки руками, що сприяє високому темпові рухів. Рухи ногами відрізняються нерівномірністю та складними траєкторіями переміщення і спрямовані на підтримання обтічного положення тулуба.

Чотириударний кроль відрізняється від двохударного тим, що за таким самим складом рухів руками та дихання, здійснюються чотири удари ногами.

Шестиударний кроль характеризується відповідно шістьма ударами ногами на повний цикл рухів руками та дихання. Рухи ногами у плаванні цим способом сприяють стабілізації положення тіла під час інерційної частини пронесення руки перед її зануренням у воду.

У тих, хто плаває двохударним кролем, зазвичай гребок коротший. За один гребок ці плавці проходять меншу дистанцію, але швидкість гребка у них набагато вища. Двохударна техніка ніг майже не створює тяги. По суті, плавець тільки слідує за тим, що удари ніг не гасили його швидкість, створену за рахунок гребків руками.

Плавець, що використовує шестиударну техніку, зазвичай має більш довгий витягнутий гребок. Шестиударна техніка створює необхідний додатковий імпульс, який дозволяє руці та плечу перейти з витягнутого положення в положення з високим ліктем. Іншими словами, під час напруженої фази захоплення удар ногами створює додаткову тягу (мал. 7).



Мал. 7 Техніка кроль на грудях

### *Кроль на спині*

Кожен цикл рухів у цьому способі складається з двох поперемінних рухів рук, шести поперемінних рухів ніг, одного вдиху і одного видиху. Цей найбільш розповсюджений варіант техніки плавання кролем на спині дістав назву шестиударний [35].

*Положення тулуба.* Тіло плавця набуває у воді обтічного, витягнутого положення. Плечовий пояс, таз і стегна біля поверхні води, а гомілки та ступні занурені у воду. Положення голови стабільне, без поворотів. Вона лежить на воді невимушено, м'язи шії ненапружені, підборіддя знаходиться майже біля грудей. Рівень води проходить біля вух.

У плаванні кролем на спині, як і кролем на грудях, тулуб плавця разом із тазом та стегнами повертається навколо поздовжньої осі, але дещо менше близько 30–40°.

Рухи ніг. Рухи ногами у плаванні кролем на спині відіграють головну роль в урівноваженні положення тіла, утриманні його у відносно горизонтальному та обтічному положенні і незначну роль у створенні пересувної сили або сили тяги.

Як і в кролі на грудях, ноги при плаванні кролем на спині виконують безперервні зустрічні рухи зверху донизу і знизу догори, з амплітудою, яка складає приблизно третину зросту плавця. Рухи ногами забезпечують стійке горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість його просування вперед. Рух ноги знизу догори називається робочим, а зверху донизу – підготовчим.

Ноги ритмічно, з невеликою амплітудою рухаються від стегна зустрічно знизу вгору (робочий рух) та згори униз (підготовчий рух). У колінному суглобі ноги згинаються приблизно так само, як під час плавання кролем на грудях. У зв'язку з помірними кренами тулуба ноги рухаються майже у вертикальній площині за мінімальних відхилень від горизонтальної лінії.

*Підготовчий рух (згори униз).* У вихідному положенні (крайньому верхньому) нога пряма, повернута до середини, ступня знаходиться біля поверхні води й займає трохи похиле відносно тулуба положення. Підготовчий рух розпочинається з розгинання прямої ноги (назад) у кульшовому суглобі до кута 165-175° і лише потім вона починає згинатися у колінному суглобі. Гомілка та ступня продовжують рухатися униз, а стегно починає рухатися угору. Коли кут між передньою поверхнею стегна та тулубом (у кульшовому суглобі) досягне 130-140°, підготовчий рух ноги вважається закінченим.

*Робочий рух (знизу вгору)* розпочинається із послідовного розгинання ноги у колінному та гомілковостопному суглобах під час загального переміщення всіх ланок ноги вгору. У момент, коли коліно безпосередньо наблизиться до поверхні води, стегно починає рухатися вниз, розгинаючись у кульшовому суглобі, і випереджає таким чином інші ланки ноги, які ще продовжують рухатися вгору. Ці умови сприяють швидкому розгинанню ноги у колінному суглобі й тим самим прискорюють хвилеподібний рух ступні вгору – назад. У результаті виникає сила

тяги, що сприяє просуванню плавця вперед. У момент випрямлення ноги у колінному суглобі її робочий рух вважається закінченим.

Слід відмітити, що у плаванні кролем на спині рухи ногами відіграють значнішу роль, ніж у кролі на грудях.

Руки рук. Також, як і в кролі на грудях просування тіла плавця вперед, при плаванні на спині, здійснюється за рахунок рухів рук. Цикл рухів кожної руки при плаванні на спині, можна умовно розділити на такі фази: вхід руки у воду, захват води, основна частина гребка, вихід руки із води, пронесення руки над водою.

*Вхід руки у воду.* Рука опускається у воду на лінію, що проходить через однойменний плечовий суглоб і паралельно або під деяким кутом (не більше  $15^\circ$ ) до поздовжньої осі тулуба. Під час занурення у воду долоня повернута назовні, а кисть –мізинцем до води.

*Захват води.* Після входу руки у воду тулуб починає обертатися навколо поздовжньої осі в її бік. Таким чином, рука швидко занурюється униз – вперед на глибину 15-20 см і починає згинатися у ліктьовому суглобі до кута  $150^\circ$ , а кисть рухається вперед – униз – назовні на глибину 30 см.

*Основна частина гребка* розпочинається з моменту, коли кисть починає рухатися назад – угору за рахунок згинання руки у ліктьовому суглобі та обертання передпліччя. У середині гребка кут передпліччя – плече дорівнює  $70-100^\circ$ , усі гребкові площини обернені назад, а кисть піднімається майже до поверхні води. Коли кисть проходить лінію плечових суглобів, рука поступово розгинається в ліктьовому суглобі й закінчує основну частину гребка хвилеподібним рухом кисті назад – униз – усередину. Рука повністю випрямляється, а кисть опускається у воду на глибину 30-40 см.

*Вихід руки з води* розпочинається, коли плавець, обертаючи передпліччя, повертає долоню до стегна і послідовно піднімає з води кисть, передпліччя та плече.

*Пронесення руки над водою* здійснюється у вертикальній площині, що проходить через плечовий суглоб, долоня поступово розвертається назовні. Пряма напружена рука рухається з мінімальними м'язовими зусиллями, а долоня поступово повертається назовні. Пронесення здійснюється рівномірно й відповідно до швидкості гребка іншою рукою.

Рівномірність поступального плавання кролем на спині забезпечується мінімальною перервою піл час виконання рухів руками у процесі основної частини гребка. На момент закінчення основної частини гребка однією рукою інша якнайшвидше закінчує захват.

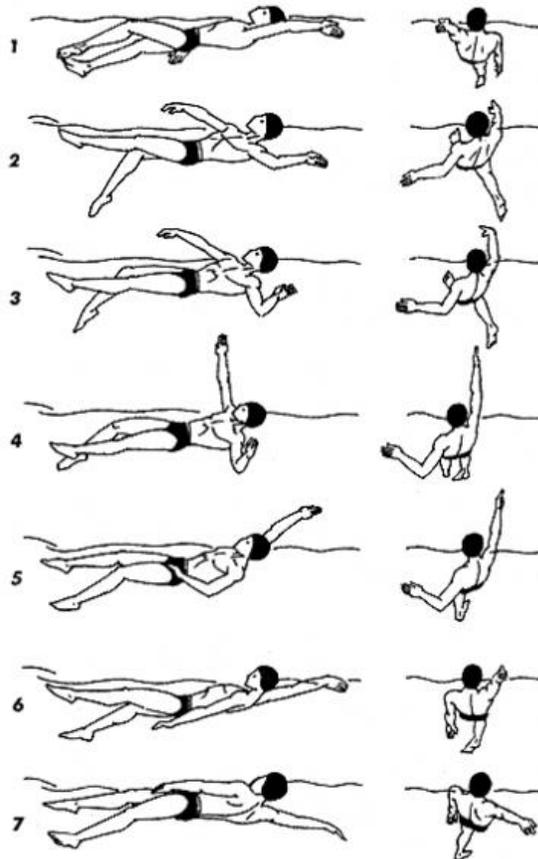
*Дихання.* При плаванні кролем на спині дихання не залежить від умов середовища: вдих і видих виконується над водою. Вдих виконується через широко відкритий рот під час пронесення руки над водою, видих – під час гребка і виходу цієї руки із води.

Узгодження рухів. При плаванні на спині найбільш раціональним для просування у воді, є шестиударний варіант. Він забезпечує тілу плавця рівномірний поступальний рух, створює йому стійке положення у воді, дає змогу розвивати високу швидкість [35].

Узгодження рухів руками та ногами здійснюється таким чином.

Коли ліва рука знаходиться у воді перед плечовим суглобом, права закінчує основну частину гребка (кисть біля стегна), ліва нога у крайньому нижньому положенні, а права навпаки. Ліва рука здійснює захват, права розпочинає пронесення, ліва нога виконує удар знизу вгору, а права рухається униз.

Продовжуючи рух, ліва рука завершує першу половину основної частини гребка, права доходить до середини пронесення над водою, ліва нога рухається униз, а права виконує удар знизу–вгору. Потім ліва рука закінчує основну частину гребка, права – пронесення і входить у воду, ліва нога виконує удар угору, а права рухається вниз. Узгодження у циклі рухів лівою рукою закінчується правою рукою (мал. 8).



Мал. 8 Техніка кроль на спині

### *Батерфляй*

При плаванні батерфляєм використовують декілька варіантів узгодження рухів (одноударна, двоударна, та трьохударна координація). Найбільш

розповсюдженим є двохударний варіант. Кожен цикл рухів в ньому складається з одного руху рук, двох ударів ногами, одного вдиху і одного видиху. В цьому циклі рухи рук та ніг виконуються у певній послідовності [35].

Положення тулуба та голови. Тіло плавця витягнуте, розташоване у воді майже горизонтально животом донизу, а головою вперед під невеликим кутом атаки, який коливається у межах  $0-25^\circ$  (у момент виносу рук з води), до  $0-3^\circ$  (після занурення їх у воду). Ці коливання тулуба виникають внаслідок одночасних і симетричних рухів руками та ногами, коли під час виймання рук з води та рухів ногами угору недостатньо компенсується сила занурення. Вхід рук у воду збігається з рухами стегон угору, а гомілок униз, плечовий пояс після рук та голови дещо занурюється під воду, а таз піднімається майже до її поверхні. В основній частині гребка руками плечовий пояс виходить на поверхню і знову разом із тазом починає опускатися у другій частині рухів руками над водою.

У цілому тулуб плавця просувається вперед похилою, хвилеподібною траєкторією. Природні ритмічні рухи тіла з невеликою амплітудою допомагають краще скоординувати робочі та підготовчі рухи. Сильні акцентовані амплітудні рухи тулуба нераціональні.

Рухи ніг та тулубу. У способі батерфляй ноги виконують безперервні одночасні та симетричні рухи зверху донизу і знизу догори. У цих рухах активно бере участь тулуб плавця, який сприяє найкращому пронесенню рук над водою та виконанню вдиху.

Рухи ногами нагадують рухи хвостового плавника дельфіна. При цьому рух ніг знизу вгору називається підготовчим, а згори вниз – робочим. Структура цих рухів нагадує структуру рухів ногами під час плавання кролем на грудях.

*Робочий рух (згори вниз)* розпочинається коли стегна, продовжуючи рух униз, захоплюють за собою гомілки та ступні, то виконують рух униз із прискоренням та під впливом зустрічною опору води, згинаються у гомілковостопних суглобах і починають розгинатися у колінних суглобах. Коли гомілки та ступні наближаються до горизонталі, таз та стегна піднімаються до поверхні воли, а ноги продовжують розгині тиси у колінних суглобах, гомілки та ступні енергійно рухаються вниз. Потім таз та стегна піднімаються до поверхні води, ноги швидко вирівнюються у колінах прискоренням виконують хвилеподібний рух униз. Робочий рух вважається закінченим, коли сідниці з'являються над поверхнею води, а ноги повністю випрямлені у колінних суглобах. Під час виконання удару ногами вниз ступні повертаються у середину, а наприкінці удару плавець розгинає тулуб у попереку.

*Підготовчий рух (знизу вгору).* У крайньому нижньому положенні ноги прямі, ступні трохи повернуті всередину. Відносно тулуба ноги зігнуті у кульшових суглобах до кута  $145-160^\circ$ , таз знаходиться на поверхні води, верхня частина тулуба занурена під воду.

Рух угору починається з розгинання прямих ніг у кульшових суглобах та одночасного згинання тулуба у попереку і опускання таза. Приблизно до

горизонталі ноги рухаються вгору прямими, а потім слідом за тазом стегна починають рух униз, ноги згинаються у колінних суглобах, ступні продовжують рух угору. Далі стегна швидко опускаються униз, коліна продовжують згинатися, а ступні піднімаються до поверхні води. У положенні, коли коліна зігнуті до кута  $90^\circ$ , таз знаходиться у крайньому нижньому положенні, а ступні зігнуті у гомілковостопних суглобах – ноги готові для виконання удару вниз.

**Руки рук.** В батерфляї просування тіла вперед в основному забезпечують руки, які рухаються за криволінійними траєкторіями. Цикл рухів рук при плаванні батерфляєм можна умовно поділити на такі фази: вхід рук у воду, захват води, основна частина гребка, винос рук із води, та пронесення рук над водою.

*Вхід рук у воду.* Після пронесення рук над водою, прямі напружені руки опускаються у воду приблизно на ширині плечей у такій послідовності: кисті, передпліччя, плечі. Під час входу у воду кисті повернуті долонями назовні, а лікті займають високе положення. Голова опущена у воду обличчям вниз – вперед. Після входу у воду прямі руки повинні активно рухатися у напрямку вперед – униз.

*Захват води.* Ця частина роботи руками характеризується невеликим згинанням рук у ліктьових суглобах. Початок захвату води здійснюється рухами рук вперед – униз – в сторону, причому гребкові поверхні долонь виконують роботу під невеликим кутом атаки. У наступній частині захвату кут атаки такий самий, а руки рухаються униз – назад – в сторону. Під час захвату лікті зберігають високе положення, рухи виконуються швидко, а верхня частина тулуба розпочинає опускання вниз. Голова опущена у воду, обличчя обернене вперед – униз. Захват води закінчується у момент, коли кут між поверхнею води та передпліччями становить приблизно  $30^\circ$ , а кисті знаходяться на максимальній відстані одна від одної.

*Основна частина гребка.* Ця фаза розпочинається з моменту, коли кисті та передпліччя, змінюючи напрямок, рухаються усередину – вниз – назад і руки згинаються у ліктьових суглобах, чим забезпечується обертання передпліч, а кистям поступальний рух спереду–назад за криволінійною траєкторією. У середині основної частини гребка площини кистей та передпліч набувають найвигіднішого положення для опори на воду та наступного відштовхування від неї (кут між передпліччями та поверхнею води може становити спочатку  $50\text{--}60^\circ$  і доходити до  $75\text{--}85^\circ$ ). Лікті повернуті вперед–назовні й утримуються у високому положенні. У цей момент кисті знаходяться під плечовими суглобами на невеликій відстані одна від одної, а кут згинання у ліктьових суглобах може досягати  $90^\circ$ .

У другій половині основної частини гребка плавець намагається відштовхнутися від великої маси води та просунути своє тіло максимально вперед. Лікті продовжують утримуватися у високому положенні, а площини кистей та передпліч залишаються повернутими назад, куди й продовжують швидко просуватися. Коли кисті та передпліччя перетинають вертикальну

площину, руки продовжують потужне просування назад, поступово випрямляючись у ліктьових суглобах, і закінчують основну частину гребка біля стегон фактично повністю випрямленими.

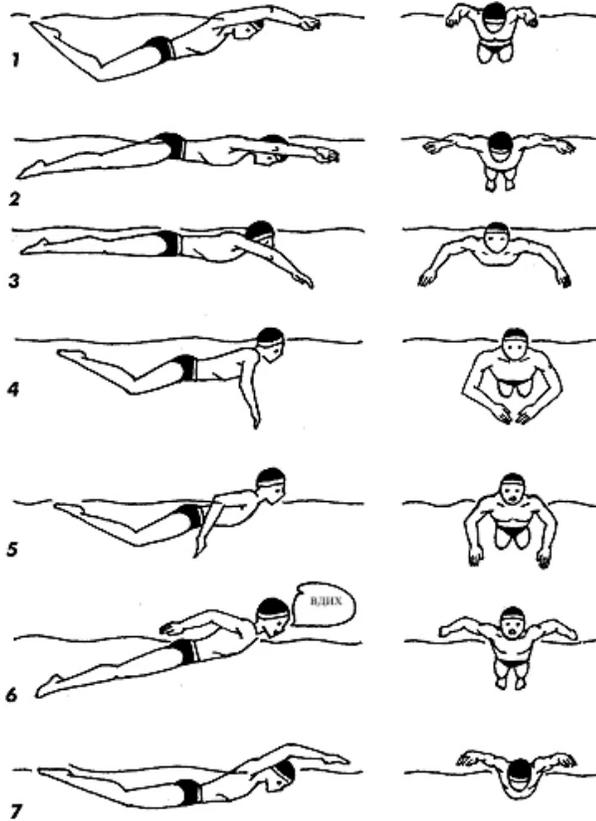
*Винос рук із води* відбувається у такій послідовності – плечі, передпліччя та кисті. Руки трохи згинаються у ліктьових суглобах (кут згинання 140–160°), а кисті повернуті долонями назад– угору.

*Пронесення рук над водою.* Після виносу з води руки, зігнуті у ліктях (положення ліктів високе), швидко і без особливого напруження просуваються через сторони вгору. Кисті на початку пронесення тильним боком повернуті до води, в середині – спрямовані в сторону, а перед входом у воду – вниз.

*Дихання.* Наприкінці основної частини гребка руками плечовий пояс займає найвище положення, голова підборіддям угору піднімається з води і розпочинається швидкий акцентований вдих, що триває до початку пронесення рук над водою. У цей момент голова обличчям вниз знову опускається у воду, а руки закінчують рух над водою (пронесення). Після невеликої паузи розпочинається поступовий видих через рот та ніс, який триває протягом всіх наступних частин циклу рухів.

*Узгодження рухів.* Під час плавання батерфляєм найраціональнішою вважається двохударна координація рухів, що на найвищому рівні забезпечує безперервність робочих рухів, обтічність положення тіла, рівномірність руху плавця протягом кожного циклу [35].

*Узгодження рухів* відбувається з положення закінчення фази входу рук у воду (руки витягнуті вперед, голова опушена обличчям у воду, ступні після закінчення удару–внизу); руки виконують захват води, а ноги вільно піднімаються до горизонтального положення. Далі руки згинаються у ліктьових суглобах і здійснюють першу половину основної частини гребка, а ноги максимально зігнуті у колінах, ступні – біля поверхні. У наступний момент руки виконують другу половину основної частини гребка, а ноги – хвилеподібний рух униз, тулуб рухається вперед– угору, а таз та стегна піднімаються до поверхні води. Після цього руки виймаються з води і здійснюють першу половину пронесення, плавець виконує вдих, ноги випрямляються, а потім знову згинаються у колінних суглобах, ступні наближаються до поверхні воли. Повний цикл рухів закінчується, коли руки входять у воду, ноги виконують другий хвилеподібний удар, а плавець розпочинає видих (мал. 9).



Мал. 9 Техніка батерфляй

### *Брас*

Положення тулуба. Під час плавання брасом тіло плавця пряме, зберігає обтічне положення біля поверхні води, а голова або опущена у воду обличчям донизу (у момент видиху), або над поверхнею, рухом підборіддя угору (під час вдиху). Ось чому протягом циклу рухів кут атаки у брасі постійно змінюється – від найбільшого (10–20°) у момент вдиху до найменшого (2–8°) у момент закінчення підготовчого руху руками. Відносно води положення може бути високим (точки плечових суглобів на рівні поверхні води, вуха вище плечей) або низьким (плечі майже повністю занурені у воду, голова мінімально виглядає з води). Останній варіант дозволяє плавню набути крайнього обтічного положення, але утруднює вдих та закінчення підготовчого руху руками [35].

Рухи ніг. При плаванні брасом ноги відіграють основну роль у просуванні тулуба плавця вперед. Однак з підвищенням швидкості плавання, значення ніг у просуванні вперед зменшується і переходить до рук. Рухи ніг у брасі можна умовно розділити на такі фази: підтягування, відштовхування і ковзання. При цьому першу умовно називають підготовчою, а другу – робочою.

*Підготовчі рухи.* З вихідного положення ноги прямі, зімкнуті, пальці від себе. Обидві ноги одночасно плавно згинаються у колінних та кульшових

суглобах, стегна залишаються біля поверхні води. Потім стегна починають опускатися униз, коліна симетрично розводяться в сторони на ширину таза та дещо опускаються униз. Ступні рухаються безпосередньо біля поверхні води у напрямку до тулуба. Далі ноги продовжують згинатися у кульшових суглобах, а ступні, по мірі підтягування, розходяться в сторони на ширину таза. Підготовчі рухи закінчуються розведенням колін в сторони на ширину плечей і повертанням гомілок та стоп назовні та "на себе". Найоптимальнішим закінченням підготовчої фази рухів ногами вважається таке: кут між стегном та тулубом дорівнює  $125\text{--}140^\circ$ , а між стегном та гомілкою  $35\text{--}50^\circ$  (гомілка набуває фактично вертикального положення, а ступня не піднімається з-під поверхні води). Підготовчі рухи не слід виконувати надто швидко, адже вони створюють додатковий опір просуванню плавця вперед.

*Робочі рухи* ногами розпочинаються поступовим, прискореним та енергійним їх розгинанням у кульшових та колінних суглобах. Гомілки та ступні здійснюють хвилеподібні рухи дугою, відштовхуючись від води. На початку робочого руху ногами ступні рухаються у сторону – назад, а з вирівнюванням ніг у колінних суглобах вони змикаються. Рух гомілками та ступнями назад, у результаті якого виникають реактивні гідродинамічні сили, стає можливим за рахунок одночасного розгинання ніг у кульшових та колінних суглобах. Гребними поверхнями під час виконання відштовхування є внутрішні поверхні ступень та гомілок. Робочі рухи ногами завершуються разом з випрямленням ніг.

*Ковзання.* Під час ковзання ноги прямі, але не напружені, піднімаються до горизонталі близько поверхні води і змикаються.

*Руки рук.* В брасі руки завдають темп і ритм, впливають на загальну координацію рухів, мають тісний зв'язок з диханням. Умовно рухи рук можна розділити на такі фази: захват, основна частина гребка та виведення рук у вихідне положення. Перші дві фази називають робочими, а виведення рук – підготовчою.

*Захват води.* З вихідного положення руки прямі, зімкнуті, долонями вниз та трохи зовні, кисті на глибині  $10\text{--}15$  см, розпочинається плавний рух ними вперед – у сторони– вниз, долоні розвертаються назовні і дещо згинаються у зап'ястках, лікті вище них. На момент, коли кут між поверхнею води та передпліччями досягне  $15\text{--}20^\circ$ , а кисті будуть на глибині  $20\text{--}25$  см, фаза захвату води закінчується.

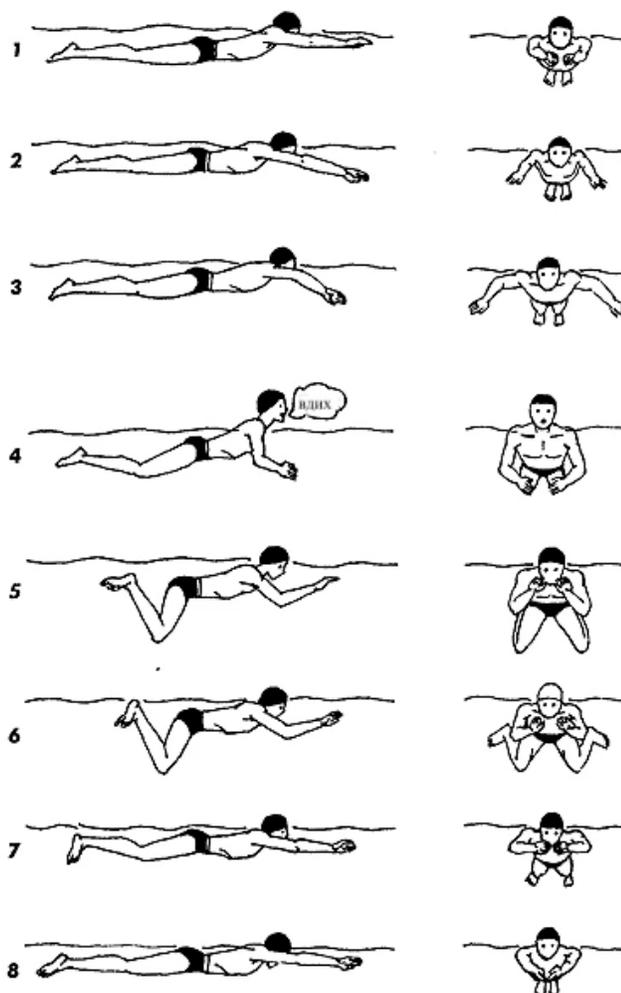
*Основна частина гребка.* Кисті рухаються в сторони – вниз – назад за рахунок згинання рук та обертання передпліч у ліктьових суглобах. Коли кут згинання рук у ліктьових суглобах досягне  $120^\circ$ , а між передпліччям та поверхнею води буде кут  $50\text{--}70^\circ$ , закінчується перша частина гребка, що називається підтягуванням. У заключній частині гребка кисті та передпліччя з прискоренням потужно відштовхуються від води, рухаючись назад– усередину за крутою траєкторією і збереженням позитивного кута атаки.

*Виведення рук (підготовчі рухи).* Після закінчення гребка руки згинаються у ліктьових суглобах до кута  $90\text{--}100^\circ$ , лікті опускаються униз, а кисті–вгору до

горизонталі та дещо виходять вперед. Таким чином, руки підводяться під груди. Потім плавно, долонями у середину, руки, розгинаючись у ліктьових суглобах, рухаються вгору аж до вихідного положення для наступного робочого руху.

Дихання. Вдих у плаванні брасом виконується через рот у момент найвищого положення плечей наприкінці гребка руками, підніманням голови підборіддям угору. Потім голова опускається обличчям униз і після невеликої паузи розпочинається видих через рот та ніс протягом усього циклу рухів.

Узгодження рухів. Із вихідного положення ноги та руки прямі, зімкнені руки виконують захват та підтягування. Після підтягування ноги також розпочинають підготовчі рухи. Руки, виконавши відштовхування, переходять до фази виведення, а ноги продовжують підтягування, у цей час виконується вдих. Коли руки знаходяться на рівні підборіддя, ноги закінчують підтягування і ступні розвертаються назовні – руки плавно виводяться до вихідного положення, а ноги розпочинають робочий рух [35]. Цикл завершується, коли прямі руки у вихідному положенні, а прямі ненапружені ноги піднімаються до поверхні води (мал. 10).



Мал. 10 Техніка брас

### *Питання для обговорення*

1. Яке місце дисципліна «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти» займає у професійній підготовці вчителя фізичної культури?
2. Чому плавання вважається життєво необхідною прикладною навичкою?
3. Які основні професійні компетентності повинен сформувати курс у майбутнього вчителя фізичної культури?
4. Охарактеризуйте роль учителя та медичного працівника у забезпеченні безпеки занять з плавання.
5. Які вимоги безпеки є ключовими перед початком і під час занять з плавання?
6. Розкрийте оздоровчий вплив плавання на організм людини.
7. Назвіть основні протипоказання до занять плаванням та обґрунтуйте їх.
8. Чому вода відіграла ключову роль у становленні перших цивілізацій та розвитку навичок плавання?
9. Яке значення мало плавання у військовій справі Стародавнього світу (Єгипет, Греція, Рим)?
10. Як ставлення до плавання відображало рівень культури суспільства у Давній Греції та Римі?
11. Поясніть причини занепаду плавання в середньовічній Європі та його наслідки.
12. Яку роль відіграла епоха Відродження у відновленні інтересу до плавання?
13. Охарактеризуйте еволюцію техніки спортивного плавання від брасу до кроля.
14. Чому створення Міжнародної федерації плавання (FINA) стало важливим етапом розвитку виду спорту?
15. Проаналізуйте внесок українських плавців у розвиток світового плавання.
16. Які соціально-економічні проблеми стримають розвиток плавання в Україні після 1991 року?
17. Чому сучасне спортивне плавання має особливе місце в програмі Олімпійських ігор?
18. Розкрийте поняття «техніка спортивного плавання» та її складові.
19. Яку роль відіграють біомеханічні закономірності у вдосконаленні техніки плавання?
20. Назвіть спортивні способи плавання та охарактеризуйте їх основні відмінності.
21. Поясніть значення обертальних рухів тулуба у кролі на грудях.
22. У чому полягає різниця між двох-, чотири- та шестиударним кролем?
23. Охарактеризуйте роль ніг у кролі на спині порівняно з кролем на грудях.

24. Чому батерфляй вважається одним із найбільш складних способів плавання?
25. Поясніть специфіку дихання під час плавання батерфляєм.
26. Чому у брасі провідну роль у просуванні відіграють ноги?
27. Яке педагогічне значення має вибір варіанту техніки плавання для конкретного учня?

*Тестові завдання*

- 1. Основна мета дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти» полягає у:**
- А) підготовці спортсменів-професіоналів
  - Б) формуванні лише рухових навичок
  - В) озброєнні студентів теоретичними знаннями і професійними вміннями
  - Г) підготовці рятувальників
- 2. До основних способів спортивного плавання не належить:**
- А) кроль на грудях
  - Б) кроль на спині
  - В) батерфляй
  - Г) вільне плавання
- 3. Хто допускається до занять з плавання?**
- А) усі бажаючі
  - Б) особи без довідки
  - В) особи після медичного огляду
  - Г) особи після розминки
- 4. Максимальна тривалість перебування у воді під час занять становить:**
- А) 30 хв
  - Б) 45 хв
  - В) 60 хв
  - Г) Без обмежень
- 5. Яка дія заборонена під час занять у басейні?**
- А) використання шапочки
  - Б) плавання по доріжці
  - В) стрибки з бортика
  - Г) відпочинок біля бортика
- 6. До функцій медичного контролю належить:**
- А) контроль санітарних норм
  - Б) проведення уроків
  - В) навчання техніці плавання
  - Г) суддівство змагань
- 7. Плавання позитивно впливає на:**
- А) лише м'язову систему
  - Б) лише серцево-судинну систему

- В) лише нервову систему  
Г) фізичне та психічне здоров'я
- 8. До протипоказань до занять плаванням належить:**  
А) плоскостопість  
Б) порушення постави  
В) ГРВІ у гострій формі  
Г) анемія
- 9. Основною причиною нещасних випадків на воді є:**  
А) надмірна рухова активність  
Б) недостатня матеріальна база та нестача фахівців  
В) висока температура води  
Г) часте проведення змагань
- 10. У Давній Греції вміння плавати вважалося:**  
А) ознакою освіченості  
Б) військовим обов'язком  
В) релігійним ритуалом  
Г) розвагою
- 11. Який спосіб плавання вважається найдавнішим?**  
А) кроль  
Б) батерфляй  
В) дельфін  
Г) брас
- 12. Плавання було включене до програми сучасних Олімпійських ігор у:**  
А) 1889 р.  
Б) 1908 р.  
В) 1896 р.  
Г) 1920 р.
- 13. Міжнародна федерація плавання була створена у:**  
А) 1896 р.  
Б) 1908 р.  
В) 1912 р.  
Г) 1928 р.
- 14. Найшвидкісним способом плавання є:**  
А) кроль на грудях  
Б) кроль на спині  
В) брас  
Г) батерфляй
- 15. Хто першим подолав 100 м вільним стилем швидше 1 хвилини?**  
А) Марк Спітц  
Б) Ян Торп  
В) Майкл Фелпс  
Г) Джим Монтгомері

- 16. Який український плавець є дворазовим призером Олімпійських ігор у Токіо?**
- А) Олег Лісогор
  - Б) Володимир Сальников
  - В) Михайло Романчук
  - Г) Андрій Говоров
- 17. До програми Олімпійських ігор входять дистанції вільним стилем:**
- А) лише до 400 м
  - Б) 50-1500 м
  - В) 100-800 м
  - Г) лише естафети
- 18. Техніка спортивного плавання – це:**
- А) система рухів для подолання дистанції з оптимальною швидкістю та витратою сил
  - Б) сукупність довільних рухів у воді
  - В) лише техніка гребка руками
  - Г) форма оздоровчої рухової активності
- 19. До спортивних способів плавання належать:**
- А) кроль, брас, пірнання
  - Б) кроль і вільний стиль
  - В) брас і прикладне плавання
  - Г) кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй
- 20. Основну рушійну силу у кролі на грудях створюють:**
- А) ноги
  - Б) руки
  - В) тулуб
  - Г) дихальні рухи
- 21. Кут повороту тулуба у кролі на грудях під час вдиху становить приблизно:**
- А) 10-15°
  - Б) 20-25°
  - В) 40-45°
  - Г) 60-70°
- 22. У шестиударному кролі на грудях на один цикл рухів рук припадає:**
- А) 2 удари ногами
  - Б) 4 удари ногами
  - В) 6 ударів ногами
  - Г) 8 ударів ногами
- 23. При плаванні кролем на спині вдих і видих виконуються:**
- А) над водою
  - Б) під водою

- В) лише через ніс  
Г) затримкою дихання
- 24. Найбільш раціональним варіантом координації у батерфляї є:**  
А) одноударний  
Б) двохударний  
В) трьохударний  
Г) безударний
- 25. Характерною особливістю рухів ніг у батерфляї є:**  
А) поперемінність  
Б) асинхронність  
В) мінімальна участь тулуба  
Г) одночасність і хвилеподібність
- 26. У плаванні брасом основну рушійну силу створюють:**  
А) руки  
Б) ноги  
В) плечовий пояс  
Г) дихальні рухи
- 27. Основною фазою створення тяги у брасі є:**  
А) ковзання  
Б) підтягування ніг  
В) відштовхування ногами  
Г) виведення рук

### **Тема 3. Методика вивчення плавання: початкове вивчення плавання.**

#### **Мотивація до занять.**

Для успішного навчання плаванню необхідно дотримуватися основних педагогічних принципів, що відбивають методичні закономірності навчання і виховання: свідомості і активності, систематичності, доступності, наочності і індивідуалізації.

Принцип свідомості і активності. Ефективність навчання плаванню багато в чому визначається свідомим і активним відношенням тих, що займаються до занять. Звичайно, міра свідомості залежить від вікових можливостей, особливостей сприйняття і мислення. Мета, яку ставить перед собою педагог, часто не співпадає з метою тих, що займаються особливо на початковому етапі навчання плаванню. Часто діти приходять на заняття плаванням, щоб пострибати у воду, пограти в салки з м'ячем, попірнати і поплескатися у воді. Вчитель повинен з розумінням відноситися до цих мотивів і використати їх для поступового захоплення дітей заняттями плаванням. Необхідно враховувати, що характерна для плавання монотонна робота повинна включати рухливі ігри, стрибки у воду, змагання, відсутність яких може привести до втрати інтересу до занять (особливо у дітей молодшого віку) формуванню негативного відношення до плавання.

Принцип свідомості вимагає осмисленого відношення учня-плавця до учбового матеріалу, що вивчається. Тому, даючи групі ту або іншу вправу, слід розповісти про спрямованість її дії, а також показати, як його виконувати, і пояснити, чому необхідно робити саме так. Розуміння суті виконуваних рухів підвищує свідомість учня-плавця, стимулюючи їх активність в процесі навчання. Активність на заняттях плаванням проявляється тоді, коли вони цікаві. Це можливо знову таки за умови різноманіття вживаних засобів, методів і форм організації занять. Активність тих, що займаються має бути спрямована на виховання у них самостійності, ініціативи. Одна з форм виховання цих якостей навчання простим педагогічним навикам і навичкам самоконтролю.

У методиці початкового навчання плаванню розподіл учнів по парах (один виконує, інший спостерігає і поправляє) прийом, широко вживаний на практиці. Виконуючи по черзі завдання, учні, що займаються, страхувати один одного, надавати допомогу і домагатися правильного виконання вправ під безпосереднім керівництвом учителя фізичної культури. Навички самоконтролю і самостійності закріплюються шляхом виконання домашніх завдань. Прикладом може бути виконання комплексів тих, що загально розвивають, спеціальних фізичних і імітаційних вправ, що виконуються перед заняттями. Корисні також завдання для самостійної роботи на літо: розучити комплекс вправ на суші; навчитися робити видихи у воду, розплющувати очі у воді; збільшити пропливаєму відстань. Вихованню активності тих, що займаються сприяють систематична оцінка досягнутих ними успіхів і заохочення із сторони вчителя. Вони можуть здійснюватися по ходу виконання вправи на уроці, у кінці кожного заняття і після закінчення курсу навчання плаванню.

Принцип свідомості передбачає також розуміння такими, що займаються прикладній цінності плавання, уміння використовувати отримані знання (якщо це знадобиться) для рятування власного життя і надання допомоги потерпілому на воді.

Принцип систематичності. Заняття плаванням повинні проводитись регулярно, через певні проміжки часу, щоб навантаження систематично чергувалися з відпочинком. При систематичних заняттях швидше і якісніше освоюється навичка плавання, а також підвищується рівень фізичної підготовленості. Принцип систематичності і міцності закріплення навиків в навчанні якнайповніше відбиває приказка: "Повторення-мати вчення". В процесі навчання плаванню доводиться багаторазово повторювати кожен вправу, що є неодмінним законом фізичного виховання. В результаті багатократних повторень досягається вдосконалення техніки плавання і основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей. Необхідність багатократних повторень вимагає застосування великого об'єму різноманітних вправ, зміни умов і методики їх виконання. Після розучування вправ на суші і у воді вони виконуються у формі змагання і ігрової, в полегшених і ускладнених умовах: з підтримкою, з обтяженням, додатковим опором. Це дозволяє зберегти інтерес до

занять плаванням, які, як вже відзначалося, недостатньо емоційні. В результаті багатократних повторень навичка плавання досить швидко стає міцною: людина вже ніколи не розучиться триматися на поверхні води. Звісно, без регулярного тренування швидше настає втома у час плавання, але набута навичка залишається на все життя.

Принцип доступності. Тісно пов'язаний з принципом послідовності, який якнайповніше розкривають три методичних правила: від простого до складного, від частки до загального, від відомого до невідомого. Принцип доступності вимагає, щоб перед тими, що займаються ставилися посилені завдання, що відповідають їх віку, рівню фізичної і плавальної підготовленості. Доступність вправи визначається меншою кількістю спроб для його освоєння. При визначенні послідовності вивчення вправи слід керуватися закономірностями «перенесення» рухових навичок і так званих природжених автоматизмів. В процесі навчання рухам широко використовується «позитивне перенесення» рухових навичок, яке проявляється найефективніше на початкових етапах навчання (наприклад, при паралельному навчанні способам кроль на грудях і на спині). Перенесення навичок відбувається в тих випадках, коли є більша схожість в структурі вправ (у їх головній фазі). На основі цього правила визначається послідовність вивчення вправ, підбираються підготовчі вправи, що підводять. При визначенні послідовності вивчення техніки спортивних способів плавання мають значення такі природжені автоматизми, як звична координація рухів, яка є основою ходьби і бігу. Тому навчання плаванню зазвичай розпочинають із способів кроль на грудях і кроль на спині. При цьому необхідно враховувати явище "негативного переносу" навичок, коли раніше освоєний рух заважає правильному виконанню нового. Наприклад, навичка в плаванні способом на боці, який є асиметричним, може внаслідок заважати оволодінню технікою плавання способом брас, в якому потрібно симетричність рухів. Разом з поступовим ускладненням технічних завдань від уроку до уроку зростає фізичне навантаження, величина якого регулюється зміною тривалості і кількості виконаних вправ, швидкості їх виконання, тривалості інтервалів відпочинку між вправами і так далі. Поступово збільшуються відстані, що пропливаються на кожному занятті, і, нарешті, зростає швидкість плавання.

Принцип наочності. При початковому навчанні плаванню принцип наочності припускає широке використання не лише візуальних спостережень, але також образних сприйнятів і асоціацій, які викликає пояснення вчителя. Наочність в процесі навчання забезпечується в першу чергу демонстрацією окремих вправ або техніки спортивного плавання в можливо досконалішому виконанні. Це може бути показ учбових і науково-популярних фільмів про техніку найсильніших плавців, спостереження за їх заняттями у басейні. Показувати можна також кінограми, відеоматеріали, малюнки, макети, спортивні плакати. Проте для відтворення руху потрібно показ і образне пояснення вчителя, які допомагають зрозуміти приховані механізми руху і полегшують його освоєння. Зазвичай показ

вправи проводиться в площині, що дозволяє учням-плавцям побачити форму, характер і амплітуду руху. Такий показ супроводжується методичним розбором руху, розділенням його на елементи, виділенням головних фаз руху, зупинками в граничних позах циклу і так далі. У плаванні це найбільш вживаний і ефективний метод наочного навчання. При реалізації принципу наочності необхідно враховувати вікові особливості сприйняття і мислення. Пояснення у формі порівнянь і предметних завдань найбільш адекватні для сприйняття учнів різного віку, оскільки допомагають створити образне уявлення про рух. У практиці початкового навчання плаванню ці прийоми широко використовуються. На заняттях з дітьми молодшого шкільного віку слід використати їх схильність до наслідування, повторенню і неодноразово показувати вправи впродовж уроку. При навчанні дітей середнього і старшого шкільного віку разом з показом значно зростає роль словесного пояснення вчителя. У цьому віці допустиме застосування на заняттях ідеомоторного навчання, аналізу відеозапису техніки виконання рухів.

Принцип індивідуалізації. Реалізація цього принципу передбачає облік індивідуальних особливостей що займаються з метою найбільшого розвитку їх здібностей і внаслідок цього – підвищення ефективності процесу навчання. При масовому навчанні плаванню застосовується метод групової індивідуалізації, коли враховуються такі типові характеристики учнів, як вік, рівень плавальної підготовленості, особливості статури, рівень загальної фізичної підготовленості. Цей метод найбільш ефективний на початкових етапах навчання, коли ті, що займаються освоюють обов'язкові для усіх основи техніки плавання. Індивідуалізація учбового процесу може здійснюватися також шляхом персональних завдань для учнів, коли для освоєння одного і того ж учбового матеріалу використовуються різноманітні методи, індивідуальне дозування і різні режими роботи. При розробці індивідуалізованих програм навчання слід враховувати особливості статури і рівень фізичної і технічної підготовленості тих, що займаються. Індивідуальний підхід при груповій формі занять досягається розділенням що займаються однієї учбової групи на підгрупи залежно від рівня плавальної підготовленості.

Завдання і етапи навчання. В процесі навчання плаванню вирішуються наступні основні завдання: зміцнення здоров'я, гартування, виховання стійких гігієнічних навичок; вивчення основ техніки плавання і оволодіння життєво необхідною навичкою плавання; усебічний фізичний розвиток, зміцнення опорно-рухового апарату і вдосконалення таких фізичних якостей, як координація рухів, сила, гнучкість, витривалість швидкість і спритність; ознайомлення з правилами поведінки на воді, вимогами безпеці і оволодіння навичками плавання.

Процес навчання плаванню умовно ділиться на три етапи. 1. Ознайомлення з властивостями водного середовища і формування попереднього уявлення про техніку плавання. Ознайомлення з незвичним середовищем призводить до

утворення специфічних рефлексів вестибулярного, дихального, терморегуляції апарату, що сприяє освоєнню навички плавання. На цьому етапі ті, що займаються повинні отримати уявлення про спосіб плавання, познайомитися (на суші і у воді) з характером і амплітудою рухів, окремими елементами техніки способу, що вивчається.

2. Розучування окремих елементів техніки і способу плавання в цілому. В результаті освоєння з водою і розучування елементів техніки плавання рухів ногами, руками, дихання – формуються навички, які є основою для вироблення оптимальної робочої пози плавця, уміння виконувати гребкові рухи в горизонтальному безопорному положенні тіла, спиратися об воду основними гребучими поверхнями рук і ніг. Послідовне вивчення елементів техніки плавання є основою якісного освоєння способу в цілому.

3. Закріплення і вдосконалення техніки плавання. На цьому етапі оволодіння технікою способу плавання міцно закріплюється і доводиться до автоматизму. В результаті учні опановують уміння ритмічно виконувати гребкові рухи, погоджені з диханням; пропливати намічені відстані без спотворення техніки плавання. Навчання плаванню спортивного резерву проводиться з орієнтуванням на досягнення вищої спортивної майстерності в плаванні або інших водних видах спорту. Така робота здійснюється по програмах що передбачає комплексне ознайомлення з елементами усіх спортивних способів плавання і потім комплексне освоєння техніки спортивного плавання.

*Методика вивчення плавання: початкове вивчення плавання.*

Підготовчі вправи для освоєння з водою.

За допомогою підготовчих вправ для освоєння з водою вирішуються наступні завдання: 1) формування комплексу рефлексів (кінестетичних, слухових, зорових, тактильних, дихальних і вестибулярних) 2) що відповідають основним властивостям і умовам водного середовища; 3) освоєння робочої пози плавця, почуття опори об воду і дихання у воді – як підготовка до вивчення техніки спортивного плавання; 4) усунення інстинктивного страху перед водою – як основа психологічної підготовки до навчання. Виконання підготовчих вправ дозволяє навичку ознайомитися з фізичними властивостями води (щільністю, в'язкістю, температурою), випробувати виштовхуючу підйомну силу води і почуття опори об воду. В результаті усувається інстинктивний страх перед водою; виробляються уміння орієнтуватися і упевненість поведінки в незвичних умовах водного середовища. Усі вправи для освоєння з водою виконуються на затримці дихання після вдиху. Це збільшує плавучість тіла плавця і допомагає їм швидше відчувати, що вони легше за воду і можуть без всяких зусиль триматися на її поверхні.

Освоєння з водою відбувається одночасно з вивченням простих вправ, які є елементами техніки спортивних способів плавання. Особлива увага приділяється вправам в ковзанні, які сприяють виробленню рівновагу, горизонтального положення тіла, поліпшенню обтічності тіла при плаванні, тренують уміння тих,

що займаються напружувати м'яза тулуба і витягуватися вперед, збільшуючи довжину ковзання.

Практично ковзання – основна вправа для вироблення раціональної робочої пози плавця і оптимальних м'язових зусиль, спрямованих на підтримку горизонтального положення тіла. Елементарні гребкові рухи руками і ногами (типу "Полоскання білизни", "Човник", "Футбол", "Пишемо вісімки" та ін.) виробляють почуття води: уміння спиратися об воду, відчувати її долонею, передпліччям, стопою, гомілкою, що є основою для постановки раціонального гребка. Уміння дихати і розплющувати очі у воді, отримуване на перших уроках, також є необхідною складовою грамотного пересування у воді. Навички занурення у воду з головою полегшують оволодіння такими елементами прикладного плавання, як пірнання в довжину і глибину. Після того, як навчені навчаться занурюватися у воду з головою, спливати і лежати на воді, необхідність у виконанні деяких вправ для освоєння з водою (наприклад, "Поплавець", "Медуза") відпадає, і вони більше не включаються в уроки.

Вправи для освоєння з водою обов'язкові для виконання такими, що займаються різного віку і будь-якого рівня підготовленості – від тих, що не уміють триматися на поверхні води до добре плаваючих "по-своєму". Вони служать основним учбовим матеріалом на перших уроках плавання, а також для проведення ігор і розваг на воді. Усі ці вправи виконуються на дрібному місці (глибина води – до рівня пояса або грудей учня) [35].

Вправи для освоєння з водою можна розділити на п'ять підгруп: вправи для ознайомлення з щільністю і опору води; занурення у воду з головою, підпірнають і відкривають очі у воді; спливання і лежання на воді; видихи у воду; ковзання.

*Вправи для ознайомлення з щільністю і опором води.* Завдання: швидке освоєння з водою, ліквідація почуття страху перед новим, незвичним середовищем; ознайомлення з температурою, щільністю, в'язкістю і опором води; формування уміння спиратися об воду і відштовхуватися від її основними гребучими поверхнями: долонею, передпліччям, стопою, гомілкою (це необхідно надалі для оволодіння гребковими рухами руками і ногами).

Вправи. 1. Ходьба по дну, тримаючись за розмежувальну доріжку або борт басейну. 2. Ходьба по дну в парах: перейти басейн туди і назад - спочатку кроком, потім бігом. 3. Ходьба по дну без допомоги рук з переходом на біг. 4. Ходьба по дну без допомоги рук зі зміною напрямку руху. 5. Ходьба приставними кроками (лівим боком) без допомоги рук з переходом на біг. Те ж правим боком. 6. Ходьба по дну, нахилившись вперед: руки витягнуті вперед кисті сполучені. 7. "Хто вище вистрибне з води"? Сісти, відштовхнутися ногами і руками від води і вистрибнути вгору. 8-9. Почергові рухи ногами (як удар у футболі), відштовхуючи воду підйомом стопи і передньою поверхнею гомілки. 10. Почергові рухи ногами (як зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи) брасом. 11. Біг вперед за допомогою поперемінних гребкових рухів руками. 12. Те ж за допомогою одночасних гребкових рухів руками. 13. Біг вперед спиною,

допомагаючи собі поперемінними гребковими рухами руками. 14. Те ж, допомагаючи собі одночасними гребковими рухами руками. 15. Стоячи на дні, шльопати по поверхні води: кистями, стиснутими в кулаки; долонями з широко розставленими пальцями; долонями з щільно стислими пальцями. 16. "Полоскання білизни". Стоячи на дні, виконувати рухи руками вправо-вліво, вперед-назад зі зміною темпу рухів. 17. "Пишемо вісімки". Стоячи на дні, виконувати гребкові рухи руками по криволінійних траєкторіях. 18. Стоячи на дні, витягнувши руки вперед, повернути кисті долонями назовні і розвести руки в сторони ("розсунути" воду в сторони); потім повернути кисті долонями вниз і з'єднати перед грудьми. 19. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні на клону, відгрібаючи воду в сторони-назад без винесення рук з води. 20. Опустившись у воду до підборіддя і стоячи в нахилі, виконувати поперемінні гребкові рухи руками. 21. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні на клону, допомагаючи собі поперемінними гребковими рухами руками. 22. Опустившись у воду до підборіддя і стоячи в нахилі, виконувати одночасні гребкові рухи руками. 23. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні на клону, допомагаючи собі одночасними гребковими рухами руками. 24. Опустившись у воду до підборіддя і стоячи прямо (ноги на ширині плечей), виконувати рухи руками перед грудьми у вигляді «лежачої» вісімки. 25. Те ж, намагаючись трохи відірвати ноги від дна і утриматися на поверхні води. З кожною новою спробою старатися протриматися на воді як можна довше [35].

*Занурення у воду з головою, підпірнають і розплющення очей у воді.*  
Завдання: усунення інстинктивного страху перед зануренням у воду; ознайомлення з виштовхуючою підйомною силою води; навчання розплющенню очей і орієнтуванню у воді. Під час виконання вправ необхідно навчитися не витирати ока руками.

Вправи: 1. Набрати в долоні воду і умити обличчя. 2. Зробити вдих, закрити рот і повільно зануритися у воду 3. опустивши особу до рівня носа. 4. Зробити вдих, затримати дихання і зануритися у воду, опустив лице до рівня очей. 4. Зробити вдих, затримати дихання і повільно зануритися з головою у воду. 5. Те ж, тримаючись за борт басейну. 6. "Сядь на дно". Зробити вдих, затримати дихання і, занурившись у воду, спробувати сісти на дно. 7. Підпірнають під розмежувальну доріжку (гумовий круг, дошку) при пересуванні по дну басейну. 8 Зіскок з борту басейну вниз ногами з положення сидячи з зануренням у воду з головою. 9 Занурившись у воду з головою, розплющити очі і злічити кількість облицювальних плиток до дна басейну. 10. "Дістань скарб". Занурившись у воду з головою, відкрити очі і знайти іграшку (шапочку), кинуту на дно басейну. 11. Вправа в парах "Водолази". Занурившись у воду, відкрити очі і злічити кількість пальців на руці партнера, піднесених до лица. 12. Вправа в парах. Стоячи лицем один до одного, зробити вдих 13. Зануритися у воду і підпірнути між широко розставленими ногами партнера.

*Спливання і лежання на воді.* Завдання: ознайомлення з незвичним станом гідростатичної невагомості; освоєння навички лежання на воді в горизонтальному положенні; освоєння можливої зміни положення тіла у воді. Вправи: 1. Взятись прямими руками за борт, зробити вдих і, опустив лице у воду (підборіддя притиснуте до грудей), лягти на воду, припіднявши таз і ноги до поверхні води. 2. Те ж, що і попередня вправа, але після того, як і таз підвелися до поверхні води, відштовхнутися кистями від борту. 3. "Поплавець". Зробити повний вдих, затримати дихання і повільно занурившись у воду, прийняти положення щільного групування (підборіддя упирається в зігнуті коліна). У цьому положенні, злічивши до десяти, спливати на поверхню. 4. "Медуза". Виконавши вправу "Поплавець", розслабити руки і ноги. 5. "Зірочка". З положення «поплавець» розвести ноги і руки сторони (або, зробивши вдих і опустивши особу у воду, лягти на воду; руки і ноги в сторони). 6. "Зірочка" в положенні на грудях: кілька разів звести і розвести ноги. 7. У тому ж початковому положенні кілька разів звести і розвести руки. 8. У тому ж початковому положенні кілька разів звести і розвести руки і ноги. 9. Тримаючись рукою за низький борт (руку партнера), лягти на спину (інша рука уздовж тіла), потім повільно опустити руку від борту. 10. "Зірочка" в положенні на спині: опуститися по шию у воду; потім, опустивши потилицю у воду (дивитися строго вгору; вуха мають бути у воді), відштовхнутися від дна; руки і ноги в сторони. У тому ж початковому положенні кілька разів звести і розвести руки і ноги. "Зірочка" в положенні на спині; потім ноги і руки звести (вдих із затримкою дихання) і перекинутися на груди "Зірочка" в положенні на грудях [35].

*Видихи у воду.* Завдання: освоєння навички затримки дихання на вдиху; уміння робити видих-вдих із затримкою дихання на вдиху; освоєння видихів у воду.

Вправи: 1. Набрати в долоні воду і, зробивши губи трубочкою, потужним видихом здути воду. 2. Опустити губи до поверхні води і видути на ній лунку (видих, як дмуть на гарячий чай). 3. Зробити вдих, а потім, опустивши губи у воду, видих. Те ж, опустивши лице у воду. 4. Те ж, занурившись у воду з головою. 5. Зробити 20 видихів у воду, піднімаючи і занурюючи лице у воду. 6. Вправа в парах "Насос". Стоячи лицем один до одного взявшись за руки, по черзі виконувати видих у воду. 7. Пересуваючись по дну, опустивши лице у воду, робити вдохи-видихи; для вдиху піднімати голову вперед. 8. Зробити 20 видихів у воду, повертаючи голову для вдиху наліво. 10. Те ж, повертаючи голову для вдиху направо. 11. Пересуваючись по дну, опустивши особу у воду, дихати, повертаючи голову для вдиху наліво. 12. Те ж, повертаючи голову для вдиху направо.

*Ковзання.* Завдання: освоєння рівноваги і обтічного положення тіла; уміння витягуватися вперед у напрямі руху; освоєння робочої пози плавця і дихання.

Вправи: 1. Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед. Стоячи на дні басейну, підняти руки вгору; нахилившись вперед, зробити вдих опустити особу

у воду і відштовхнутися ногами. 2. Те ж: права рука попереду, ліва уздовж тулуба. 3. Те ж, помінявши положення рук. 4. Те ж, руки уздовж тулуба. 5. Ковзання на лівому боці: ліва рука витягнута вперед, права у стегна. 6. Ковзання на спині, руки уздовж тулуба. 7. Те ж, права рука попереду, ліва уздовж тулуба. 8. Те ж, помінявши положення рук. 9. Те ж, руки витягнуті вперед. 10. Ковзання з круговими обертаннями тіла – "гвинт". 11. Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед; в середині ковзання зробити видих-вдих, піднявши голову вперед. 12. Те ж: права рука попереду, ліва уздовж тулуба; у середині ковзання зробити видих-вдих в ліву сторону. 13. Те ж, помінявши положення рук; видих-вдих в праву сторону. 14. Ковзання на правому боці: в середині ковзання зробити швидкий видих-вдих. 15. Те ж на лівому боці [35].

Мотивація до занять плаванням у ЗЗСО базується на фізичному здоров'ї учнів (зміцнення постави, м'язів, серцево-судинної системи) та психологічному розвантаженні. Ефективними методами є ігровий формат, змагання, естафети, водні свята, творчі завдання та використання інвентарю (м'ячі, дошки, ласти, надувні іграшки тощо), що перетворюють навчання на цікаву активність.

Основні напрямки мотивації:

Здоров'я та фізичний розвиток: плавання коригує поставу, зміцнює імунітет, покращує кровообіг та роботу серця.

Психологічний комфорт: вода знімає стрес, зменшує нервові напруження, покращує сон та настрої завдяки ендорфінам.

Ігровий формат: використання іграшок для води, пірнання за кільцями, естафети підвищують інтерес.

Соціалізація та команда: заняття в команді допомагають знайти друзів, розвивають дисципліну та почуття відповідальності.

Досягнення та похвала: постановка реалістичних цілей (наприклад, навчитися плавати новим стилем) та відзначення зусиль, а не лише результатів.

Використання ігрових методів та ігрових елементів під час занять плаванням допомагає уникнути "відсіву" та формує сталий інтерес до спорту.

#### *Питання для обговорення*

1. У чому полягає значення принципу свідомості й активності у навчанні плаванню дітей різного віку?

2. Які методичні прийоми сприяють підвищенню активності учнів на заняттях з плавання?

3. Розкрийте зміст принципу систематичності у навчанні плаванню?

4. У чому полягає принцип доступності та як він реалізується на початковому етапі навчання?

5. Поясніть значення позитивного і негативного переносу рухових навичок у плаванні.

6. Які засоби реалізації принципу наочності є найбільш ефективними у навчанні плаванню?

7. Як реалізується принцип індивідуалізації під час масового навчання плаванню?
8. Назвіть основні завдання навчання плаванню у ЗЗСО.
9. Охарактеризуйте етапи навчання плаванню.
10. Які основні завдання вирішуються за допомогою підготовчих вправ для освоєння з водою?
11. Чому всі вправи для освоєння з водою виконуються на затримці дихання після вдиху?
12. Яке значення має ковзання у початковому навчанні плаванню?
13. Охарактеризуйте значення вправ типу «Полоскання білизни», «Пишемо вісімки».
14. Які вправи сприяють подоланню страху перед зануренням у воду?
15. У чому полягає педагогічна цінність вправ «Поплавець», «Медуза», «Зірочка»?
16. Чому вправи для освоєння з водою є обов'язковими для осіб будь-якого віку та рівня підготовленості?
17. Розкрийте роль дихальних вправ у структурі початкового навчання плаванню.
18. Які мотиваційні чинники є найбільш ефективними для учнів ЗЗСО під час занять плаванням?
19. Яку роль відіграє самоконтроль у формуванні активної позиції учня-плавця?
20. Як домашні завдання з плавання впливають на закріплення навичок і мотивацію учнів?
21. Поясніть значення ігрових форм занять у початковому навчанні плаванню.
22. Які психолого-педагогічні умови сприяють подоланню страху перед водою у дітей?
23. У чому полягає роль педагога у формуванні позитивної мотивації до занять плаванням?
24. Як інвентар (дошки, м'ячі, іграшки, ласті) впливає на ефективність навчання плаванню?
25. Яке значення має формування вестибулярних рефлексів у процесі освоєння з водою?
26. Чому важливо формувати у дітей уявлення про прикладну цінність плавання?
27. Як групові форми організації занять впливають на соціалізацію учнів у процесі навчання плаванню?
28. У чому полягає значення поетапності навчання плаванню для збереження здоров'я учнів?

*Тестові завдання*

- 1. Який принцип навчання передбачає усвідомлене ставлення учнів до виконання вправ?**
  - А) доступності
  - Б) систематичності
  - В) свідомості й активності
  - Г) індивідуалізації
- 2. Що є основою принципу систематичності?**
  - А) разові заняття
  - Б) регулярність і повторюваність
  - В) високі навантаження
  - Г) індивідуальні завдання
- 3. З якого способу зазвичай починають навчання спортивного плаванню?**
  - А) кроль на грудях
  - Б) брас
  - В) батерфляй
  - Г) плавання на боці
- 4. Який метод навчання найбільше відповідає принципу наочності?**
  - А) словесне пояснення
  - Б) самостійна робота
  - В) тестування
  - Г) показ і демонстрація вправ
- 5. До якого етапу навчання належить формування уявлення про техніку плавання?**
  - А) закріплення
  - Б) вдосконалення
  - В) ознайомлення
  - Г) тренувальний
- 6. Основна мета підготовчих вправ для освоєння з водою:**
  - А) розвиток швидкості
  - Б) адаптація до водного середовища
  - В) підготовка до змагань
  - Г) вдосконалення стартів
- 7. Яка вправа є базовою для формування робочої пози плавця?**
  - А) ковзання
  - Б) занурення
  - В) стрибки у воду
  - Г) біг по дну
- 8. Що формують вправи з гребковими рухами руками і ногами на місці?**
  - А) швидкість
  - Б) витривалість
  - В) координацію на суші

- Г) почуття води
- 9. На якій глибині виконуються вправи для освоєння з водою?**
- А) глибока частина басейну
  - Б) на будь-якій глибині
  - В) до рівня пояса або грудей
  - Г) лише на спині
- 10. Яка вправа сприяє освоєнню гідростатичної невагомості?**
- А) «Футбол»
  - Б) «Поплавець»
  - В) «Полоскання білизни»
  - Г) ходьба по дну
- 11. Яка умова є необхідною для формування почуття опори об воду?**
- А) виконання гребкових рухів
  - Б) виконання вправ на суші
  - В) виконання лише ігрових методів
  - Г) збільшення швидкості плавання
- 12. Який рефлекс формується під час освоєння з водою?**
- А) слуховий
  - Б) дихальний
  - В) мовленнєвий
  - Г) зорово-мовний
- 13. Що є головною ознакою етапу закріплення техніки плавання?**
- А) ознайомлення з водою
  - Б) вивчення теорії
  - В) автоматизація рухів
- 14. Яка вправа сприяє розвитку орієнтації у водному середовищі?**
- А) «Зірочка»
  - Б) «Футбол»
  - В) «Хто вище стрибне»
  - Г) «Дістань скарб»
- 15. Який педагогічний ефект має використання естафет на заняттях з плавання?**
- А) розвиток мотивації та інтересу
  - Б) зниження навантаження
  - В) зменшення активності
- 16. Який компонент не належить до мотиваційних чинників занять плаванням?**
- А) психологічний комфорт
  - Б) страх покарання
  - В) соціалізація
  - Г) досягнення та похвала
- 17. Яка вправа формує вміння орієнтуватися під водою?**

- А) «Водолази»
- Б) ходьба по дну
- В) ковзання
- Г) стрибки у воду

**18. Яка форма організації занять найбільше сприяє розвитку відповідальності учнів?**

- А) індивідуальна
- Б) фронтальна
- В) командна
- Г) дистанційна

**19. Що є головною метою мотивації до занять плаванням у ЗЗСО?**

- А) підготовка чемпіонів
- Б) формування сталого інтересу до фізичної активності
- В) підвищення спортивних розрядів
- Г) відбір у спортивні школи

**20. Який результат забезпечує використання ігрових методів?**

- А) зменшення рухової активності
- Б) монотонність занять
- В) емоційне виснаження
- Г) стійка зацікавленість учнів

#### **Тема 4-6. Вплив занять з плавання на організм людини. Фізична підготовка. Ігри і розваги на воді. Суддівство.**

Плавання справляє своєрідний, притаманний тільки цьому виду спорту, вплив на організм людини. Плавання є чудовим засобом гартування та підвищення стійкості організму до впливу низьких температур. Воно здавна використовувалось як ефективний засіб профілактики простудних захворювань. Заняття плаванням чудово розвивають дихальну систему та органи дихання. В процесі занять у плавців зростає життєва місткість та підвищується еластичність легень, тренуються бронхи та альвеоли. При цьому життєва місткість легень, в окремих випадках, може становити 7000-8000 см<sup>3</sup>.

Заняття плаванням цілощез впливають на серцево-судинну діяльність. Це пов'язано з незвичайним, тобто горизонтальним положенням тіла людини у воді. Таке положення тіла полегшує роботу не тільки серця, а й всіх внутрішніх органів. При плаванні значно підвищується обмін речовин. Заняття плаванням зміцнюють нервову систему. Температура води, виконання одноманітних циклічних рухів заспокійливо діють на неї.

Плавання є чудовою вправою як для профілактики, так і для корегування деформації хребта та грудної клітки.

Заняття плаванням сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

Фізична підготовка плавця спрямована на всебічний розвиток організму спортсмена, зміцнення його здоров'я, удосконалення рухових якостей і навичок, тобто на створення міцної функціональної бази для виконання постійно зростаючих тренувальних навантажень у воді, бази для досягнення певних спортивних результатів. Плавання саме по собі є одним з засобів фізичної підготовки, значною мірою сприяючому підвищенню тренуваності учня, рівню розвитку його фізичних якостей. Однак цього недостатньо для різнобічної фізичної підготовленості плавця. Тому на додаток до тренувань у воді в практиці застосовують систему різноманітних фізичних вправ на суші.

Тренування на суші й тренування у воді, переслідують єдину мету: підготувати організм плавця до ефективної спортивної боротьби, значно відрізняється від засобів і методів, від спрямованості й ступеню впливу. Природно, вони можуть доповнювати один одного, але не замінити. Тренування на суші проводять в умовах, що в ряді випадків дозволяють учню більш повно, швидко й успішно вирішувати деякі завдання навчального процесу. У тренуванні на суші учень має можливість використовувати вправи, що дозволяють більш різнобічно й ефективно впливати на розвиток необхідних рухових якостей і навичок. Крім того, звичне стійке положення при твердій опорі допомагає виконувати ці вправи в оптимальному режимі. У фізичній підготовці учня-плавця можна застосовувати різноманітні засоби: плавання всіма способами, в тому числі з численними допоміжними вправами; силові вправи з обтяженнями (штанга, гантелі, набивні м'ячі, блокові пристрої, гумові амортизатори); кросовий біг; спортивні ігри; веслування; ізометричні вправи та ін.

За спрямованістю впливу застосовуючи засоби звичайно ділять на засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП) і засоби спеціальної фізичної підготовки (СФП). У підготовці учня-плавця такий розподіл досить умовний, тому що мета й завдання використання цих засобів у більшості випадків близькі.

*Загальна фізична підготовка учня-плавця.* Це різнобічний комплексний вплив на організм учня, здійснюваний без обліку або з деяким обліком специфіки плавання.

Загальна фізична підготовка дозволяє вирішувати наступні завдання: 1) всебічний розвиток організму учня, удосконалювання фізичних якостей - витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності і на основі розвитку цих якостей створення функціональної бази загального характеру, необхідної для досягнення певних результатів; 2) оздоровлення учнів-плавців (більшу частину занять проводять на свіжому повітрі), загартовування, вироблення імунітету до змін температур, неминуче в умовах занять в плавальних басейнах; 3) створення умов для активного відпочинку (зміна характеру застосовуваних засобів і методів) у періоди зниження спеціальних навантажень; 4) поліпшення вольової підготовки учнів у процесі подолання додатково створюваних труднощів; 5) розвиток і удосконалювання функцій органів дихання.

*Види, засоби й методи фізичної підготовки.* Фізична підготовка учня-плавця – це одна з найважливіших складових частин навчання, спрямована на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Фізичну підготовку підрозділяють на загальну, допоміжну й спеціальну.

Під загальною фізичною підготовкою учня-плавця звичайно мають на увазі процес гармонійного розвитку рухових якостей без обліку специфіки виду спорту. Однак, таке трактування й заснована на ній методика навчання нерідко призводять до приросту фізичних якостей, що не грають великої ролі в змагальній діяльності учня-плавця і одночасно обмежують можливості росту спеціальних рухових якостей, що мають вирішальне значення для досягнення спортивних результатів.

Так, наприклад, реалізація зазначеного підходу в силовій підготовці нерідко призводить до збільшення максимальної сили м'язів виникненню інших змін, що несприятливо позначаються на спортивних результатах плавця. З подібною картиною ми часто зіштовхуємося й при зайвому захопленні роботою, спрямованою на розвиток загальної витривалості. Так, наприклад, виконання більших обсягів роботи аеробного характеру плавцями, схильними до досягнень на спринтерських дистанціях, призводить, з одного боку, до значного підвищення функціональних можливостей киснево-транспортної системи. А з іншого боку – утруднює вдосконалювання спринтерських здібностей, що є профільними для учнів-плавців на короткі дистанції. При недостатній увазі до загальної фізичної підготовки не забезпечується необхідна основа для ефективного виконання завдань спеціальної фізичної підготовки, а також може виникнути серйозна диспропорція в фізичному розвитку учня-плавця.

Допоміжна фізична підготовка будується на основі, створеної в процесі загальної фізичної підготовки, і орієнтована на створення спеціальної бази, що необхідна для ефективного виконання певних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Це припускає підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму, поліпшення нервово-м'язової координації, підвищення здатності учнів-плавців до перенесення більших навантажень і можливостей ефективного відновлення після них.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей суворо відповідно до вимог, запропонованих специфікою змагальних дистанцій, на яких учень-плавець планує виступати. Виконання завдань фізичної підготовки плавця здійснюється за допомогою загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

До першого відносяться вправи, що сприяють всебічному фізичному розвитку організму учня-плавця. Вони можуть як відповідати вимогам спортивного плавання, так і перебувати з ними в певній протиріччі, виконуючи завдання всебічного гармонійного фізичного розвитку. Допоміжні вправи припускають рухові дії, що створюють передумови для наступної спеціальної

фізичної підготовки учня-плавця. Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в процесі фізичної підготовки учнів-плавців. Охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, а також рухові дії, наближені до них за формою, структурою, характером рухових якостей, що проявляють, і реакції функціональних систем організму. Змагальні вправи являють собою комплекс рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації. Таким чином, для плавців змагальною вправою буде пропливання основної або суміжної дистанції відповідно до правил змагань; спеціально-підготовчими вправами можуть бути пропливання відрізків дистанцій основним і додатковим способами.

Плавання за допомогою одних ніг або рук, плавання з додатковими обтяженнями, робота на силових тренажерах при імітації робочих рухів, характерних для плавання, виконання стартів і поворотів. До допоміжних можуть бути віднесені вправи, виконувані в залі. Вони сприяють розвитку гнучкості в плечовому й гомілкостопному суглобах, підвищенню максимальної сили, вибухової сили й силової витривалості м'язів, що несуть основне навантаження при плаванні; вправи, що сприяють підвищенню аеробних можливостей плавців: кросовий біг, ходьба на лижах, веслування.

Загальнопідготовчі вправи сприяють розвитку рухових якостей без обліку специфіки плавання й можуть включати елементи спортивної гімнастики, акробатики, спортивних ігор. Різного роду силові вправи з обтяженнями, вправи, що розвивають рухливість у різних суглобах і т.д.

Засоби фізичної підготовки можуть бути підрозділені за спрямованістю впливу. При цьому варто враховувати, що кількість різних проявів окремих рухових якостей досить велика й удосконалювання кожного з них вимагає значною мірою диференційної методики. Наприклад, при вдосконалюванні швидкісних здатностей вчитель фізичної культури зіштовхується з необхідністю підвищення рівня абсолютної швидкості, швидкості виконання старту й повороту, удосконалювання елементарних форм швидкості – часу реакції, часу виконання окремих рухів, темпу рухів. Підвищення рухливості в суглобах пов'язане з розвитком активної й пасивної гнучкості як відносно до загальної фізичної підготовки, так і допоміжної й спеціальної. В такий же спосіб обумовлюється справа з іншими руховими якостями – силовими здатностями, витривалістю, спритністю. Найважливішими показниками, що обумовлюють структуру методів навчання, є порядок і режим виконання вправ. Даний метод припускає безперервний характер роботи або включає інтервали відпочинку. Вправу виконують у рівномірному (стандартному) режимі або в змінному (варіативному). Змагальні, спеціально-підготовчі, допоміжні й загальнопідготовчі вправи виконують у рамках двох основних методів - дистанційного й інтервального і можуть виконуватися в обох режимах. Дистанційне плавання, біг або веслування в рівномірному режимі використовують переважно для розвитку витривалості при тривалій (аеробного

характеру) роботі. Значно ширші можливості інтервального рівномірного плавання. Цей метод може забезпечувати підвищення швидкісних можливостей і рівня спеціальної витривалості в цілому, стимулювати розвиток окремих властивостей і здатностей, у сукупності визначальний рівень зазначених якостей. Залежно від того, чи застосовують окремі вправи при інтервальному плаванні в постійному режимі або між групами вправ даються відносно тривалі паузи, варто розрізняти безперервне й серійне інтервальне тренування. Прикладом безперервного тренування може служити завдання 20X100 м зі стартом через кожні 2 хв (як прийнято говорити останнім часом, 20X100 м у режимі 2 хв), а прикладом серійної – 4X(5X100 м) у режимі 2 хв, відпочинок між серіями – 3 хв. У дистанційному й інтервальному змінному плаванні коливним параметром є інтенсивність роботи, що може поступово зростати (прогресуючий варіант), убувати (спадний варіант) або неодноразово змінюватися (варіативний варіант).

Ігри і розваги на воді. На заняттях плаванням, особливо з дітьми і підлітками, обов'язково використовуються ігри і розваги на воді. Ігри і розваги на воді сприяють: 1) підвищенню інтересу дітей до повторення знайомих вправ; 2) підвищенню емоційності і зменшенню монотонності занять; 3) вдосконаленню плавальних умінь і навичок; 4) вдосконаленню фізичних і морально-вольових якостей; 5) виробленню уміння взаємодіяти в колективі; 6) вихованню почуття колективізму і взаємодопомоги. 7) ігри, вживані при навчанні плаванню, залежно від віку і підготовленості учасників, діляться на три групи [35].

Перша група – ігри, що містять елемент змагання і що не мають сюжету. Такі ігри проводяться з новачками на перших уроках плавання. Вони прості і не вимагають попереднього пояснення. Це ігри з подоланням опору води, з зануренням у воду, пірнанням, стрибками у воду, розплющенням очей у воді, з ковзанням і плаванням. До них відносяться ігри типу "Хто швидше сховається під водою?", "У кого більше пухирів?", "Хто далі просковзне?" і так далі. За наявності у водоймі дрібного місця в цих іграх беруть участь діти, що не уміють плавати.

Друга група – ігри сюжетного характеру. Вони являються основним учбовим матеріалом на уроках плавання для дітей молодшого шкільного віку. Їх слід включати в заняття після того, як діти освоюються з водою, навчаються пересуватися і упевнено почувати себе у воді. Серед цих ігор зустрічаються і такі, в яких потрібне розділення учасників на групи, що змагаються. Якщо сюжетна гра має складні правила, її потрібно заздалегідь пояснити, а іноді і провести спочатку на суші. До сюжетно-образних ігор відносяться "Карасі і коропа", "Поїзд в тунель", "Риби і мережу" та ін., а також велика група ігор, типу "Втікай- наздогоняй", з бігом і плаванням. Сюжетні ігри є спрощеним варіантом командних ігор, тому результат дій кожного гравця в групі повинен миттєво оцінюватися. У цих іграх беруть участь як що уміють, так і не уміють плавати діти.

Третя група – командні ігри. У них учасники об'єднуються в рівні під силу команди. Команда може складатися з гравців різного віку і статі: наприклад, дітей

і підлітків; хлопчиків дівчаток. Ці ігри виховують почуття колективізму, розвивають ініціативність, швидкість орієнтування. Такі ігри вимагають від учасників прояву самостійності, достатніх вольових зусиль, уміння управляти собою, що необхідно, наприклад, при рішень можливих ігрових конфліктів. Добровільне обмеження своїх дій правилами гри виховує свідому дисципліну, привчає до відповідальності за свої вчинки. Як правило, в командних іграх беруть участь учні, які добре плавають і упевнено почувають себе у воді.

При проведенні гри треба дотримуватися наступних правил: 1) у гру дозволяється включати тільки ті вправи і рухи, які освоєні усією групою; 2) у кожній грі повинні брати участь усі діти, що знаходяться в воді; 3) у кожній грі перед її учасниками має бути поставлене конкретне завдання; 4) пояснюючи гру, необхідно чітко розповісти про її зміст основних правилах; у разі потреби вибрати ведучого і розділити тих, що грають на групи, рівні під силу; 5) якщо вода у басейні прохолодна, гра має бути активною і проводитися в швидкому темпі; 6) під час гри необхідно ретельно стежити за поведінкою що грають, строго караючи за усі небажані прояви грубість, нетовариська поведінка, порушення правил гри; 7) гру треба зупинити, якщо виникає необхідність зробити зауваження кому-небудь з тих, що грають; 8) після закінчення гри потрібно обов'язково оголосити її результати, назвати переможців і програвших, особливо заохотити тих хто проявив взаємну допомогу і уміння діяти в інтересах колективу; 9) гру треба вчасно закінчити, поки вона не набридла гравцям, поки вони не втомилися.

Успішному проведенню ігор у воді з дітьми молодшого шкільного віку допомагає безпосередня участь педагога (керівника гри), що дозволяє швидше організувати учнів, залучити їх в гру. Якщо вчитель фізичної культури сам безпосередньо не бере участь в грі, то він повинен вибрати для себе таке місце по відношенню до тих, що грають, щоб добре бачити усе і усіх. Ігри на воді проводяться на кожному уроці плавання як з новачками, так і з тими, хто добре уміє плавати. У міру підвищення спортивної підготовленості тих, що займаються поступово, від уроку до уроку, ігри усе більш ускладнюються. Вибір гри залежить від педагогічних завдань навчання, кількості учасників, їх віку і рівня плавальної підготовленості, а також від умов для проведення гри (глибина водойми, температура води, можливості використання для гри прибрежних ділянок і так далі). Умілий підбір ігор дає можливість регулювати фізичне і емоційне навантаження тих, що займаються на уроці фізичної культури ( плавання) [35].

Ігри і розваги на воді проводяться у кінці основної і в завершальній частині уроку, тривалістю 5-20 хв, а іноді і більше – залежно від змісту гри і завдань даного уроку. Для проведення ігор і розваг на воді бажано застосувати простим інвентарем, який коштує недорого і продається в спортивному магазині: жердини; плавальні дошки з пінопласту; гумові надувні круги або іграшки; пластмасові плаваючі іграшки, необхідні як підтримувальні засоби; пластмасові

і надувні м'ячі; яскраві, добре видні на дні дрібні предмети – для діставання з дна при пірнанні; обручі з пластика; рупор або мегафон (для керівника гри). Діти, що мають довге волосся, мають бути в плавальних шапочках.

Ігри на ознайомлення з щільністю і опором води.

1. "Море хвилюється". Завдання гри: освоєння з водою. Опис гри. Ті, що займаються стають в шеренгу по одному лицем до берега і беруться руками за пліт, жердину або інший предмет – це "човни біля причалу". По команді "Море хвилюється"! вони розходяться у будь-якому напрямі, виконуючи довільні гребкові рухи руками, що допомагають пересуванню у воді, – "вітер розігнав човни в різні боки". По команді ведучого: "На море тихо", гравці зупиняються і потім спрямовуються на початкові позиції. Потім ведучий вимовляє: "Раз, два, три – ось на місце встали ми", після чого усі човни повинні зібратися біля причалу. Той, хто запізнився зайняти своє місце, втрачає право продовжувати гру або отримує штрафне очко.

Основні правила гри. Простір, на який "розпливаються човни", має бути обмежений. Між першою (попередньою) і другою (виконавчою) командами ведучого необхідно витримувати невелику паузу, щоб гравці могли зупинитися, змінити напрям руху і спрямуватися до вихідної позиції. Якщо немає відповідного предмета для позначення «причалу», це місце умовно обмовляється заздалегідь.

"Хто вищий?" Завдання гри: освоєння з водою; оволодіння умінням приймати найбільш обтічне положення тіла. Опис гри. Гравці стоять у воді лицем до ведучого. По його команді усі присідають і, відштовхнувшись ногами від дна, а руками від води, вистрибують з неї як можна вище. Зазвичай виконується 5-6 спроб. Перші стрибки можна виконувати з будь-яким положенням рук, подальші – піднімаючи руки вгору одночасно з поштовхом ногами. Після кожного стрибка об'являються переможець і два призери. Методичні вказівки. Керівник гри повинен пояснити причину успіху переможців: наприклад, уміння напружувати м'язи і витягуватися в струнку, приймаючи найбільш обтічне положення тіла.

"Полоскання білизни". Завдання гри: виховання почуття опори об воду долонею під час гребка руками. Опис гри. Гравці стають лицем до ведучого, нахилившись вперед (ноги на ширині плечей, прямі руки опущені). По команді ведучого вони виконують одночасні і почергові рухи обома руками у різних напрямках: вправо-вліво, вперед-назад, вниз-вгору, як би полоскаючи білизну. Методичні вказівки. Керівник гри обов'язково дає тим, що грають завдання: кожен вид рухів виконувати спочатку розслабленими, потім напруженими руками. Це дозволяє їм по відчувати, що спиратися об воду і відштовхуватися від неї можна тільки долонею напруженої руки.

"Хвилі на морі". Завдання гри: освоєння з водою. Опис гри. Учасники гри вишиковуються в шеренгу: ноги на ширині плечей, руки опущені у воду, пальці зчеплені. По команді ведучого вони виконують рухи обома руками вправо-вліво. Руки треба тримати під самою поверхнею води, щоб «хвилі» було більше; рухи

виконуються напруженими руками. Можна проводити цю гру, розділивши учасників на дві команди, які по сигналу ведучого, стоячи в шеренгах на відстані 2 м лицем один до одного, змагаються, у кого хвилі більше.

"Футбол". Завдання гри: виховання почуття опори об воду під час гребка ногами. Опис гри. Гравці розташовуються в довільному порядку (у шерензі, по колу, взявшись за руки або опустивши їх на воду). По команді ведучого вони виконують замах і удар по уявному м'ячу спочатку однією, потім іншою ногою. Методичні вказівки. При виконанні удару підйомом стопи витягати носки (як при плаванні кролем) і напружувати м'язи, що оточують гомілковостопний суглоб. Якщо ж "удар" виконується внутрішньою стороною голенистопа, то положення носків повинне відповідати початковому положенню ніг перед виконанням поштовху при плаванні брасом.

"Переправа". Завдання гри: виховання почуття опори об воду долонею і передпліччям. Опис гри. Гравці розташовуються в довільному порядку (наприклад, в шерензі або колоні) і по сигналу ведучого пересуваються по дну (від однієї умовної межі до іншої), допомога собі гребками рук. Спочатку переправлятися треба повільно, не викликаючи зайвого шуму гребками – щоб супротивник не почув. Методичні вказівки. Гребки виконуються збоку від тулуба зігнутими в ліктьових суглобах руками – одночасно або по черзі. У міру освоєння вправи гра проводиться у вигляді змагань: "Хто швидше переправиться"? В цьому випадку граючі біжать у воді на задану відстань, допомагаючи собі гребками рук.

"Човники". Завдання гри: ознайомлення з опором води; виховання уміння самостійне пересуватися в різних напрямках. Опис гри. Гравці стоять в шерензі лицем до берега – це човники біля причалу. По першому умовному сигналу того, що веде човники розпливаються у різних напрямках – їх "розігнав вітер". По другому сигналу: "Раз, два, три – ось на місце встали ми" – гравці поспішають зайняти місця біля причалу. Методичні вказівки. Залежно від підготовленості учнів і умов проведення гри "човника" можуть розпливатися в швидкому і повільному темпі. Гравці можуть також пересуватися вперед спиною, допомагаючи собі гребками рук, виконуючи по черзі або одночасно.

"Упіймай воду". Завдання гри: вироблення уміння тримати пальці щільно стислим під час контакту рук з водою, що необхідно для ефективного гребка рукою. Опис гри. Гравці стають в шеренгу або в круг. По сигналу ведучого "Упіймай воду"! вони опускають руки у воду, з'єднують кисті і, зачерпнувши воду, піднімають жмені над поверхнею. Ведучий дивиться, хто більше набрав води, у кого вона витікає з рук і так далі. Методичні вказівки. Під час гри обов'язково нагадувати що займається, щоб упіймати воду можна тільки долонями з щільно стислими пальцями.

"Карусель". Завдання гри: освоєння з водою. Опис гри. Гравці стають в круг, взявшись за руки. По сигналу ведучого вони починають рух по колу із словами: "Ледве-ледве, ледве-ледве закрутилися каруселі, а потім, потім, потім – усе бігом,

бігом, бігом". Пробігають 1-2 круги до чергового сигналу: "Тихіше, тихіше, не поспішаєте – карусель зупините". Рух по кругу сповільнюється, і "карусель" зупиняється. Гру відновлюють з рухом в інший бік. Методичні вказівки. У гри одночасно можуть брати участь дві і навіть три "каруселі".

Ігри із зануренням у воду з головою і розплющенням очей у воді "Хто швидше сховається під водою"? Завдання гри: ознайомлення з відштовхуючою підйомною силою води. Опис гри. Гравці стають лицем до ведучого і по його сигналу швидко присідають так, щоб голова сховалася під водою. Варіант гри – "Сядь на дно": по команді ведучого учасники гри намагаються сісти на дно і занурюються у воду з головою. Методичні вказівки. Перед зануренням у воду необхідно зробити глибокий вдих і затримати дихання на вдику. Це допомагає відчувати підйомну силу води, а також переконатися в тому, що сісти на дно практично неможливо.

"Умивання". Завдання гри: навчитися розплющувати очі у воді. Опис гри. Гравці стають в шеренгу лицем до ведучого і по його сигналу "умиваються" – зачерпнувши долонями воду, бризкають її собі в обличчя. Ведучий дає вказівку: "Усі, хто" умиваються "дивляться на мене". Обов'язково слід зазначити тих, хто добре "умивався". Методичні вказівки. Коли вода стікає по обличчю, ні в якому випадку не закривати ока.

"До п'яти". Завдання гри: подальше освоєння з водою; звикається з більше тривалому перебуванню під водою. Опис гри. Гравці розташовуються в довільному порядку. По команді ведучого вони, зробивши глибокий вдих, занурюються у воду. Ведучий голосно вважає до п'яти. Ті, хто вирине завчасно, стають на один бік басейну (програші); ті, хто протримається під водою до рахунку п'ять – на іншу сторону (переможці). Методичні вказівки. Після того, як що грають знову з'являються над водою, ведучий дає їм вказівку не витирати очі і лице руками.

"Сховайся"! Завдання гри: подальше освоєння з водою. Опис гри. Варіант 1. Гравці утворюють круг, в центрі якого знаходиться ведучий. Учасники гри швидко опускають голову у воду, коли ведучий проводить над їх головами рукою або мотузкою з прив'язаною на кінці гумовою іграшкою (обертаючи її). Ті, кого торкнулася іграшка, вибувають з гри.

"Потяг в тунель". Завдання гри: вдосконалення навичок пірнання, відкривання очей і орієнтування у воді. Опис гри. Варіант 1. Гравці вишиковуються в колону по одному, поклавши руки на пояс того, що стоїть попереду, – це вагони потягу. Двоє що грають, стоячи лицем один до одного, тримаються за руки, опустивши їх на воду, – це "тунель". Зображуючи вагони по черзі підпірнають під їх руками. Після того, як «потяг» пройшов через "тунель", гравці, що зображували "тунель", замінюються двома гравцями з числа "вагонів".

Ігри із спливанням і лежанням на воді.

"Поплавець". Завдання гри: ознайомлення з підйомною силою води, відчуттям стану невагомості. Опис гри. Що грають, зробивши глибокий вдих і

затримавши подих, присідають і, обхопивши коліна руками, спливають на поверхню. У цьому положенні кожен поплавець старається протриматись на воді до рахунку "десять".

"Медуза". Завдання гри: ті ж, що і в попередній грі. Опис гри. Що грають по команді ведучого, зробивши глибокий вдих і затримавши дихання, присідають під воду і, нахилившись вперед, спливають на поверхню. При цьому тіло зігнуте в попереку, руки і ноги напівзігнуті і розслаблено звішуються вниз. Як і в попередній грі, після спливання на поверхню треба лічити про себе до десяти.

"Хто зробить перекид"? Завдання гри: вдосконалення рівноваги, уміння вільно змінювати положення тіла, а також орієнтуватися у воді. Опис гри. Зробивши вдих і прийнявши положення угруповання, що грають по команді ведучого по черзі виконують перекиди вперед через розмежувальну доріжку або м'яч. Потім дається команда виконувати перекиди назад. Після того, як кожен учасник освоїть виконання перекидів вперед і назад, гра може бути проведена двома командами у вигляді естафети [35].

Підготовка до змагань з плавання. Підготовка до змагань починається задовго до їх безпосереднього проведення і полягає передусім в розробці плану спортивних заходів, який, як правило, ураховується на календарний рік. У цьому плані визначаються назва і характер змагань, терміни і місце їх проведення, учасники, організації. Наступним організаційним етапом підготовки до змагань є розробка Положення.

Положення про змагання має бути викладене лаконічно, ясно і чітко, і містити наступні розділи. Цілі і завдання змагань У цьому розділі вказуються цілі і завдання змагань, які можуть бути різними залежно від масштабу, характеру і спрямованості змагань. Для змагань, які носять характер першості, основними цілями і завданнями можуть бути: – підведення підсумків навчально-спортивної роботи за визначений період; – виявлення найсильніших плавців чи команд ЗЗСО; – популяризація виду спорту.

Час і місце проведення змагань. Вказуються дата почала і закінчення змагань, день приїзду та від'їзду учасників, місто, назву басейну, довжина його доріжок.

Керівництво змаганнями. У цьому розділі визначається, на яку фізкультурну організацію покладається безпосереднє керівництво проведенням змагань.

Учасники змагань. Визначаються вікові групи учасників змагань, їх кваліфікація. Для командних змагань перераховуються назви команд, що беруть участь, та їх склад.

Програма змагань Перераховуються усі дистанції і способи плавання (окремо для чоловіків і жінок) з урахуванням вікових груп учасників. Умови проведення змагань Вказується система заліку, число залікових учасників в кожному номері програми, порядок визначення переможців в особистих і командних змаганнях.

Нагородження переможців. Перераховуються види нагород для переможців і призерів в особистому і командному першості.

Умови прийому учасників. Вказується, які витрати несуть організації, що проводять змагання, і організації, що відряджають учасників. Терміни представлення заявок Вказується, куди, кому і коли потрібно представити попередні, іменні (містять анкетні дані учасників), а так-же технічні заявки (конкретизують розподіл учасників по дистанціях).

Кожне змагання є спортивним святом і включає парад учасників, урочисті церемонії відкриття і закриття змагань. План проведення церемоній відкриття і закриття змагань складається головним суддею і його заступником. Після того, що узгодження з відповідальними працівниками організації, проводящій змагання, цей план передається представникам команд і суддям.

Положення про змагання з плавання

Цілі і завдання змагань:

Час і місце проведення змагань:

Керівництво змаганнями:

Учасники змагань:

Програма змагань:

Умови проведення змагань:

Нагородження переможців:

Умови прийому учасників:

Терміни представлення заявок:

Суддівство змагань з плавання. Щоб учасники змагань мали час на підготовку, вони мають бути проінформовані про початок змагань не менше чим за місяць. У закладі необхідно повісити оголошення про майбутні змагання з плавання з вказівкою умов і термінів їх проведення, змісту програми змагань [35].

За день до початку змагань проводиться нарада суддівської колегії з представниками команд-учасниць. Кожна команда здає в мандатну комісію заявку на участь в змаганнях, завірену лікарем, а також картки учасників. На не масштабних (шкільних) змаганнях з плавання до складу суддівської колегії входять: головний суддя, лікар, головний секретар і секретар, комендант, суддя при учасниках, суддя-інформатор, стартер, суддя по техніці плавання, судді на повороті і на фініші, старший суддя-секундометрист і судді-секундометристи (по кількості доріжок у басейні).

Головний суддя. Перевіряє готовність місця для проведення змагань; вживає заходи по забезпеченню безпеки учасників і глядачів; розподіляє суддів по ділянках роботи і контролює виконання ними своїх обов'язків; проводить семінар з суддями перед початком змагань.

Головний секретар. Несе відповідальність за правильне оформлення документації змагань; працює із заявками учасників і картотекою; складає стартовий протокол; під час змагань оцінює результати учасників (визначення місць, нарахування очок); готує підсумковий протокол змагань.

Суддя при учасниках. Попереджає спортсменів про час старту; готує учасників чергового запливу, перевіряючи їх прізвища за картками; організовано виводить учасників до місця старту.

Суддя-інформатор. Оголошує учасникам і глядачам програму змагань; представляє учасників глядачам; інформує про результати змагань.

Стартер. Дає старт учасникам запливу, вирішує, чи правильно узятий старт. Під час подання сигналу стартер повинен знаходитися на бічній стороні басейну (приблизно у 5 м від лінії старту), щоб секундометристи могли добре бачити або чути стартовий сигнал, а учасники – чути його.

Суддя по техніці плавання. Стежить за дотриманням учасниками змагань вимог до техніки конкретного чину плавання (відповідно до правил). Повинен знаходитися на боковій стороні басейну.

Суддя на повороті. Стежить за виконанням правил повороту від початку останнього гребка руками перед торканням і до завершення першого гребка руками після повороту.

Суддя на фініші. Займає місце на одній лінії з фінішем; після кожного запливу приймає рішення про те, в якому порядку фінішували учасники запливу, і повідомляє про це старшому суддю-секундометристу.

Старший суддя-секундометрист. Перед початком змагань організовує перевірку секундомірів; розподіляє секундометристів по доріжках; перевіряє уміння працювати з секундоміром; записує в картки учасників час, зафіксований секундоміром, і звіряє ці свідчення з фінішним листком; повідомляє стартеру про готовність суддів-секундометристів [35].

Суддівство змагань з плавання повинне проводитися в повній відповідності з правилами змагань, в яких викладені вимоги до учасників, обов'язку суддів і правила суддівства. Якщо місце для проведення змагань або плавальна підготовка учасників не відповідають вимогам правил змагань з плавання, то змагання можуть бути проведені по спрощеному за програмою та правилам, з меншою кількістю суддів. Змагання повинні стати святом для учасників і глядачів, тому дуже важливо ретельно підготувати урочисті церемонії їх відкриття і закриття, нагородження переможців, а також забезпечити розміщення учасників і гостей змагань.

### *Питання для обговорення*

1. У чому полягає специфічний вплив плавання на організм людини порівняно з іншими видами спорту?

2. Яку роль відіграє плавання у загартуванні організму та профілактиці простудних захворювань?

3. Поясніть вплив занять плаванням на дихальну систему та показниками та показники життєвої місткості легень.

4. Чому горизонтальне положення тіла у воді полегшує роботу серцево-судинної системи?

5. Як плавання впливає на нервову систему людини?
6. Яке значення має плавання для профілактики та корекції порушень постави?
7. Які фізичні якості найбільш гармонійно розвиваються в процесі занять плаванням?
8. Чому тренування у воді не можуть повністю замінити тренування на суші?
9. Назвіть і охарактеризуйте засоби фізичної підготовки учня-плавця.
10. У чому полягає відмінність між загальною, допоміжною та спеціальною фізичною підготовкою?
11. Які негативні наслідки може мати надмірне захоплення загальною фізичною підготовкою?
12. Яку роль відіграють спеціально-підготовчі та змагальні вправи у підготовці плавців?
13. Чому засоби фізичної підготовки доцільно поділяти за спрямованістю впливу на рухові якості?
14. Які складові швидкісних здібностей необхідно враховувати в підготовці плавця?
15. У чому полягає відмінність розвитку активної та пасивної гнучкості у фізичній підготовці плавців?
16. Як порядок і режим виконання вправ впливають на методику навчання плаванню?
17. У чому полягає різниця між дистанційним та інтервальним методами тренування?
18. Наведіть приклади безперервного та серійного інтервального тренування.
19. Які варіанти змінного режиму навантаження застосовуються у плаванні?
20. Яке педагогічне та фізіологічне значення ігор і розваг на воді?
21. Охарактеризуйте три групи ігор, що використовуються у навчанні плаванню.
22. Які основні вимоги необхідно дотримуватися при організації ігор на воді?
23. Чому безпосередня участь педагога є важливою під час ігор з дітьми молодшого шкільного віку?
24. Як ігри на воді допомагають регулювати фізичне та емоційне навантаження учнів?
25. Чому ігри на воді є обов'язковим компонентом навчання плавання дітей молодшого шкільного віку?
26. Які педагогічні та психоемоційні завдання вирішуються за допомогою ігор на ознайомлення з опором і щільністю води?
27. У чому методичне значення ігор із зануренням голови у воду та відкриванням очей?

28. Поясніть різницю між іграми першої, другої та третьої групи за рівнем складності та педагогічною спрямованістю.
29. Яке значення має активна участь вчителя у водних іграх з молодшими школярами?
30. Які ігри зі спливанням і лежанням на воді сприяють подоланню страху води?
31. Які вимоги до безпеки необхідно враховувати під час проведення ігор на уроці плавання?
32. Чому підготовка до змагань з плавання повинна розпочинатися задовго до їх проведення?
33. Яке значення має «Положення про змагання» у системі організації спортивних заходів?
34. Які цілі та завдання можуть ставитися перед змаганнями з плавання у ЗЗСО?
35. Охарактеризуйте основні розділи Положення про змагання та їх призначення.
36. Які функції виконує головний суддя під час підготовки та проведення змагань?
37. У чому полягає роль головного секретаря змагань?
38. Яке педагогічне та виховне значення мають урочисті церемонії відкриття і закриття змагань?
39. За яких умов допускається проведення змагань за спрощеними правилами?

#### *Тестові завдання*

- 1. Плавання сприяє загартуванню організму в першу чергу за рахунок:**
  - А) високої інтенсивності рухів
  - Б) впливу водного середовища та температурного чинника
  - В) статичних навантажень
  - Г) тривалості тренувань
- 2. Життєва місткість легень у добре підготовлених плавців може досягти:**
  - А) 4000-5000 см<sup>3</sup>
  - Б) 5000-6000 см<sup>3</sup>
  - В) 6000-6500 см<sup>3</sup>
  - Г) 7000-8000 см<sup>3</sup>
- 3. Позитивний вплив плавання на серцево-судинну систему зумовлений:**
  - А) вертикальним положенням тіла
  - Б) високою швидкістю рухів
  - В) горизонтальним положенням тіла у воді
  - Г) великим обсягом силових навантажень
- 4. Який вплив плавання має на нервову систему?**
  - А) заспокійливий

- Б) збуджуючий
- В) гальмівний
- Г) нейтральний

**5. Плавання особливо ефективно для профілактики:**

- А) захворювань шлунково-кишкового тракту
- Б) деформацій хребта та грудної клітки
- В) порушень зору
- Г) ендокринних порушень

**6. Які фізичні якості розвиваються під час занять плаванням найбільш комплексно?**

- А) сила і швидкість
- Б) гнучкість і координація
- В) витривалість і спритність
- Г) усі основні фізичні якості

**7. Основною метою фізичної підготовки плавця є:**

- А) досягнення максимальної сили
- Б) зниження втомлюваності
- В) створення функціональної бази для тренувальних навантажень
- Г) розвиток лише спеціальної витривалості

**8. Тренування на суші в підготовці плавця необхідні для:**

- А) заміни тренувань у воді
- Б) розвитку рухових якостей у різних умовах
- В) зменшення часу занять у басейні
- Г) підвищення емоційності занять

**9. До засобів загальної фізичної підготовки відносять:**

- А) спортивні ігри та гімнастичні вправи
- Б) пропливання змагальної дистанції
- В) старту і повороти
- Г) плавання з обтяженнями

**10. Спеціальна фізична підготовка спрямована на:**

- А) гармонійний розвиток організму
- Б) активний відпочинок
- В) розвиток якостей відповідно до змагальних дистанцій
- Г) загартування організму

**11. Надмірне захоплення загальною витривалістю у спринтерів може призвести до:**

- А) зростання швидкісних можливостей
- Б) зниження спеціальних спринтерських якостей
- В) покращення техніки старту
- Г) підвищення вибухової сили

**12. До спеціально-підготовчих вправ у плаванні належать:**

- А) спортивні ігри

- Б) кросовий біг
- В) гімнастичні вправи
- Г) пропливання відрізків основним способом

**13. Що зумовлює необхідність диференційованої методики розвитку рухових якостей?**

- А) велика кількість проявів кожної рухової якості
- Б) невелика кількість фізичних вправ
- В) вікові особливості учнів
- Г) рівень підготовленості вчителя

**14. До складових швидкісних здібностей плавця належить:**

- А) тільки максимальна швидкість
- Б) швидкість старту і повороту
- В) час відновлення
- Г) загальна витривалість

**15. Який метод тренування переважно використовується для розвитку аеробної витривалості?**

- А) інтервальний змінний
- Б) серійний інтервальний
- В) дистанційний рівномірний
- Г) ігровий

**16. Завдання 20x100 м у режимі 2 хв є прикладом:**

- А) серійного інтервального тренування
- Б) дистанційного змінного тренування
- В) змагального методу
- Г) безперервного інтервального тренування

**17. Яка особливість серійного інтервального тренування?**

- А) наявність пауз між серіями
- Б) відсутність пауз відпочинку
- В) виконання вправ у змінному темпі
- Г) низька інтенсивність роботи

**18. Який варіант змінного режиму передбачає поступове зростання інтенсивності?**

- А) спадний
- Б) прогресуючий
- В) варіативний
- Г) рівномірний

**19. Основна мета використання ігор на воді – це:**

- А) лише розвага дітей
- Б) зменшення навантаження
- В) підвищення інтересу та вдосконалення навичок
- Г) контроль дисципліни

**20. Які ігри використовуються на перших уроках плавання з новачками?**

- А) командні
  - Б) сюжетні
  - В) змагальні
  - Г) безсюжетні з елементом змагання
- 21. До сюжетних ігор належать:**
- А) «Карасі і коропи»
  - Б) «Хто далі просковзне?»
  - В) «20х100 м»
  - Г) біг у воді
- 22. Яке правило є обов'язковим при проведенні ігор на воді?**
- А) у грі можуть брати участь лише добре плаваючі діти
  - Б) у грі повинні брати участь усі діти
  - В) у вправи можна включати неосвоєні рухи
  - Г) гру не обов'язково завершувати
- 23. Командні ігри на воді переважно проводяться з:**
- А) новачками
  - Б) дітьми молодшого шкільного віку
  - В) учнями, які добре плавають
  - Г) дітьми дошкільного віку
- 24. У якій частині уроку найчастіше проводяться ігри на воді?**
- А) вступній
  - Б) підготовчій
  - В) лише наприкінці уроку
  - Г) основній та завершальній
- 25. Основна мета ігор на ознайомлення з щільністю та опором води полягає у:**
- А) адаптації до водного середовища
  - Б) розвитку швидкісних якостей
  - В) формуванні змагальних навичок
  - Г) розвитку сили м'язів
- 26. До якої групи належить гра «Море хвилюється»?**
- А) командні ігри
  - Б) ігри без сюжету з елементами змагання
  - В) сюжетні ігри
  - Г) естафети
- 27. Яка гра спрямована на формування відчуття опори об воду долонею?**
- А) «Хто вищий?»
  - Б) «Полоскання білизни»
  - В) «Карусель»
  - Г) «До п'яти»
- 28. Яке методичне правило є обов'язковим під час проведення ігор на воді?**

- А) у грі можуть брати участь лише найсильніші учні
  - Б) дозволяється використання неосвоєних вправ
  - В) у грі повинні брати участь усі діти у воді
  - Г) гру проводять лише наприкінці заняття
- 29. Яка гра допомагає усвідомити підйомну (відштовхувальну) силу води?**
- А) «Футбол»
  - Б) «Переправа»
  - В) «Хвилі на морі»
  - Г) «Поплавець»
- 30. Перед зануренням у воду з головою необхідно:**
- А) глибоко вдихнути і затримати дихання
  - Б) зробити видих
  - В) виконати рухи руками
  - Г) стрибнути у воду
- 31. До ігор із зануренням у воду та відкриванням очей належить:**
- А) «Човники»
  - Б) «Умивання»
  - В) «Футбол»
  - Г) «Хвилі на морі»
- 32. Командні ігри у воді переважно застосовуються з:**
- А) новачками
  - Б) дітьми, які не вміють плавати
  - В) учнями, що добре плавають
  - Г) лише з підлітками
- 33. Підготовка до змагань з плавання починається з:**
- А) розробки плану спортивних заходів
  - Б) формування суддівської колегії
  - В) проведення мандатної комісії
  - Г) складання стартового протоколу
- 34. Основним організаційним документом змагань з плавання є:**
- А) календар змагань
  - Б) стартовий протокол
  - В) підсумковий протокол
  - Г) положення про змагання
- 35. У якому розділі Положення зазначаються дистанції та способи плавання?**
- А) учасники змагань
  - Б) умови проведення
  - В) програма змагань
  - Г) керівництво змаганнями
- 36. Хто несе відповідальність за правильне оформлення документації змагань?**
- А) головний суддя

- Б) стартер
  - В) суддя-інформатор
  - Г) головний секретар
- 37. Хто дає старт учасникам запливу та оцінює правильність старту?**
- А) стартер
  - Б) суддя на фініші
  - В) старший секундометрист
  - Г) суддя по техніці плавання
- 38. До обов'язків судді по техніці плавання належить:**
- А) фіксація часу
  - Б) контроль дотримання правил техніки плавання
  - В) перевірка заявок
  - Г) оголошення результатів
- 39. За скільки часу учасники повинні бути поінформовані про початок змагань?**
- А) за тиждень
  - Б) за 10 днів
  - В) не менше ніж за місяць
  - Г) за 3 дні
- 40. Суддя на повороті контролює:**
- А) правильність старту
  - Б) порядок фінішу
  - В) техніку гребків
  - Г) дотримання правил виконання поворотів
- 41. За яких умов допускається спрощене проведення змагань?**
- А) за бажанням учасників
  - Б) при відсутності глядачів
  - В) якщо умови або підготовка учасників не відповідають правилам
  - Г) лише на міжобласних змаганнях

**Тема 7-8. Методика навчання техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів, інновації у педагогічній діяльності.  
Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти та дитячих таборах.**

*Методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях розпочинається ще під час освоєння з водою, коли опановуються такі важливі деталі техніки, як правильне положення тіла, збереження рівноваги у воді, вміння ковзати з різним положенням тулуба та рук, дихання тощо. Усі рухи імітуються спочатку на суші, а потім виконуються у воді у такій послідовності: вивчення рухів ногами і дихання; вивчення рухів руками і дихання; узгодження рухів ногами, руками та дихання; вивчення варіантів техніки плавання кролем та вдосконалення їх.*

Вправи для навчання рухів ногами кролем на грудях на суші

Сидячи на підлозі в упорі ззаду, виконувати поперемінні рухи ногами, як у кролі. Ноги прямі, носки відтягнуті, рухи виконуються “від стегна”.

Виконання поперемінних рухів ногами у вихідному положенні сидячи на лавці, руки тримаються за лавку.

Виконання поперемінних рухів ногами у вихідному положенні лежачи на грудях на підлозі (на лавці, на краю бортика і т. ін.), імітуючи рухи ногами, як у кролі.

Виконання рухів однією ногою, стоячи боком біля стінки, тримаючись однією рукою за стіну. Вправа виконується зі згинанням ноги у колінному суглобі, м’яко, плавно, уявляючи, що спереду лежить м’яч, який треба штовхнути ногою, підйомом стопи. Змінити положення і виконати вправу іншою ногою.

Вправи для навчання рухів ногами кролем біля бортика

Сидячи на бортику, ноги у воді. Виконувати поперемінні рухи ногами.

Лежачи на бортику на грудях, спираючись руками на бортик, стегна у воді. Виконувати поперемінні рухи ногами.

Лежачи на спині, тримаючись руками на ширині лінії плечей за край зливного жолоба і спираючись верхньою частиною спини в стінку бортика, тіло випрямлене горизонтально на поверхні води. Виконувати поперемінні рухи ногами.

Лежачи на воді на грудях, тримаючись обома руками за бортик на рівні поверхні води, руки зігнуті в ліктях (ліктьї спираються на бортик). Виконувати рухи ногами.

Лежачи на воді, поклавши обидві випрямлені руки на бортик (зливний жолоб) на рівні поверхні води. Виконувати поперемінні рухи ногами, як в кролі. Рухи виконувати можна, як дихаючи довільно, так і на затримці дихання із зануреним обличчям у воду.

Так само, як і у попередній вправі, але у поєднанні з видихами у воду, піднімаючи голову для вдиху і опускаючи для видиху. Під час вдиху підборіддя з води не піднімати.

Лежачи на воді, триматися однією рукою за бортик, інша притиснута до стегна вздовж тулуба. Виконувати поперемінні рухи ногами кролем на затримці дихання на вдиху.

Так само, як і у попередній вправі, але виконувати поперемінні рухи ногами у поєднанні з поворотом голови в сторону для вдиху [35].

Вправи для навчання рухів ногами кролем

з дошкою (надувним кругом або іншими предметами)

Плавання за допомогою поперемінних рухів ногами кролем, лежачи на дошці (на предметі) грудьми.

Плавання за допомогою поперемінних рухів ніг з дошкою (з предметом), тримаючи дошку перед собою у випрямлених руках. Важливо акцентувати увагу учнів, що в даному випадку дошка не повинна тримати вагу всього тіла, тому не

треба намагатися на неї спертися чи залізти, напружуючи м'язи рук і плечей. Необхідно пояснити учням, що не дошка повинна тримати тіло на поверхні, а вода. Необхідно лягти на воду, розслабити плечі, випрямити руки, дошка тримає тільки долоні розслаблених рук. Рухи ніг слід поєднувати з диханням, що також сприятиме розслабленню (мал. 11).



Мал. 11 Плавання за допомогою попереми́нних рухів ніг з дошкою

Після оволодіння вказаними вправами з метою вдосконалення навички рухів ніг кролем можна запропонувати виконати вищезазначену вправу без дошки (тобто ковзання): учень лежить на поверхні води, руки витягнуті вперед, обличчя у воді (мал.12); виконувати плавні, ритмічні рухи ногами зі зміною темпу [35].



Мал. 12 Плавання за допомогою рухів ніг кролем на грудях без дошки

#### Плавання за допомогою рухів ніг кролем

Плавання (ковзання) за допомогою рухів ніг на затримці дихання після вдиху, лежачи на грудях, руки випрямлені, витягнуті вперед, долоні на поверхні води. Намагатися плисти якомога далі, тягнутися вперед.

Плавання за допомогою рухів ніг на затримці дихання після вдиху, лежачи на грудях, обидві руки притиснуті до тулуба.

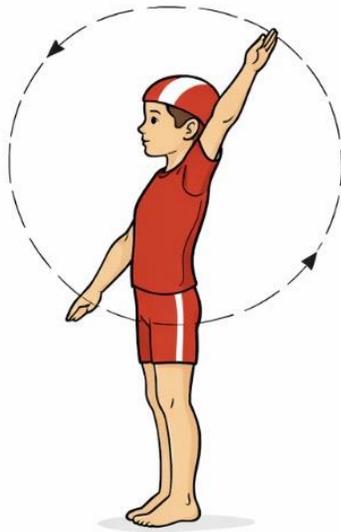
Плавання за допомогою рухів ніг, одна рука витягнута вперед, інша притиснута до тулуба.

Плавання за допомогою рухів ніг, одна рука витягнута вперед, інша притиснута до тулуба, виконати вдих поворотом голови у бік притиснутої руки.

Тулуб під час вдиху не повертати. Видих у воду. Вправу виконати в обидві сторони [35].

Вправи для навчання рухів руками кролем на грудях на суші

Стоячи, трохи нахилившись уперед, ноги нарізно, руки випрямлені в горизонтальній площині, одна спереду, друга ззаду. Виконувати імітаційний рух однією рукою, як під час плавання кролем на грудях. Виконати повний (робочий і підготовчий) гребковий рух рукою. Повторити вправу другою рукою. Теж в положенні стоячи (мал. 13).



Мал. 13 Імітаційні рухи кролем на грудях в положенні стоячи

Стоячи, трохи нахилившись уперед, ноги нарізно, руки випрямлені в горизонтальній площині, одна спереду, друга ззаду. Виконувати імітаційні рухи обома руками, як під час плавання кролем на грудях. Стежити, щоб пальці долонь були з'єднані, долоні рухалися перпендикулярно горизонтальній площині. Стежити, щоб руки працювали поперемінно: одна рука не повинна доганяти іншу.

Стоячи, трохи нахилитись уперед, ноги нарізно, випрямлені вперед і в сторони руки тримають за края гімнастичну палицю. Виконувати гребкові рухи руками, як при плаванні кролем на грудях. Стежити за тим, щоб руки повністю випрямлялися спереду, гребок намагатися виконувати настільки довгий, наскільки дозволяє гімнастична палиця.

Стоячи, трохи нахилившись уперед, ноги нарізно, руки випрямлені в горизонтальній площині, одна спереду, друга ззаду. Виконувати імітаційні рухи обома руками, як під час плавання кролем на грудях, узгоджуючи їх з поворотами голови і вдихом.

Під час ковзання у положенні руки випрямлені спереду виконати гребок однією рукою. Повторити вправу, виконавши гребок другою рукою.

Під час ковзання у положенні руки притиснуті до тулуба виконати гребок однією рукою. Повторити вправу, виконавши гребок другою рукою.

Плавання за допомогою рухів руками із затиснутим між ногами предметом (дошкою, надувним кругом чи подушечкою) [35].

Вправи для узгодження рухів кролем на грудях

Плавання з дошкою за допомогою рухів ніг кролем. Витягнути вперед руки тримають дошку. Виконувати гребки однією рукою, після кожного гребка узятися за дошку. Повторити вправу, виконуючи гребки другою рукою.

Плавання з дошкою за допомогою рухів ніг кролем. Витягнути вперед руки тримають дошку. Виконувати по чергово гребки правою і лівою рукою. Після кожного гребка узятися за дошку.

Плавання на затримці дихання за допомогою рухів ніг кролем і гребків однією рукою, друга рука витягнута вперед. Повторити вправу, виконуючи гребки другою рукою.

Плавання на затримці дихання за допомогою рухів ніг кролем і гребків однією рукою, друга рука притиснута до тулуба. Повторити вправу, виконуючи гребки другою рукою.

Плавання на затримці дихання за допомогою рухів ніг, обидві руки витягнуті вперед. Виконати гребок однією рукою, повернути у вихідне положення, після нетривалої паузи виконати гребок другою рукою.

Плавання на затримці дихання за допомогою рухів ніг, обидві руки притиснуті до тулуба. Виконати гребок однією рукою, повернути у вихідне положення, після нетривалої паузи виконати гребок другою рукою.

Плавання кролем на грудях із затримкою дихання, обличчя у воді (мал. 14).



Мал. 14 Плавання кролем на грудях із затримкою дихання

Під час ковзання у положенні руки притиснуті до тулуба виконати повний цикл гребка однією рукою з одночасним поворотом голови у бік руки, яка виконує гребок і виконанням вдиху. Так само виконати гребок другою рукою і вдихом в іншу сторону.

Плавання за допомогою рухів ніг кролем і гребків однією рукою, друга рука притиснута до тулуба. Виконувати вдих в сторону притиснутої до тулуба руки. Плавання у повній координації рухів. Дихання в одну сторону на кожен другий або четвертий гребок, або в обидві сторони на кожен третій, п'ятий гребок.

*Методика навчання техніки плавання способом кроль на спині* аналогічна кролю на грудях за умови виконання всіх вправ не тільки на грудях, а й в положенні на спині. Найчастіше вивчення техніки плавання кролем на грудях та на спині здійснюється паралельно або одночасно. Особливо це стосується навчання рухів ногами.

Усі рухи виконуються спочатку на суші у порядку ознайомлення, а потім у воді у такій послідовності: вправи для вивчення рухів ногами, руками, узгодження рухів ногами, руками та дихання; вправи для вивчення та удосконалення варіантів техніки плавання кролем на спині [35].

#### Навчання плавання способом кроль на спині

##### Вправи для навчання рухів ногами кролем на спині на суші

Ураховуючи схожість техніки рухів ніг при плаванні кролем на грудях і кролем на спині, для опанування рухів ногами кролем на спині можна використовувати вправи на суші такі самі, як і для навчання рухів ніг кролем на грудях.

##### Вправи для навчання рухів ногами кролем на спині у воді

1. Сидячи на бортику, ноги у воді, носки відтягнуті. Виконувати поперемінні рухи ногами, як в кролі на спині.
2. Лежачи на спині, тримаючись обома руками за головою за край бортика, тіло випрямлене горизонтально на поверхні води. Виконувати поперемінні рухи ногами, як у кролі на спині.
3. Плавання з дошкою за допомогою рухів ніг кролем на спині. Дошку необхідно щільно притиснути до живота (не “провалювати” живіт, не сідати на воду), голова лежить на воді (на поверхні тільки обличчя, вуха під водою) (мал. 15).



Мал. 15 Плавання з дошкою за допомогою рухів ніг кролем на спині

4. Плавання за допомогою рухів ніг кролем на спині (так само, як і у вправі 3, але без дошки), долоні біля стегон. Підгрібати кистями рук, створюючи додаткову опору для утримання оптимального (горизонтального) положення тіла (мал. 16).



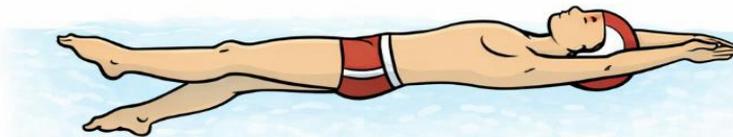
Мал. 16 Плавання за допомогою рухів ніг кролем на спині, підгрибаючи кистями рук

5. Так само, як і у вправі 4, але руки притиснуті до тулуба, долоні до стегон. Стежити за положенням голови і тулуба. Ноги сильно не згинати, коліна не повинні підніматися над водою. Дихання довільне ( мал.17).



Мал. 17 Плавання за допомогою рухів ніг кролем на спині

6. Плавання (ковзання) на спині за допомогою рухів ніг, обидві руки випрямлені вперед (мал. 18).



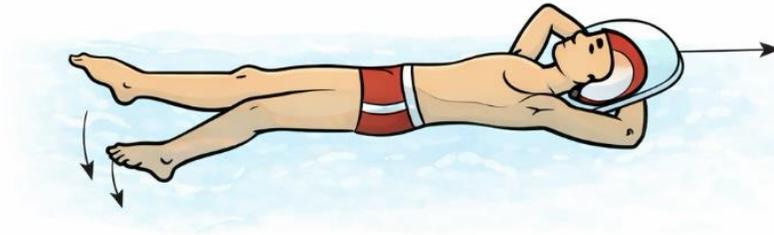
Мал. 18 Плавання (ковзання) на спині за допомогою рухів ніг, руки в положенні «стрілки»

7. Плавання на спині (ковзання) за допомогою рухів ніг, одна рука спереду, друга притиснута до тулуба. Долонь витягнутої вперед руки повинна утримуватися на поверхні води. Повторити вправу, змінивши положення рук. Ця ж вправа, руки вздовж тулуба (мал. 19).



Мал. 19 Плавання на спині (ковзання) за допомогою рухів ніг, руки вздовж тулуба

8. Плавання на спині за допомогою рухів ніг, підклавши під голову плавальну дошку (надувний круг) і тримаючи її зігнутими в ліктях руками [35]. Стежити за положенням тулуба, живіт підняти на поверхню (не сідати на воду) (мал. 20).



Мал. 20 Плавання на спині за допомогою рухів ніг, підклавши під голову плавальну дошку

Вправи для навчання рухів руками кролем на спині на суші

1. Стоячи, одна рука вгорі, друга внизу. Виконувати кругові рухи руками назад, як при плаванні на кролем спині.
2. Так само, як і у вправі 1, але у горизонтальному положенні, лежачи на лаві.

Вправи для навчання рухів руками кролем на спині у воді

Ходьба у воді спиною уперед, виконуючи гребки руками, як при плаванні кролем на спині.

Плавання на спині, руки спереду, ноги рухаються поперемінно. Виконати повний цикл рухів (робочий і підготовчий рухи) спочатку однією рукою, пауза, потім другою рукою.

Так само, як і у вправі 2, але виконати кілька гребків поспіль спочатку однією рукою, потім другою.

У вихідному положенні на спині, ноги рухаються поперемінно, одна рука спереду, друга притиснута до тулуба. Виконати гребок однією рукою з одночасним підготовчим рухом другої руки, тобто змінити положення рук. Через паузу повторити рухи рук.

Плавання на спині за допомогою рухів рук із затиснутою між ногами дошкою. Уникати коливальних рухів тулуба [35].

Вправи для узгодження рухів кролем на спині

1. Плавання на спині з рухами ніг, руки витягнути вперед. Виконувати гребки однією рукою. Повторити те саме другою рукою.
2. Так само, як і у вправі 1, але виконувати по 2 (3, 4) гребка кожною рукою.
3. Плавання на спині з рухами ніг, руки притиснути до тулуба. Виконувати гребки однією рукою. Повторити те саме другою рукою.
4. Так само, як і у вправі 3, але виконувати по 2 (3, 4) гребка кожною рукою.
5. Плавання на спині з рухами ніг, руки витягнути вперед. Виконати гребок однією рукою – пауза – гребок другою рукою – пауза.

6. Зміна положення рук. Плавання на спині з рухами ніг, одна рука витягнута вперед, друга притиснута до тулуба. Виконати гребок однією рукою з одночасним проносом іншої руки над водою. Після нетривалої паузи змінити положення рук. Дихання довільне.
7. Так само, як і у вправі 6, але без паузи.
8. Плавання кролем на спині у повній координації рухів ніг, рук і дихання[35].

*Методика навчання плавання способом батерфляй (дельфін).* Вивчення сучасної техніки плавання способом батерфляй відбувається відносно просто за умови доброго володіння технікою плавання кролем на грудях та спині. Адже у техніці всіх способів плавання є багато подібних моментів. Недарма батерфляй іноді називають паралельним кролем. Крім того, засвоєння батерфляю вимагає від учнів доброї фізичної підготовки та певного рівня гнучкості. Застосовуються вправи для вивчення рухів ногами та тулубом; рухів руками та дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання.

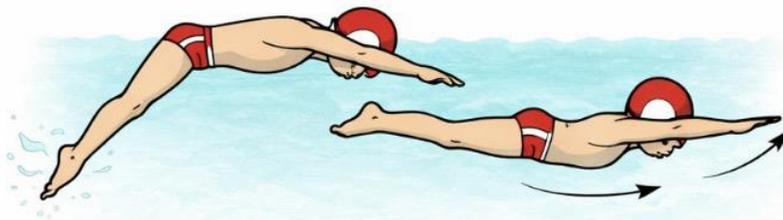
Навчання плавання способом батерфляй (дельфін)

Вправи для навчання рухів ногами дельфіном на суші

1. Стоячи, руки вгору, виконувати хвилеподібні рухи тулубом, як під час плавання дельфіном.
2. Стоячи, руки вгору, виконувати хвилеподібні рухи тулубом, як під час плавання дельфіном з одночасними рухами рук. На кожен цикл гребка руками виконувати два удари (гребка) ногами.

Вправи для навчання рухів ногами дельфіном у воді

1. Випрямлені руки тримаються за бортик (зливний жолоб) на рівні поверхні води, обличчя занурене у воду. Виконувати рухи ногами дельфіном.
2. Ковзання на поверхні води за допомогою рухів ніг дельфіном із затримкою дихання (обличчя у воді) з різним положенням рук: випрямлені спереду, притиснуті до тулуба, одна рука спереду, друга притиснута до тулуба.
3. Ковзання на поверхні води або під водою за допомогою хвилеподібних рухів тулуба і ніг дельфіном із затримкою дихання (обличчя у воді), руки випрямлені вперед (мал. 21).



Мал. 21 Ковзання на поверхні води або під водою за допомогою хвилеподібних рухів тулуба і ніг дельфіном із затримкою дихання

4. Ковзання під водою за допомогою рухів ніг дельфіном з різним положенням рук: випрямлені спереду, притиснуті до тулуба, одна рука спереду, друга притиснута до тулуба.
5. Ковзання під водою за допомогою хвилеподібних рухів тулуба і ніг дельфіном з різним положенням рук.
6. Ковзання під водою на боці за допомогою хвилеподібних рухів тулуба і ніг дельфіном з різним положенням рук.
7. Ковзання на спині за допомогою рухів ніг дельфіном з різним положенням рук.
8. Ковзання на спині за допомогою хвилеподібних рухів тулуба і ніг дельфіном з різним положенням рук.
9. Плавання за допомогою рухів ніг дельфіном з дошкою.
10. Ковзання на спині за допомогою хвилеподібних рухів тулуба і ніг дельфіном в ластах [35].

#### Вправи для навчання рухів руками дельфіном на суші

1. Стоячи, нахилитись уперед, виконувати кругові рухи руками як при плаванні дельфіном.
2. Стоячи, нахилитись уперед, виконувати кругові рухи руками як при плаванні дельфіном з рухами головою, імітуючи піднімання голови для вдиху.
3. Так само, як і у вправі 2, але у поєднанні з диханням. Під час виконання робочої фази гребка голова піднімається обличчям вперед, виконується швидкий енергійний вдих, після чого голова опускається обличчям вниз, виконується видих.

#### Вправи для навчання рухів руками дельфіном у воді

1. Стоячи у воді, нахилившись уперед, верхня частина тулуба і голова біля поверхні води, руки витягнуті вперед на поверхні води. Виконувати рухи руками дельфіном. Дихання довільне.
2. Стоячи у воді, нахилившись уперед, верхня частина тулуба біля поверхні води, обличчя занурене у воду, руки витягнуті вперед на поверхні води. Виконувати рухи руками дельфіном із затримкою дихання.
3. Стоячи у воді, нахилившись уперед, верхня частина тулуба біля поверхні води, обличчя занурене у воду, руки витягнуті вперед на поверхні води. Виконувати рухи руками дельфіном з диханням.
4. Стоячи у воді, нахилившись уперед, верхня частина тулуба і голова біля поверхні води, руки витягнуті вперед на поверхні води. Виконувати рухи руками дельфіном із просуванням вперед по дну. Дихання довільне.
5. Стоячи у воді, нахилившись уперед, верхня частина тулуба біля поверхні води, обличчя занурене у воду, руки витягнуті вперед на поверхні води. Виконувати рухи руками дельфіном із просуванням вперед по дну із затримкою дихання.
6. Стоячи у воді, нахилившись уперед, верхня частина тулуба біля поверхні води, обличчя занурене у воду, руки витягнуті вперед на поверхні води. Виконувати рухи руками дельфіном із просуванням вперед по дну з диханням.
7. Ковзання, виконати кілька гребків руками із затримкою дихання.

8. Ковзання, виконати кілька гребків руками у поєднанні з рухами ніг кролем із затримкою дихання.
9. Плавання за допомогою гребків руками дельфіном із затиснутою між ногами дошкою. Обличчя у воді, дихання затримати.
10. Плавання за допомогою гребків руками дельфіном із затиснутою між ногами дошкою з диханням. Вдих виконувати через 2-3 цикли рухів.
11. Так само, як і у вправі 10, але з рухами ногами кролем (без дошки) [35].

#### Вправи для узгодження рухів дельфіном

1. Плавання за допомогою рухів руками, ноги разом, дещо розслаблені. Хвилеподібні коливання тулуба призводять до легких рухів ніг, які потім стають основою для опанування техніки плавання дельфіном у повній координації.
2. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном і гребків однією рукою, друга витягнута вперед. На кожен гребок руки – два “удари” ніг. Вдих в сторону працюючої руки.
3. Так само, як і у вправі 2, але друга рука притиснута до тулуба. Вдих в сторону працюючої руки.
4. Так само, як і у вправі 3, але вдих в сторону притиснутої до тулуба руки.
5. Плавання за допомогою рухів рук і ніг із затримкою дихання, з паузою після кожного циклу рухів.
6. Так само, як і у вправі 5, але з диханням. Вдих виконувати з початком гребка руками.
7. Плавання за допомогою рухів ногами і руками у координації два удари ніг на один гребок руками із затримкою дихання після вдиху.
8. Плавання за допомогою рухів ногами і руками у координації два удари ніг на один гребок руками. Вдих виконувати через 2-3 цикли рухів.
9. Плавання дельфіном у повній координації рухів ніг, рук і дихання.

*Методика навчання плавання способом брас.* Спочатку вивчається полегшений спосіб плавання брасом, який від спортивного способу відрізняється меншою амплітудою рухів руками та трохи піднятою над водою головою – рот не опускається нижче поверхні води [35].

На суші треба опанувати присідання з вихідного положення ніг, характерного для брасу, що сприятиме розвитку гнучкості і, як наслідок, будуть створені кращі умови для прискорення вивчення рухів ногами брасом. Лише потім у воді відбувається ознайомлення з елементарними рухами руками та ногами брасом.

#### Навчання плавання способом брас

##### Вправи для навчання рухів ногами брасом на суші

1. Рухи ногами брасом, сидячи на підлозі (лаві чи високому стільці), руки в упорі ззаду. Вправа виконується повільно, з акцентом на окремих важливих рухах: підтягування ніг до тазу, розвертання стоп, виконання поштовху ногами підшвами стоп, з'єднання ніг і наступне їх підтягування (мал. 22).



Мал. 22 Рухи ногами брасом, сидячи на підлозі (лаві чи високому стільці), руки в упорі ззаду

2. Рухи ногами брасом, лежачи на грудях на лаві (мал. 23).



Мал. 23 Рухи ногами брасом, лежачи на грудях на лаві.

3. Стоячи боком біля стіни, виконувати рухи брасом однією ногою, тримаючись рукою за стіну. Звернути увагу на положення стопи (носок піднятий вгору, опускати ногу вниз підшовою стопи) і траєкторію руху ноги (вгору-вниз у вертикальній площині, високо піднімаючи коліно). Після кількох повторень повернутися другим боком до стіни і виконати вправу другою ногою.

Вправи для навчання рухів ногами брасом у воді

1. Стоячи боком у воді біля бортика, тримаючись рукою за бортик, виконати вправу 3 із попередньої серії вправ.
2. Лежачи на грудях, прямі руки тримаються за бортик, обличчя у воді. Виконувати рухи ногами брасом після вдиху на затримці дихання.
3. Лежачи на спині, тримаючись руками за бортик (край зливного жолоба) і спираючись верхньою частиною спини в стінку бортика, тіло випрямлене горизонтально на поверхні води. Виконувати рухи ногами брасом.
4. Плавання за допомогою рухів ніг брасом з дошкою (надувним кругом). Стежити за правильним положенням стоп під час виконання поштовху, а також, щоб ноги підтягувалися повільно, а розгиналися швидко (мал. 24).



Мал. 24 Плавання за допомогою рухів ніг брасом з дошкою

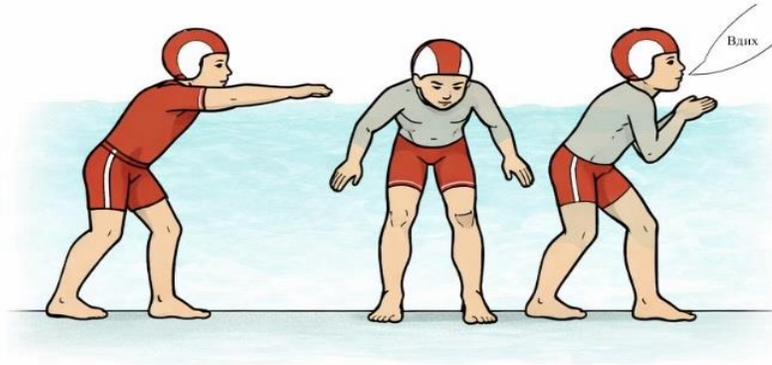
5. Плавання на спині за допомогою рухів ніг брасом з дошкою. Дошка може бути притиснута до живота або триматися прямими руками спереду.
6. Плавання за допомогою рухів ніг брасом на спині, руки витягнуті вперед.
7. Плавання на грудях за допомогою рухів ніг брасом, руки вздовж тулуба, обличчя у воді, дихання затримати.
8. Пірнання за допомогою рухів ніг брасом, руки випрямлені спереду [35].

Вправи для навчання рухів руками брасом на суші

1. Стоячи, трохи нахилитись уперед, виконувати рухи руками брасом.
2. Виконувати рухи руками брасом у поєднанні з диханням. Під час виконання робочого руху гребка підняти голову і виконати вдих. Під час підготовчого руху, (випрямлення рук вперед) опустити голову вниз і виконати видих.

Вправи для навчання рухів руками брасом у воді

1. Стоячи на дні, нахилившись уперед так, щоб плечі й підборіддя були на рівні поверхні води. Виконувати рухи руками брасом на місці і з повільним просуванням вперед.
2. Ковзання з рухами рук брасом із затримкою дихання.
3. Ковзання з рухами рук брасом з видихом у воду.
4. Ковзання з рухами рук брасом, дихання довільне.
5. Плавання в координації рухів: руки – брасом, ноги – кролем.
6. Плавання за допомогою рухів рук брасом з дошкою, затиснутою між ногами.
7. Узгодження рухів рук з диханням, спочатку стоячи на місці, потім в русі. Одночасно з початком гребка підняти голову, вдихнути, а під час винесення рук вперед і паузи обличчя занурити у воду і виконати видих (мал. 25) .
8. Плавання за допомогою рухів рук брасом з дошкою, затиснутою між ногами у поєднанні з диханням. Вдих виконувати на кожен другий або третій цикл рухів.



Мал. 25 Узгодження рухів рук з диханням, спочатку стоячи на місці, потім в русі

### Вправи для узгодження рухів брасом

1. Плавання брасом із затримкою дихання, обличчя у воді, виконуючи рухи рук і ніг з тривалою паузою: гребок руками – пауза – поштовх ногами – пауза.
2. Плавання брасом із затримкою дихання після вдиху, обличчя занурене у воду.
3. Плавання брасом у координації, виконувати вдих на кожен другий цикл рухів.
4. Плавання у повній координації, але з паузою після кожного циклу.
5. Плавання брасом у повній координації.

Навчання техніки плавання передбачає повідомлення теоретичних відомостей про способи плавання, про варіанти техніки, про її характерні особливості, про послідовність вивчення елементів, про швидкісні можливості кожного із способів і т.д.

Пояснення супроводжуються показом способів плавання, окремих елементів і основних вправ. При показі техніки звертається увага на циклічний характер виконання рухів, на якість рухів руками і ногами, на характер дихання і особливості узгодження дихання з рухами рук та ніг.

Техніка спортивних способів плавання вивчається за наступною схемою:

1. Демонстрація способів плавання та їх елементів.
2. Теоретичне пояснення техніки способів плавання та їх елементів.
3. Ознайомлення з формою рухів на суші.
4. Вивчення елементів способу плавання у воді.
5. Вивчення узгодження елементів у цілісному способі плавання.
6. Удосконалення способу плавання та його елементів.

У воді елементи техніки вивчаються у наступній послідовності: вивчення рухів в опорному положенні без просування (біля бортика, чи стоячи на дні); вивчення рухів в опорному положенні з просуванням вперед (вивчення рухів ніг – при підтримці партнера, рухів рук – ходьба по дну); вивчення рухів у безопорному положенні з просування (на затримці дихання); вивчення і удосконалення рухів з використанням рухомої опори (плавальна дошка).

Кожний спосіб плавання вивчається в такій послідовності: вивчення рухів ногами, вивчення техніки дихання, узгодження рухів ніг з диханням, вивчення рухів руками, узгодження рухів рук і дихання, узгодження рухів рук і ніг при затриманому диханні, вивчення способу плавання в цілому. Хоч дехто із фахівців вважає, що головне – навчитися правильно дихати, а вже потім управляти власним тілом у воді, лежати, витягуватися, ковзати, просуватися з допомогою ніг і т.д.

В процесі засвоєння техніки спортивних способів плавання вдаються до різних систем навчання. Одна з них полягає в одночасному (паралельному) вивченні всіх способів плавання, друга в послідовному. Проте найефективнішою вважають так звану паралельно-послідовну систему навчання. Вона дає змогу оволодіти технікою всіх спортивних способів плавання і виявити той, що найбільше відповідає індивідуальним та віковим особливостям учня-плавця.

У паралельно-послідовній системі починають одночасно вивчати два способи плавання – кроль на грудях та на спині, їх вивчають на кожному занятті шляхом виконання вправ спочатку по елементах, а потім у координації. Обидва способи вивчаються паралельно до тих пір, поки учні-плавці не оволодіють основами техніки. Потім плавці починають вивчення способу батерфляй, закріплюючи навички плавання кролем на грудях та на спині. Коли елементи техніки способу батерфляй будуть засвоєні – приступають до вивчення способу брас. Одночасно з вивченням елементів брасу, учні працюють над засвоєнням координації рухів в способі батерфляй і продовжують удосконалювати навички в техніці раніше вивчених способів. Після засвоєння техніки батерфляю поступово закінчують вивчення техніки плавання брасом.

Навчання техніці плавання проходить поетапно. Різні вправи, які відносяться до того чи іншого етапу, повинні регулярно виконуватися та відпрацьовуватись. Між цими вправами присутній постійний взаємозв'язок, особливо на стадії навчання. І тільки тоді коли досягається оволодіння технікою однієї вправи, можна переходити до наступного етапу.

В процесі навчання спортивним способам плавання для знайомства та вивчення кожної вправи спеціалісти радять використовувати наступний алгоритм:

1. *Пояснення.* Представте вичерпний опис виконання вправи для тих кого навчаєте.

2. *Демонстрація.* Покажіть як виконується вправа використовуючи наочність, або продемонструйте вправу самостійно.

3. *Виправлення.* Після пояснення і демонстрації запропонуйте плавцям виконати вправу. Вкажіть, що виконано вправою правильно, а після того сконцентруйте на виправленні однієї помилки за раз. Виправляйте будь-які помилки до тих пір, поки плавці не стануть виконувати вправу правильно.

4. *Повторення.* Коли плавці навчаться виконувати вправу правильно, повторюйте її до повного запам'ятовування. Переконайтесь, що вони не заучують помилкові елементи техніки.

Варто зазначити, що вдосконалення техніки плавання є постійним безперервним процесом.

Вдосконалення техніки спортивних способів плавання.

Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях спочатку виконуються на суші потім в воді

1. Плавання за допомогою рухів одними ногами з дошкою.
2. Плавання за допомогою рухів одними ногами з різним положенням рук із затримкою дихання.
3. Плавання за допомогою рухів одними ногами з різним положенням рук і різними варіантами дихання.
4. Пірнання за допомогою рухів одними ногами кролем. Намагатися подолати якнайбільшу відстань під водою із затримкою дихання.
5. Плавання за допомогою рухів однією рукою (друга рука спереду) з дошкою, затиснутою між ногами.
6. Плавання за допомогою рухів однією рукою (друга рука притиснута до тулуба) з дошкою між ногами.
7. Плавання за допомогою рухів руками з дошкою між ногами.
8. Плавання за допомогою рухів ногами і однією рукою, друга рука витягнута вперед. Вдих виконувати в сторону працюючої руки. Вправа спрямована на удосконалення узгодження рухів рук і дихання.
9. Плавання за допомогою рухів ногами і однією рукою, друга рука притиснута до тулуба. Вдих виконувати в сторону працюючої руки. Вправа призначена для узгодження повороту голови для вдиху з підготовчою фазою гребка.
10. Плавання за допомогою рухів ногами і однією рукою, друга рука притиснута до тулуба. Вдих виконувати в сторону притиснутої руки. Вправа призначена для узгодження повороту голови для вдиху з робочою фазою гребка.
11. Плавання за допомогою рухів ногами, виконувати по 2 (3, 4) гребка кожною рукою.
12. Плавання за допомогою рухів ніг кролем, руки випрямлені вперед. Виконати гребок однією рукою – пауза – гребок другою рукою – пауза.
13. Зміна положення рук. Плавання за допомогою рухів ногами, одна рука витягнута вперед, друга притиснута до тулуба. Виконати вдих в сторону притиснутої руки, після чого змінити положення рук, тобто виконати гребок однією рукою з одночасним проносом другої руки над поверхнею води. Після нетривалої паузи виконати вдих в іншу сторону і знову змінити положення рук.
14. Плавання за допомогою рухів ніг кролем, руки випрямлені вперед. Виконати гребок однією рукою, пауза, гребок другою рукою, пауза, гребок обома

- руками одночасно, як при плаванні батерфляєм без вдиху. Вдих виконувати під час гребків однією рукою.
15. Плавання у повній координації з високим положенням ліктя. Під час підготовчого руху (проносу руки над водою) лікоть спрямований вгору, а кисть рухається по поверхні води максимально наближена до тулуба, торкаючись великим пальцем тулуба.
  16. Плавання у координації рухів рук і ніг із затримкою дихання. Намагатися подолати якнайбільшу відстань.
  17. Плавання кролем на грудях у повній координації зі зміною темпу рухів.
  18. Плавання кролем на грудях у повній координації зі зміною швидкості.
  19. Плавання кролем на грудях у повній координації з найменшою кількістю гребків. Намагатися подолати певну відстань, виконавши при цьому якнайменше плавальних циклів рухів (гребків).
  20. Плавання за допомогою рухів ніг кролем і рук батерфляєм.
  21. Плавання за допомогою рухів рук кролем і ніг батерфляєм.
  22. Плавання у повній координації з диханням через кілька циклів.
  23. Плавання кролем на грудях з лопатками.
  24. Плавання у двохударній координації.
  25. Плавання у чотирьохударній координації.
  26. Плавання в шестиударній координації.
  27. Плавання у восьмиударній координації.
  28. Плавання з максимальною (змагальною) швидкістю [35].

Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на спині спочатку виконуються на суші потім в воді

1. Плавання на спині за допомогою рухів одними ногами з різним положенням рук (обидві спереду; обидві притиснуті до тулуба; одна рука спереду, друга притиснута до тулуба; руки вгорі, над поверхнею води і т. ін.).
2. Плавання на спині за допомогою рухів ногами і одночасних гребків руками, із затримкою (зупинкою) рук біля стегон у кінці гребка.
3. Так само, як і у вправі 2, але із зупинкою рухів руками спереду.
4. Плавання за допомогою рухів ногами і однією рукою.
5. Плавання на спині за допомогою рухів ніг і серії гребків однією рукою (друга спереду), після чого виконується серія гребків другою рукою.
6. Плавання за допомогою рухів рук з дошкою, затиснутою між ногами.
7. Так само, як і у вправі 6, але без дошки.
8. Плавання на спині за допомогою гребків руками і одночасними рухами ніг, як при плаванні дельфіном.
9. Плавання за допомогою рухів рук з лопатками і дошкою, затиснутою між ногами.
10. Плавання на спині у повній координації з лопатками.
11. Плавання кролем на спині у повній координації рухів.
12. Плавання у повній координації з найменшою кількістю гребків.

13. Плавання у двохударній (чотирьохударній, шестиударній) координації.
14. Плавання у повній координації зі зміною темпу рухів.
15. Плавання у повній координації зі зміною швидкості.
16. Плавання у повній координації зі змагальною швидкістю.

Вправи для вдосконалення техніки плавання способом брас спочатку виконуються на суші потім в воді

1. Плавання брасом на спині за допомогою рухів ногами, руки притиснуті до тулуба.
2. Так само, як і у вправі 1, але руки спереду.
3. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів ніг, руки притиснуті до тулуба.
4. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів ніг, руки випрямлені вперед з плавальною дошкою.
5. Так само, як і у вправі 4, але без дошки.
6. Пірнання брасом з різним положенням рук (обидві спереду, притиснуті до тулуба, одна рука спереду, друга притиснута до тулуба).
7. Плавання брасом на грудях з найменшою кількістю гребків за допомогою рухів ніг (руки випрямлені спереду).
8. Плавання брасом у повній координації з найменшою кількістю гребків.
9. На глибині у вертикальному положенні тіла виконувати рухи ногами брасом, тримаючи голову і обличчя над поверхнею води.
10. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів ніг, руки спереду, з прискоренням.
11. Плавання брасом у повній координації з прискоренням.
12. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів ніг, руки спереду, змінюючи швидкість (темп, ритм) рухів.
13. Плавання брасом у повній координації зі зміною швидкості (темпу, ритму).
14. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів руками, з плавальною дошкою між ногами.
15. Так само, як і у вправі 12, але без плавальної дошки, розслаблені ноги випрямлені біля поверхні води.
16. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів руками брасом і ногами кролем.
17. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів руками брасом і ногами дельфіном.
18. Плавання брасом у повній координації з диханням через цикл рухів.
19. Плавання брасом у повній координації з максимальною (змагальною) швидкістю.

Вправи для вдосконалення техніки плавання дельфіном спочатку виконуються на суші потім в воді

1. Плавання у повній координації із затримкою дихання.
2. Так само, як і у вправі 1, але з диханням.

3. Плавання за допомогою тільки гребків руками із затримкою дихання після вдиху. Звернути увагу на те, щоб руки виконували рухи без пауз.
4. Так само, як і у вправі 3, але з диханням.
5. Плавання з виконанням гребків однією рукою і “ударів” ніг. Друга рука випрямлена вперед. На кожен гребок рукою виконувати 3, 4, 5 рухів ногами.
6. Так само, як і у вправі 5, але рука притиснута до тулуба.
7. Плавання дельфіном з чергуванням гребків руками: гребок правою – пауза – гребок лівою – пауза – гребок обома руками одночасно (без вдиху). Вдих виконується під час гребка однією рукою.
8. Плавання дельфіном на боці за допомогою рухів ногами, одна рука спереду, друга -притиснута до тулуба.
9. Плавання за допомогою рухів руками з дошкою між ногами.
10. Плавання за допомогою рухів ногами у положенні на спині, руки спереду.
11. Так само, як і у вправі 10, але руки притиснуті до тулуба.
12. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном, руками – брасом.
13. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном, руками – кролем.
14. Плавання батерфляєм: руки – дельфіном, ноги – брасом.
15. Плавання одноударним дельфіном.
16. Плавання трьохударним дельфіном.
17. Плавання за допомогою рухів руками дельфіном, ногами – кролем.
18. Плавання у повній координації з найменшою кількістю гребків.
19. Плавання у повній координації зі зміною темпу рухів (зі зміною швидкості).
20. Плавання у змагальному варіанті [35].

Вивчення техніки стартів, поворотів відбувається за рахунок багатократного повторення та виправлення помилок.

*Стрибки у воду.* Завдання: усунення інстинктивного страху перед водою і швидке освоєння з незвичним середовищем; підготовка до успішного освоєння стартового стрибка і елементів прикладного плавання.

При навчанні плаванню в дитячих басейнах «лягушатніках», де глибина води доходить до рівня пояса або грудей учнів-плавців, стрибки у воду застосовуються як один із засобів освоєння з водою. Стрибки виховують у тих, що займаються сміливість і упевненість, а тривалі занурення у воду з головою після виконання стрибка удосконалюють орієнтування під водою і уміння виконувати гребкові рухи руками в протилежному напрямі (по відношенню до поверхні води). Якщо вчитель знаходиться у воді, то ті, що займаються можуть стрибати у воду навіть раніше, ніж навчатися плавати. У таких випадках підбираються стрибки, при виконанні яких виключається можливість удару об дно. Наприклад, спади у воду з положення сидячи або в упорі сівши на борту, при виконанні яких навчений майже навзнаки падає у воду з висоти 30 см. Перед виконанням що займаються зіскоків вниз з кроку або із стрибка потрібне попередити їх про те, що вони повинні згинати ноги в колінних суглобах (це оберігає від удару об дно).

Стрибки у воду вносять поживлення в заняття плаванням і виконуються такими, що займаються різного віку з великим бажанням. Це треба враховувати при навчанні плаванню у басейнах, глибина яких не дозволяє проводити ігри і розваги на воді, і обов'язково включати в уроки плавання виконання стрибків у воду. Стрибки у воду виконуються на початку основної або заключної частини уроку плавання. Якщо ті, що займаються освоїли декілька стрибків, то вхід у воду на початку уроку можна починати стрибком у воду по команді вчителя.

При вивченні і виконанні стрибків у воду потрібно виконувати наступні обов'язкові правила:

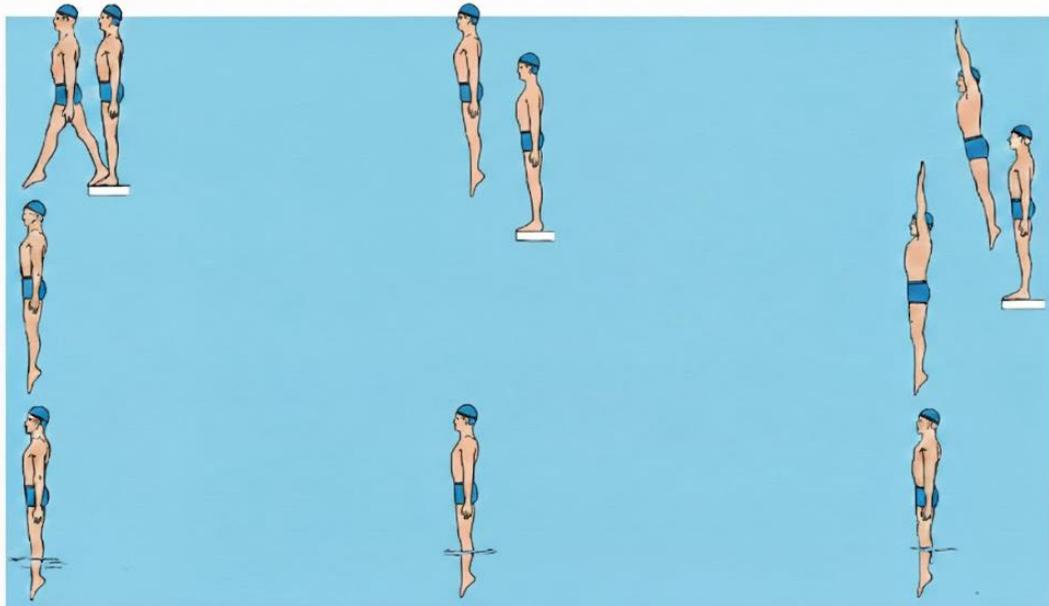
1. Проводити навчання стрибкам в глибоких басейнах після того, як ті, що займаються навчаться плавати.

2. При навчанні стрибкам у воду обов'язково враховувати, що складність стрибка підвищується зі збільшенням висоти. Спочатку усі прості стрибки розучуються з борту заввишки 20-30 см.

3. Потім із стартової тумбочки і нарешті з трампліну заввишки 1 м, 3 м і так далі (мал. 26).

4. При виконанні стрибків дотримуватися суворої дисципліни.

5. Стрибки виконуються тільки по команді вчителя: у басейні глибиною 120 см одночасно невеликою групою; у глибокому басейні – по черзі. Команда для наступного стрибка подається, коли попередній стрибун відпливає на безпечну відстань вийде з води.



Мал. 26 Виконання стрибків у воду

Вправи:

1. Сидячи на борту і упершись в нього однією рукою, за сигналом учителя спригнути у воду ногами вниз.

2. Сидячи на борту і упершись ногами в зливний жолоб, підняти руки вгору (голова між руками), сильно нахилитися вперед, спираючись грудьми об коліна, і, відштовхнувшись ногами, впасти в воду.

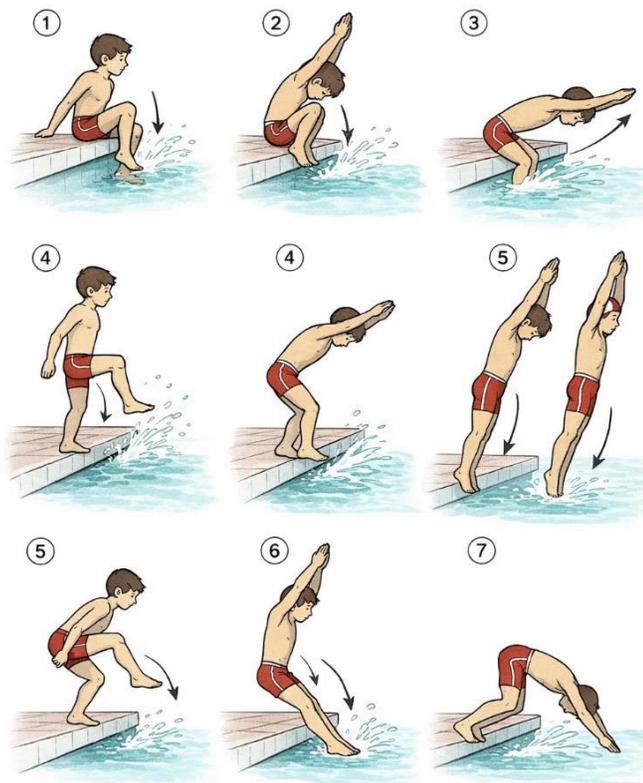
3. Стоячи на борту і зачепившись за його край пальцями ніг, прийняти положення упору сівши, витягнути руки вгору (голова між руками), нахилитися вниз і, втративши рівновагу, впасти у воду.

4. У тому ж початковому положенні (руки притиснуті до тулуба) винести вперед над водою одну ногу, приєднати до неї іншу і виконати зіскок у воду. Те ж, витягнувши руки вгору.

5. У тому ж початковому положенні зігнути ноги в колінних суглобах, відштовхнутися вгору і сплигнути у воду вниз ногами. Спочатку руки витягнуті уздовж тулуба, потім вгорі.

6. Стоячи на борту басейну і зачепившись за його край пальцями ніг, підняти руки вгору (голова між руками), нахилитися вперед-вниз і, втративши рівновагу, впасти у воду.

7. Те ж, що і попередня вправа, але зігнути ноги і відштовхнутися від борту (мал. 27).



Мал. 27 Послідовність застосування вправ при навчанні стрибкам у воду

*Виконання повороту* умовно ділять на фази: підпливання і дотик до стінки, обертання, відштовхування, ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню [35].

При плаванні різними стилями застосовуються різні види поворотів.

Вид повороту	Стиль плавання
Простий закритий	Кроль на грудях, кроль на спині, брас на грудях, дельфін (батерфляй), спосіб на боку
Простий відкритий	Кроль на грудях, кроль на спині, брас на грудях, дельфін (батерфляй), спосіб на боку
Маятник	Кроль на грудях, брас на грудях, дельфін (батерфляй), спосіб на боку
Перекид з поворотом	Кроль на грудях, кроль на спині

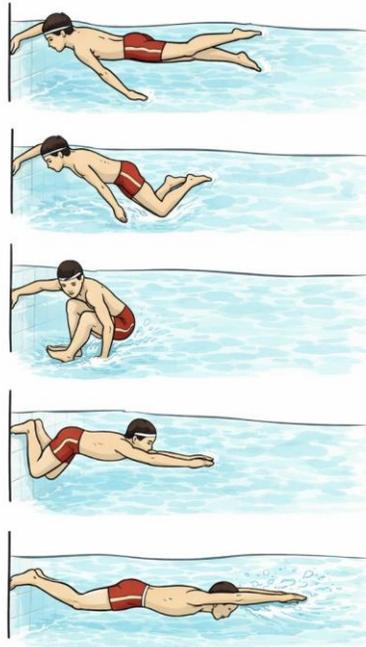
### *Простий закритий поворот*

Характерна особливість простого закритого повороту: виконується із зануреною під воду головою.

Розглянемо техніку виконання простого закритого повороту вліво при плаванні кролем на грудях:

- Підпливання до стінки і дотик: Плавець розраховує рух таким чином, щоб виконавши вдих в праву сторону, перенести праву руку над водою вперед, опустити голову під воду і торкнутися зверненої пальцями вниз долонею правої руки стінки басейну навпаки лівого плеча на глибині 15-20 см. У той же час ліва рука робить гребок. Права рука згинається в лікті, голова глибше занурюється в воду, ноги енергійно згинаються і підтягуються до грудей (при цьому таз утримується на поверхні), тулуб нахилений плечима вниз.
- Обертання: Спираючись правою рукою об стінку, плавець обертає тіло проти годинникової стрілки (вліво) на 180°, створюючи зусилля обома руками (закінчуючи гребок ліва рука повертається долонею до стінки і гребе в сторону стінки). Ступні зігнутих ніг ставляться на стінку на глибині 15-20 см, одночасно ліва рука витягується вперед, до неї приєднується права, голова затискається між рук.
- Відштовхування: Поштовх ногами від стінки виконується зі зростаючим зусиллям шляхом розгинання ніг в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах.
- Ковзання: Відбувається на глибині 40-50 см під невеликим кутом до поверхні води. Глибину ковзання можна регулювати нахилом голови і положенням кистей. Довжина ковзання може досягати 6 м.

- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: Коли швидкість руху зрівняється зі швидкістю руху на дистанції. Вихід на поверхню здійснюється за рахунок рухів ногами і гребка рукою (мал. 28).



Мал. 28 Техніка виконання простого закритого повороту

Закритий поворот виконується швидше відкритого. Такий поворот, за описаною вище технікою, можна виконувати при плаванні кролем на грудях. Також простий закритий поворот підходить при плаванні способом на боці. При плаванні брасом на грудях, дельфіном (батерфляем) необхідно торкатися стінки обома руками одночасно.

Простий закритий поворот – один з основних при плаванні кролем на спині. До повороту плавець має право перевертатися на груди і зробити один гребок. Напрямок повороту визначає та рука, яка першою торкнеться стінки басейну (тобто, якщо першою торкнулася права рука, то поворот виконується в праву сторону і навпаки).

Техніка виконання простого закритого повороту вліво при плаванні кролем на спині:

- Підпливання до стінки і дотик: Підпливаючи до стінки басейну, плавець робить вдих і торкається її лівою долонею, зверненою пальцями вниз, на невеликій глибині напроти правого плеча.
- Обертання: Плавець закидає голову назад під воду, енергійно згинає ноги, утримуючи таз у поверхні води, і маховим рухом викидає їх з води на стінку через ліву сторону. Потім ліва рука відштовхується від стінки і разом з

правою рукою виводиться вперед; ноги ставляться стопами на стінку майже в тому ж місці, де тільки що торкалася ліва рука. Голова розташовується між витягнутими руками.

- Відштовхування: Сильний поштовх ногами закінчується активним рухом в гомілковостопних суглобах.
- Ковзання: Тіло ковзає на глибині 30-40 см.
- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: Плавальні рухи руками і ногами починаються одночасно і забезпечують підйом до поверхні.

#### *Простий відкритий поворот*

Характерна особливість простого відкритого повороту: голова під час повороту в воду повністю не занурюється, щока ковзає по поверхні в сторону повороту, і в цей час плавець робить вдих. Це простий по техніці поворот, доступний новачкам.

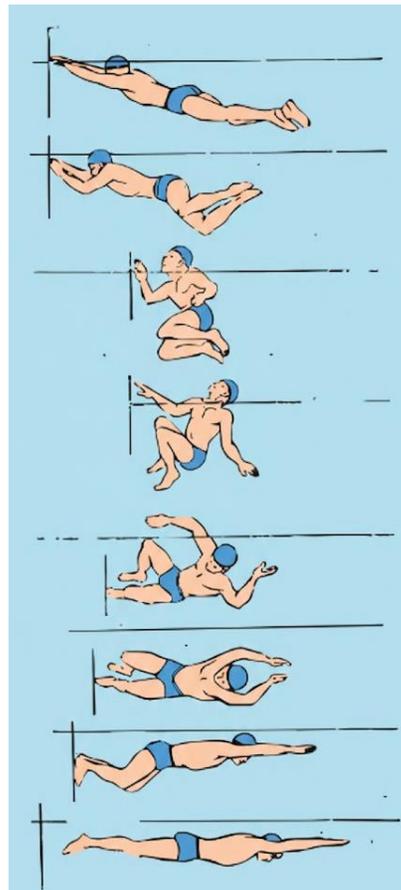
Техніка виконання простого відкритого повороту вліво при плаванні кролем на грудях:

- Підпливання до стінки і дотик: Плавець підпливає до стінки з витягнутою вперед правою рукою, і торкається долонею стінки біля поверхні води навпроти лівого плеча. Права рука згинається в лікті і плечовому суглобі, а ліва рука, закінчивши гребок, розташовується уздовж тулуба. У цей момент ноги починають згинатися в суглобах і проводиться видих.
- Обертання: Спираючись об стінку правою зігнутою рукою, плавець робить підгортальний рух лівою рукою, для чого згинає її в ліктьовому суглобі і направляє в протилежну напрямку обертання сторону до середньої лінії тіла. Одночасно з цим ноги продовжують згинатися в колінних і кульшових суглобах, і плавець приймає положення нещільного угруповання. У момент, коли плавець повернувся наліво приблизно на 90°, продовжуючи спиратися об стінку правою рукою, він робить вдих, піднімаючи для цього з води голову і повертаючи її направо. Продовжуючи обертання, плавець ставить ступні ніг на стінку на одному рівні з тулубом на глибині 20-30 см, голову опускає в воду. Одночасно ліва рука витягується вперед, до неї приєднується права, голова затискається між рук, підборіддя до грудей.
- Відштовхування: Поштовх ногами від стінки виконується зі зростаючим зусиллям шляхом розгинання ніг в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах.
- Ковзання: Відбувається на глибині 40-50 см під невеликим кутом до поверхні води. Глибину ковзання можна регулювати нахилом голови і положенням кистей. Довжина ковзання може досягати 6 м.
- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: Коли швидкість руху зрівняється зі швидкістю руху на дистанції. Вихід на поверхню здійснюється за рахунок рухів ногами і гребка рукою.

Простий відкритий поворот, за описаною вище технікою, можна виконувати при плаванні кролем на грудях. Також простий відкритий поворот підходить при плаванні способом на боці (доторкатися стінки басейну слід "верхньою" рукою).

Простий відкритий поворот при плаванні брасом на грудях, дельфіном (батерфляєм) трохи відрізняється по техніці, так як за правилами необхідно при наближенні торкатися стінки обома руками одночасно і при цьому зберігати горизонтальне положення плечей. А саме:

- Підпливання до стінки і дотик: Після того, як плавець підплив до стінки і торкнувся її обома руками, він згинає ноги в колінних суглобах, а руки в ліктьових, і тулуб наближається до стінки.
- Обертання, відштовхування, ковзання: Обертання починається в сторону тієї руки, яку плавець першою відпускає від стінки. Далі за описаною схемою.
- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: При плаванні брасом перший гребок виконується руками, дозволяючи плавцю піднятися до поверхні, а при плаванні дельфіном - ноги починають рух, змінюючи напрямок ковзання, потім підключаються руки (мал. 29).



Мал. 29 Техніка виконання простого відкритого повороту

При плаванні на спині також виконується простий відкритий поворот. До повороту плавець має право перевертатися на груди. Напрямок повороту визначає та рука, яка першою торкнеться стінки басейну (тобто, якщо першою торкнулася права рука, то поворот виконується в праву сторону і навпаки).

Техніка виконання простого відкритого повороту вліво при плаванні кролем на спині:

- Підпливання до стінки і дотик: Плавець повинен торкнутися поворотної стінки біля поверхні води зігнутою в лікті лівою рукою поверненою в ліву сторону повороту долонею. Інша рука в цей момент, закінчивши гребок, знаходиться у стегна.
- Обертання: Плавець групується, сильно згинаючи ноги в колінах і кульшових суглобах і просуваючи їх у воді через ліву сторону до стінки басейну. Руки допомагають обертанню тіла: ліва рука сильно спирається об стіну басейну, а права виробляє підгортальний рух у воді. Продовжуючи обертання, плавець виконує вдих, виводить вперед праву руку, знімає ліву опорну руку зі стінки і виносить її вперед. Стопи ставляться на стінку паралельно одна одній на ширині таза під поверхнею води. Руки з'єднуються за головою.
- Відштовхування: Сильний поштовх ногами закінчується активним рухом в гомілковостопних суглобах.
- Ковзання: Тіло ковзає на глибині 30-40 см.
- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: Плавальні рухи руками і ногами починаються одночасно і забезпечують підйом до поверхні.

#### *Поворот "маятник"*

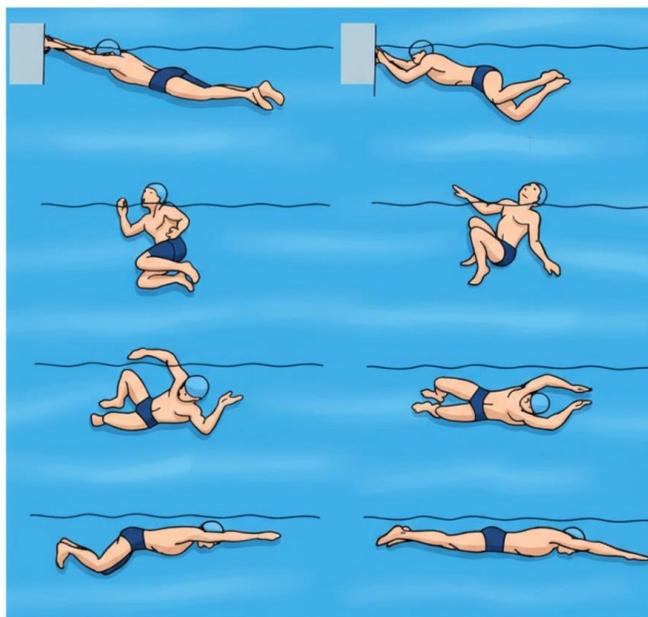
Характерна особливість повороту маятник: обертання в похилій площині, під час повороту плавець робить вдих. Цей поворот широко поширений в практиці спортивного плавання при плаванні стилем кроль на грудях, брас на грудях, дельфін і способом на боці.

Техніка виконання повороту маятник наліво при плаванні кролем на грудях:

- Підпливання до стінки і дотик: Наближаючись до стінки басейну, плавець повертається на правий бік і торкається стінки правою рукою, встановлюючи кисть на поверхні або трохи вище (до 15 см над поверхнею води). Далі рука згинається в лікті, а тіло за інерцією рухається до стінки. Ноги починають згинатися в колінах і кульшових суглобах.
- Обертання: Виконується в похилій площині навколо передньо-задньої осі тіла. Плавець спирається правою рукою об стінку, піднімає з води голову і плечі. Сильно зігнуті в колінах ноги підтягує до стінки. Ліва рука допомагає обертанню тіла, роблячи підгортальний рух. Потім права рука починає випрямлятися, проводиться вдих. Коли права рука повністю випрямиться, плавець відриває її, ставить ноги на стінку, ліву руку виводить вперед.

Права рука, відірвавшись від стінки, проноситься над водою вперед і з'єднується з лівою. До закінчення цієї фази тіло знаходиться на лівому боці, зігнуті ноги стоять на стінці, руки витягнуті вперед, голова знаходиться між руками.

- Відштовхування: Сильний поштовх ногами закінчується енергійним розгинанням в гомілковостопних суглобах. Під час поштовху плавець повертається навколо поздовжньої осі тіла для того, щоб прийняти положення на грудях. Відштовхування виконується на затримці дихання.
- Ковзання: виконується на глибині 40-50 см.
- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: Коли швидкість руху зрівняється зі швидкістю руху на дистанції. Вихід на поверхню здійснюється за рахунок рухів ногами і гребка рукою (мал. 30).



Мал. 30 Техніка виконання повороту маятник

При плаванні способами брас на грудях і дельфін (батерфляй) плавець при виконанні поворотів повинен торкатися стіни басейну обома руками одночасно, зберігаючи при цьому горизонтальне положення плечей. Поворот маятником при плаванні брасом і дельфіном дещо відрізняється від такого ж повороту у кролі на грудях:

- Підпливання до стінки і дотик: В момент торкання стінки руками тіло плавця розташоване горизонтально, ноги і руки витягнуті, голова між руками, торкання стінки здійснюється двома руками. Плавець групується, як зазначено вище.
- Обертання: Виконується в сторону тієї руки, яка першою відривається від стінки.

- Відштовхування і ковзання: Під час поштовху плавець набагато швидше, ніж при кролі на грудях, переходить на груди і виконує ковзання в цьому положенні.
- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: При плаванні брасом перший гребок виконується руками, дозволяючи плавцю піднятися до поверхні, а при плаванні дельфіном - ноги починають рух, змінюючи напрямок ковзання, потім підключаються руки. Відстань, яку долає спортсмен після відштовхування, до моменту виходу на поверхню води становить при плаванні дельфіном 4,2 - 5,4 м, при плаванні брасом

Поворот типу маятник можна виконувати і при плаванні способом на боці. В цьому випадку плавець торкається стінки басейну нижньої рукою з подальшим переходом на бік під час ковзання, тобто просто не перевертається на груди.

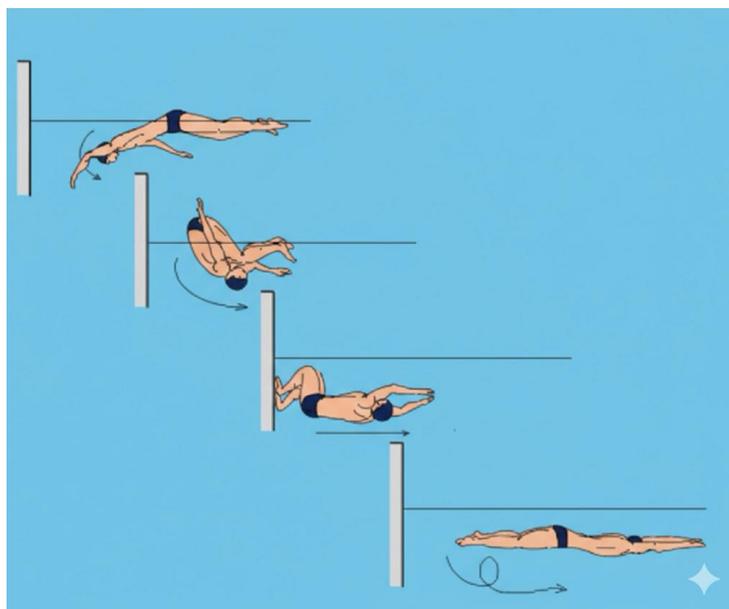
#### *Перекид вперед з поворотом (сальто)*

Перекид вперед з поворотом або поворот вперед без торкання рукою стінки басейну найшвидший, але і самий технічно складний поворот. Найчастіше такий поворот використовують при плаванні кролем на короткі дистанції.

Характерна особливість повороту: обертання виконується навколо поперечної осі тіла у вертикальній площині, а потім поздовжньої осі тіла в горизонтальній площині. Поворот є закритим.

Техніка виконання повороту вперед без торкання рукою стінки басейну при плаванні кролем на грудях:

- Підпливання до стінки і дотик: Приблизно за 1,5 метра до стінки плавець робить вдих і виконує рукою попереду першу половину гребка, інша рука витягується уздовж тіла.
- Обертання: Обертання в вертикальній площині починається з енергійного руху голови вниз до грудей, одночасно плечовий пояс рухається вниз за рукою, яка виконує другу половину гребка. Таз піднімається вгору. Ноги, зігнуті в колінах, викидаються вперед над поверхнею води і ставляться на стінку, руки допомагають обертанню.
- Відштовхування: Руки викидаються вперед у напрямку руху і відбувається відштовхування енергійним розгинанням ніг в положенні на спині (так як спортсмен виконав в фазі обертання напівоберт у вертикальній площині).
- Ковзання: Під час ковзання спортсмен повертається спочатку на бік, потім на груди.
- Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: Коли швидкість руху зрівняється зі швидкістю руху на дистанції. Вихід на поверхню здійснюється за рахунок рухів ногами і гребка рукою (мал. 31).



Мал. 31 Техніка перекиду вперед з поворотом (сальто)

Існує варіант техніки виконання повороту, коли плавець торкається стінки басейну на глибині 50-60 см від поверхні води. Також при такому варіанті техніки в фазі обертання плавець обертається спочатку навколо горизонтальній осі тіла, а потім навколо поздовжньої осі тіла таким чином, щоб до кінця цього комбінованого обертання виявитися на грудях або боці, після чого поставити ступні на стінку басейну. Далі відбувається відштовхування і ковзання, в ході якого спортсмен, якщо це необхідно, закінчує оберт в горизонтальній площині щоб прийняти потрібне для плавання положення на грудях (при плаванні кролем) або на боці (при плаванні способом на боці). Перекид вперед з поворотом по вище описаним технікам застосовується при плаванні кролем на грудях і способом на боці.

Висококваліфіковані плавці можуть використовувати поворот без торкання стінки басейну рукою при плаванні кролем на спині. Техніка повороту має деякі відмінності: Підпливання до стінки: Підпливаючи на спині до стінки басейну, спортсмен завершує гребок однією рукою і залишає її витягнутою у стегна. Потім він виконує енергійний довгий гребок другою рукою до стегна і одночасно повертається на бік в бік цієї руки і відразу ж на груди.

Обертання: Голова різко занурюється вниз до грудей, тіло згинається, виконується перекид вперед, стопи ставляться на стінку басейну, руки викидаються вперед, аналогічно повороту при плаванні кролем.

Відштовхування: енергійним розгинанням ніг в положенні на спині.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню: Плавальні рухи руками і ногами починаються одночасно і забезпечують підйом до поверхні.

### *Ознайомлення з технікою поворотів.*

Рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів у плаванні:

1. Перекати на лівий, правий боки.
2. Перекиди вперед назад у групуванні та зігнувшись.
3. Стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї.
4. Те саме, з послідовними поворотами у боки.
5. Те саме, з положення стоячи на одній нозі, згинаючи і підтягуючи іншу.
6. Стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї зі згинанням однієї ноги та послідовними поворотами у боки на іншій.
7. Пересуваючись кроком та імітуючи рухи різних способів плавання, підійти до стіни на відстань витягнутих рук, доторкнутися до неї однією або двома руками (брас, батерфляй), наблизитися головою та грудьми до поворотного щита і виконати поворот вліво (вправо) на одній нозі, іншу зігнуту на стіну. Відштовхнутися ногою, руки прямі догори, голова між ними.
8. Те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб догори (імітуючи вихід голови на поверхню) і зробити вдих.
9. Стоячи спиною до стіни, прогнувшись назад доторкнутися до неї рукою і однойменною зігнутою ногою і повернутися лицем до стіни.
10. Те саме, але після повороту відштовхування, руки догори, голова між руками.

Техніку поворотів у воді вивчають на мілкій частині басейну або на неглибокому місці. При виконанні елементів повороту (постановка рук, обертання), а в подальшому і повороту в цілому, треба точно розраховувати відстань від місця відштовхування ногами від дна до доторкання руками бортика басейну після ковзання. Це значно прискорить вивчення техніки поворотів, полегшить їх виконання. На перших заняттях (уроках) не слід форсувати вивчення підготовчих вправ та виконання повороту в цілому. Спочатку навчають правильному підпливанню до стінки (поворотного щита) та доторкання до неї рукою (руками), потім ковзанню з відштовхування ногами від дна та доторкання до бортика басейну. Потім послідовно додаються наступні елементи – обертання, відштовхування ногами від бортика басейну, ковзання та виконання перших плавальних рухів. Слід пам'ятати, що в процесі навчання додавати наступний елемент повороту можна лише при впевненому виконанні попереднього їх ланцюга, аж до цілісного виконання і лише потім – серії поворотів при плаванні 50, 75, 100 м та більше.

Рекомендовані спеціальні вправи у воді для вивчення поворотів у плаванні:

1. Лежачи на спині, послідовні повороти в боки, допомагаючи руками.
2. Глибина до грудей. Відштовхнувшись ногами від дна, згрупуватися і допомагаючи руками, перекид вперед. Під водою видих через ніс.
3. Те саме, але з положення зігнувшись.

4. Те саме, але після кроку вперед.
5. Теж але після декількох кроків вперед.
6. Перекиди вперед через натягнуту доріжку.
7. Глибина до грудей. Голову назад, відштовхнувшись ногами від дна, згрупуватися і, допомагаючи руками, перекид назад. Під водою видих через ніс.
8. Те саме, але з положення зігнувшись.
9. Стоячи на мілкому місці обличчям до бортика басейну, доторкання та відштовхування від нього рукою, руками.
10. Те саме, але з послідовними поворотами у боки.
11. Доторкання стінки рукою (руками), групування і постановка зігнутих ніг на бортик з поворотами в боки (на грудях та спині).
12. Те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб догори, підняти голову над поверхнею і зробити вдих.
13. Із групування біля стінки заглибитися під поверхню води і здійснити відштовхування ногами від бортика і ковзання (руки догори).
14. Послідовне виконання вправ 11 та 13.
15. Послідовне виконання вправ 12 та 13.
16. 17. Те саме, але з відштовхування ногами від дна басейну та ковзання.
- 18, 19. Те саме, але з підпливання.
20. Стоячи спиною до стіни, прогнувшись назад, доторкнутися до неї рукою і однойменною зігнутою ногою і повернутися лицем до стіни з постановкою іншої ноги на бортик басейну.
21. Те саме, але після повороту відштовхування, руки догори, голова між руками.
22. Те саме, але з підпливання на спині.
23. Виконання поворотів на грудях та спині згідно з правилами змагань. Не слід всі запропоновані підготовчі та спеціальні вправи на суші та в воді виконувати одразу в одному занятті, це може знизити інтерес до заняття та його щільність і ефективність. Краще поступово, послідовно застосовуючи по 2-4 вправи, використовувати запропонований матеріал у поєднанні з матеріалом удосконалення у техніці плавання та функціональною підготовкою учнів-плавців.

#### *Інновації у педагогічній діяльності.*

Інноваційна діяльність вчителя фізичної культури при навчанні плаванню базується на поєднанні високотехнологічних засобів аналізу, гейміфікації та особистісно орієнтованих дидактичних моделей.

#### *Цифрові та технологічні інновації*

Цифрові платформи (SwimTeach Express): Використання спеціалізованих платформ для об'єктивного моніторингу прогресу в реальному часі, надання миттєвого зворотного зв'язку та персоналізації навчальних планів.

Носимі пристрої (Wearables): Смарт-годинники та датчики для відстеження біометричних показників (ЧСС) та технічних параметрів гребка безпосередньо у воді.

VR/AR симуляції: віртуальна реальність застосовується для візуалізації техніки плавання та ментальної підготовки, що допомагає знизити тривожність перед зануренням.

Відеоаналіз за допомогою ШІ: Використання мобільних додатків зі штучним інтелектом для автоматичного аналізу біомеханіки рухів та виявлення помилок у техніці.

Нові педагогічні підходи:

Екологічний фреймворк: Відмова від традиційного навчання стилям на користь формування водної готовності через три фази: дихання, занурення та плавучість.

Метод комплексного водного навчання: фокус на особистому досвіді учня, дослідженні водного середовища та автономії замість механічного повторення вправ.

Диференційоване навчання: адаптація навантажень та методів під індивідуальні особливості здоров'я та психологічний стан учня.

Інтегроване та проєктне навчання (НУШ): Впровадження підходів Нової української школи, де плавання поєднується з елементами безпеки життєдіяльності та основ здоров'я.

Організаційні та мотиваційні зміни.

Гейміфікація: використання ігрових механік (таблиць лідерів, цифрових нагород) у мобільних додатках для підвищення залученості дітей.

Кооперативне навчання: організація роботи в групах, де учні спостерігають один за одним та надають взаємну підтримку під керівництвом учителя.

Мобільна звітність: перехід вчителів від паперових журналів до планшетів для швидкої реєстрації досягнень та оперативного зв'язку з батьками.

*Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти*

Навчання плаванню в ЗЗСО є важливою частиною фізичного виховання, оскільки сприяє фізичному розвитку, координації рухів, загартуванню організму та формуванню навичок безпеки на воді.

Мета занять з плавання – навчити дітей основам техніки плавання, забезпечити загальний фізичний розвиток та виховати безпечну поведінку на воді.

Організація навчального процесу. Вимоги до проведення занять

Матеріально-технічне забезпечення:

Басейн (відповідний температурний режим води – не нижче +26°C, чистота води).

Допоміжні засоби (дошки, нудли, м'ячі, ласты, кола, манжети тощо).

Медичний контроль (допуск учнів до занять за довідкою лікаря).

Інструктори та вчителі фізичної культури (обов'язкове знання методики навчання плаванню та правил безпеки).

*Розподіл дітей за рівнем підготовки:*

Початківці (не вміють плавати або бояться води).

Ті, хто впевнено тримаються на воді (можуть проплисти короткі дистанції).

Досвідчені учні-плавці (знають основи техніки плавання).

*Структура уроку з плавання*

Тривалість заняття: 45-60 хвилин

1. Вступна частина (5-10 хв.)

Перевірка присутніх, медичний контроль.

Інструктаж з техніки безпеки.

Розминка на суші (вправи на гнучкість, баланс, імітація рухів плавання).

2. Основна частина (30-40 хв.)

Вправи на освоєння води (для початківців: занурення, видих у воду, ковзання).

Відпрацювання техніки плавання різними стилями.

Ігрові елементи для мотивації.

Навчання безпечної поведінки у воді.

3. Заклучна частина (5-10 хв.)

Вправи на розслаблення (плавання на спині, дихальні вправи).

Вихід з води, підбиття підсумків заняття.

Гігієнічні процедури (душ).

План – конспект уроку фізичної культури ( \_ клас)

Варіативний модуль – плавання

Тема:

Мета:

Завдання:

1. Освітнє

2. Оздоровчє/розвивальнє

3. Виховнє

Інвентар та обладнання:

Місце проведення:

Частина	Зміст (вправи)	Дозування (кількість повторів, метрів дистанції)	Організаційно- методичні вказівки
---------	-------------------	--	--------------------------------------

	Підготовча частина (10-15 хвилин) На суші.				
	Основна частина (20-30 хвилин) У воді.				
	Заключна частина (5 хвилин) У воді.				

*Засоби навчання.* До основних засобів навчання плаванню відносяться наступні групи фізичних вправ: 1) що загально розвивають, спеціальні і імітаційні вправи на суші; 2) підготовчі вправи для освоєння з водою; 3) учбові стрибки у воду; 4) ігри і розваги на воді; 5) вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання і вдосконалення в ній. Ці групи вправ відрізняються за умовами виконання, спрямованості дії і тому застосовуються для рішення різних завдань на різних етапах навчання. Співвідношення вправ кожної групи на окремо взятому уроці і на різних етапах навчання залежать від віку, кваліфікації, стажу, рівня підготовленості тих, що займаються і умов проведення занять. Загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи застосовуються в цілях: підвищення рівня загального фізичного розвитку плавців; вдосконалення основних фізичних якостей, визначальних успішність навчання в плаванні (координація рухів, сила, швидкість, витривалість, рухливість в суглобах); організації уваги що займаються і попередньою підготовки до вивчення основного учбового матеріалу у воді. Для підвищення рівня загального фізичного розвитку учнів, сприяючої швидкому і якісному освоєнню навички плавання, використовуються найрізноманітніші фізичні вправи і заняття іншими видами спорту: стройові і загально розвиваючі

гімнастичні вправи; спортивні і рухливі ігри (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетичні вправи (ходьба, біг, стрибки, метання); ходьба на лижах; біг на ковзанах; веслування; їзда на велосипеді.

Виконання загально розвиваючих вправ на уроках плавання спрямоване головним чином на зміцнення опорно-рухового апарату, формування м'язового корсета і виховання правильної осанки особливо у дітей і підлітків. Імітація на суші рухів, схожих за формою і характеру з рухами, що виконуються у воді, сприяє швидшому і якіснішому освоєнню техніки плавання. З формою гребкових рухів руками, як при плаванні кролем на грудях і на спині, новачки знайомляться, виконуючи на суші різні кругові рухи плечима і руками (типу "Млин") в положенні стоячи і стоячи в нахилі. Також вони заздалегідь знайомляться з необхідністю долати опір води при виконанні гребків руками, застосовуючи вправи з гумовими амортизаторами або бинтами. Величина опору не повинна перевищувати 40-50% від максимальної (для того, що кожного, що займається) величини, яка може бути визначена при одноразовому виконанні цієї вправи. Разом з динамічними використовуються статичні вправи з ізометричним характером напруги працюючих м'язів: наприклад, для ознайомлення з м'язовим почуттям, виникаючим при імітації ковзання (прийняти положення «ковзання» біля стіни і кілька разів напружити м'язи тулуба, рук і ніг). Вдосконалення фізичних якостей плавця шляхом застосування загально розвиваючих і спеціальних фізичних вправ здійснюється швидше і ефективніше, ніж за допомогою засобів плавання. Саме тому в підготовчу частину кожного заняття по плаванню обов'язково включається комплекс загально розвиваючих і спеціальних фізичних вправ на суші, склад якого визначається завданнями цього уроку. Виконання такого комплексу готує новачка до успішного освоєння учбового матеріалу в незвичних умовах водного середовища. У період навчання плаванню вправи комплексу потрібно виконувати щодня, під час уранішньої зарядки. При складанні комплексу необхідно враховувати умови для проведення занять, а також фізичну підготовленість тих, що займаються. Як правило, в комплекс включаються 10-15 вправ, які можуть частково або повністю замінюватися іншими, залежно від завдань поточного етапу навчання і рівня підготовленості тих, що займаються.

Принцип підбору вправ комплексу наступний. Спочатку виконуються розігрівні і дихальні вправи: ходьба в різному темпі з різними положеннями і рухами рук; біг із стрибками і рухами руками; стрибки із скакалкою; спортивна або рухлива гра. Потім – вправи широкої дії, в яких зайняті великі групи м'язів : присідання, нахили, випади з нахилами. Далі слідує вправи, спрямовані на розвиток різних м'язових груп: плечового пояса, рук, черевного пресу, спини, ніг. Як правило, вправи силового характеру передують вправам на розтягання, оскільки без попереднього розігріву м'язів можуть статися розтягування і больові відчуття в м'язах і суглобах. Після силової роботи виконуються вправи на розслаблення. Комплекс закінчується імітацією техніки плавання або вправ, що

виконуються у воді, які є сполучною ланкою між частинами заняття, що проводяться на суші і у воді. Зміст комплексу залежить від обраного способу плавання. Розроблені спеціальні комплекси, які виконуються до і під час вивчення цього способу; кожна вправа комплексна повторюється від 6 до 20 разів.

*Планування занять з плавання. Навчальна програма (розподіл занять за темами)*

**I етап:** Ознайомлення з водою, базові навички (1-4 заняття)

Адаптація до води, вправи на дихання.

Ковзання на воді, прості вправи на координацію.

Вивчення основних рухів ногами.

**II етап:** Основи техніки плавання (5-10 заняття)

Відпрацювання рухів ногами та руками окремо.

Координація рухів у стилях кроль, брас.

Навчання плавання на спині.

**III етап:** Закріплення техніки (11-16 заняття)

Комбінація рухів руками і ногами.

Навчання стартових стрибків та поворотів.

Вправи на витривалість.

**IV етап:** Підготовка до контрольних заплівів (17-20 заняття)

Відпрацювання техніки на швидкість і витривалість.

Тестування та змагання між учнями.

Використання ігрових методів у навчанні (гра мотивує дітей та зменшує страх перед водою, покращує координацію та навички плавання, робить уроки цікавими та захопливими).

Приклади ігрових вправ:

"Злови предмет" – діти дістають предмети з дна басейну.

"Перегони русалок" – змагання в ковзанні на воді.

"Переправа" – пересування по воді з використанням дощок або нудлів

Основні критерії оцінювання: Уміння триматися на воді. Виконання базових технічних рухів (руки, ноги, дихання). Навички плавання на дистанцію (25-50 м). Дотримання техніки безпеки.

Форми оцінювання:

Поточний контроль (спостереження за учнями під час занять).

Підсумковий тест (контрольний заплив).

Самооцінювання (учень оцінює свій прогрес).

Організація занять з плавання у ЗЗСО потребує чіткого планування, дотримання безпеки та урахування індивідуальних особливостей учнів.

Навчання плавання у загальноосвітніх навчальних закладах може розпочинатися з 1 класу. Заняття з плавання проводяться 1-2 рази на тиждень. Під час реалізації теми (модулю) з плавання рекомендується здвоювати уроки фізичної культури, з метою більш ефективної організації та проведення занять

(перевдягання, гігієнічні процедури, інструктаж безпеки життєдіяльності, розминка, вправи на суші і т.д.)

Заняттям у басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання, відповідно до програмових вимог, організовується поетапно й спрямоване на реалізацію певних завдань, а саме:

I етап – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;

II етап – набуття дітьми вмінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо);

III етап – навчання плавання певним способом, з правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук);

IV етап – засвоєння та вдосконалення техніки різних спортивних способів плавання, простих поворотів та старту у воду, плавання на «глибокій» воді.

Типова структура заняття з плавання:

- розминка (комплекс загальнорозвивальних вправ, підготовчі до плавання вправи на суші); якщо ж немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді;
- вправи на пересування (з ходьбою, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, розплющування очей у воді, спливання тощо);
- спеціальні вправи на опанування певного способу плавання (засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь;
- вільне плавання.

Плавання – специфічна спортивна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи у горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення й удосконалення цього положення, має відводитися 80% часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети, розваги).

Підсумком проведеної роботи з навчання плавання є свята чи розваги на воді (молодший, середній шкільний вік), змагання (середній, старший шкільний вік) один-два рази на рік.

*Початкова ланка*

Навчання плаванню школярів 1-4 класів відбувається за рахунок вивчення навчальної програми з «Плавання».

Програма з плавання для 1-4 класів передбачає реалізацію змісту в обсязі 1 години на тиждень і пропонує вивчення спортивних способів плавання і проведення різноманітних ігор та естафет у воді. Також ураховані вікові особливості та фізична підготовленість учнів.

Зміст програми з плавання спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних (формування знань про основи здорового способу життя), мотиваційних (здатність до застосування вмінь і навичок плавання у

різних за складністю умовах), функціональних (здатність до оперування знаннями з історії плавання та термінології виду спорту).

Програма складається з таких розділів:

1. Навчальний матеріал (теоретико-методичні знання, вміння і навички з плавання).
2. Оцінювання техніки виконання вправ.
3. Матеріал для обов'язкового повторення.
4. Контрольні навчальні нормативи і вимоги.

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання вправ та нормативного показника.

#### *Середня ланка*

Навчання плаванню школярів 5-9 класів відбувається за рахунок вивчення варіативного модуля з «Плавання». Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння 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 спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, 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» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка плавця, технічна та техніко-тактична підготовка, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований 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 привести до прояву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плаванню має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура, розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів на обрання в подальшому спортивного профілю навчання в 10–11 класах.

#### *Старша ланка*

Навчання плаванню школярів 10-11 класів відбувається за рахунок вивчення варіативного модуля з «Плавання».

Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння 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 спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, 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, спеціальну фізичну підготовку плавця, технічну та техніко-тактичну підготовки, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований 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 привести до прояву 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.

*Під час проведення занять з плавання в оздоровчому таборі вирішуються наступні завдання:*

- організація активного відпочинку дітей;
- збереження і зміцнення здоров'я, загартування, відновлення фізичних сил організму після навчального року;
- навчання плаванню;
- виконання державних тестів та розрядних нормативів з плавання;
- розвиток основних фізичних якостей;
- виховання потреби до систематичних занять плаванням;
- виховання морально-вольових якостей та інше.

Вчитель зобов'язаний згідно правил техніки безпеки при організації та проведенні занять на відкритих водоймищах:

- здійснювати постійний контроль перебування учнів у воді;
- приступати до проведення навчального заняття з плавання тільки після проведення розминки;
- дотримуватися часового порядку перебування учнів у воді.

Організація роботи з плавання в оздоровчому таборі передбачає:

1. Вибір місця для проведення занять;
2. Обладнання його і оснащення необхідним інвентарем;
3. Комплектування груп навчання;
4. Підбір і підготовку помічників;
5. Підготовку необхідної документації [35].

Найпростіше місце для проведення занять можна обладнати і самому. Це може бути любе природне водоймище: річка, ставок, озеро, море. Для цього потрібно вибрати таку ділянку, яка б відповідала гігієнічним вимогам: вода була чистою, берег пологий, піщаний, звернений до півдня, щоб діти могли приймати сонячні ванни. Глибина водоймища, де будуть проходити заняття, повинна бути не більше 120 см, а швидкість течії не більше 0,3 м/сек. Краще всього, щоб вхід у воду був пологим, з поступовим поглибленням. Дно водоймища повинно бути твердим, або краще піщаним.

Перед початком занять його необхідно перевірити, очистити від каміння, корчів, водоростей і інших речей, які представляють небезпеку для дітей. Вибрану ділянку необхідно огородити поплавцями або прапорцями покрашеними в яскраві кольори. Розміри ділянки залежать від глибини і ширини водоймища, але не повинні перевищувати по довжині (вздовж берега) 25 м, по ширині – 10-15 м. Ділянку акваторії, яка відведена для плавання дітей молодших вікових груп, бажано огородити загорожею із лозини або жердин. Ще краще зробити простий дитячий басейн "жабник". Він являє собою великий ящик з решітками по боках, з дном із добре обструганих дощок (розміром 8 х 4 м. при глибині 80-90 см.), підігнаних впритул одна до одної.

"Жабник" укріплюється на кілках, які забиваються в дно, або тримається на плавучих понтонах.

Для проведення занять з плавання фахівці радять мати такий інвентар:

- страхові жердини з металу або пластмаси - 2-3 шт.;
- плавальні дошки з пенопласту - 15-20 шт.;
- гумові надувні круги або іграшки, які можуть замінити пенопластові дошки, або автомобільні камери - 15-20 шт.;
- пластмасові надувні м'ячі для проведення ігор на воді - 5-8 шт.;
- яскраві, мілкі предмети, які добре видно на дні для діставання їх із дна при пірнанні - 15-20 шт.;
- обручі з пластику - 15-20 шт.;
- ласти (за кількістю тих, що займаються);
- рупор або мегафон 1-2 шт.;
- свисток, секундомір - 2-3 шт.;

маски, трубки для підводного плавання - 10-15 шт.

Кожен табір, розташований поблизу водоймища, повинен мати свій рятувальний пост. Під час занять плаванням на посту повинен бути напоготові рятувальний човен з 3-ма черговими. 2-3 рятувальних круги (із розрахунку один круг на 5 чоловік, які знаходяться у воді) та інші рятувальні засоби. Чергові рятувальники повинні вміти користуватися рятувальними засобами і володіти прийомами надання допомоги потерпілим на воді. Кожен човен повинен знаходитись в справному стані, мати комплект весел, черпак для води і рятувальні засоби.

У місцях проведення занять бажано вивісити правила безпеки, поради лікаря по загартуванню, час перебування на сонці, повітрі та у воді; щоденні відомості про температуру води і повітря.

Комплектування груп навчання починається задовго до занять, його починають педагоги, які в перші дні заїзду ведуть прийом дітей. Вони опитують дітей про їх плавальну підготовленість і заносять ці дані в окрему графу. Потім вони складають список дітей, де вказують їх плавальну підготовленість і подають його інструктору з плавання.

Однак, на опитування не завжди слід покладатися. Необхідно самому провести перегляд дітей у воді. У таборах перевірку плавальної підготовленості дітей проводять: начальник табору та інструктор з плавання, а вожаті і вихователі допомагають їм. Проводиться вона таким чином. Загони шикуються в одну шеренгу біля води. Вішками відмічається дистанція 10 м (глибина до грудей). Вожатий, стоячи у однієї вішки, запрошує на старт двох дітей. Ставить їх праворуч і ліворуч в одному метрі від вішки. За сигналом вожатого діти плывуть до протилежної вішки. Ті, що не вміють плавати відразу повертаються на берег, ті, що вміють триматися на воді пропливають декілька метрів, а вміючим – надається можливість проплисти 10-20 м туди і назад. Після тестування всі діти поділяються на три групи. У першу входять ті, що добре вміють плавати, у другу ті, що вміють триматися на воді, а в третю ті, що не вміють плавати. Групам дають умовні назви, наприклад: першій групі – "дельфіни", другій – "пічкури", третій – "медузи". Такі назви вносять елемент змагальності, створюють веселу ігрову атмосферу і, головне, стимулюють прагнення дітей перейти в групу більш високої підготовленості. Всі вони носять шапочки певного кольору. Наприклад, "дельфіни" носять шапочки голубого кольору з силуетами дельфінів по боках, на "пічкурах" – шапочки білого кольору, а на "медузах" – червоні, які говорять: "Обережно плавати не вміє!". Перевіряючи плавальну підготовленість дітей, не можна насильно примушувати дитину входити у воду, насміхатись над нею, бризкати водою в обличчя. Таким чином ми скомплектували три групи навчання. У подальшому з "дельфінами" можуть займатися вожаті, вихователі та юні інструктори з плавання, з "пічкурами" – інструктор з фізичної культури, плавці-розрядники, з "медузами" – інструктор з плавання і його помічники. Кількісний

склад групи повинен бути 12-15 чоловік. Якщо в групі тих, що не вміють плавати набирається 20-25 чоловік і більше, то їх поділяють на підгрупи по 6-8 чоловік.

Загальнотабірний розклад купання дітей, занять з навчання та секційних занять складається в перші дні роботи табору. У цей же час діти проходять обов'язковий медичний огляд, а в загонах вихователі проводять роботу з підготовки дітей до занять з плавання та купання. Дітям повідомляються необхідні відомості про значення плавання; правила поведінки під час занять та руху до водоймища; місце розміщення загону на березі.

Після того як всі організаційні питання вирішено, приступають до проведення занять. Бажано проводити їх щоденно з 10 до 13 та з 17 до 19 години. Навчання плаванню краще проводити в першій половині, а заняття секції, змагання і свята на воді – у другій половині дня. В оздоровчих таборах, де кількість дітей досягає 200-300 чоловік, а інструктор з плавання один, розклад складається з врахуванням 2-3 разових занять на тиждень. Мінімальна температура, при якій дозволяється проводити заняття на відкритих водоймищах, для старших груп становить  $+18^{\circ}\text{C}$ , для молодших  $+20^{\circ}\text{C}$ . Температура повітря при цьому повинна бути вище температури води на  $4-5^{\circ}\text{C}$ .

На першому занятті діти молодшого шкільного віку можуть знаходитись у воді не більше 5 хвилин, середнього і старшого віку – не більше 10-15 хвилин. У подальшому, по мірі прогрівання водоймища і загартування дітей, тривалість уроку поступово збільшується; для молодших школярів – до 30 хвилин, для старших – до 45 хвилин. Однак, основним критерієм допустимого часу перебування у воді є стан і зовнішній вигляд дітей. Якщо у дітей з'являються озноб, "гусяча шкіра", посиніння губ, заняття треба негайно закінчити і дати команду – "Вийти з води!".

У суху сонячну погоду до занять плаванням діти можуть приймати сонячні ванни. Зручніше всього це робити в підготовчій частині уроку, коли діти виконують комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних вправ.

Заняття з плавання в оздоровчому таборі проводяться у формі групового уроку. Групова форма навчання стимулює активність дітей, вносить в заняття елемент змагання, розширює можливості для проведення ігор і розваг у воді. Інструктор з двома помічниками може одночасно займатись з групою до 15 чоловік. Він роз'яснює завдання уроку, пояснює і показує вправи, дає команди й методичні вказівки, виправляє помилки, підводить підсумки уроку. Його помічники діють наступним чином: один контролює дітей з найбільш високим рівнем підготовленості "дельфінів", другий – слабо підготовлених "пічкурів". Заняття з тими, хто не вміє плавати "медузами" проводить інструктор [35].

Краще всього заняття проводити по загонах, починаючи з молодших. У них майже всі діти не вміють плавати або плавають погано. Якщо загонів багато, а часу обмаль, то одночасно до занять плаванням слід допускати не більше 2-3 загонів, відповідно збільшуючи кількість помічників і скорочуючи час перебування дітей у воді. За 10-15 хвилин до закінчення занять у воді одних

загонів другі, які слідують за ними за розкладом, повинні приступати до виконання загальнорозвиваючих вправ.

### *Питання для обговорення*

1. Чому навчання техніки плавання доцільно розпочинати ще на етапі освоєння з водою?
2. Яке значення має навчання рухів на суші перед виконанням їх у воді?
3. Обґрунтуйте послідовність вивчення елементів техніки плавання способом кроль на грудях.
4. Які методичні помилки найчастіше виникають під час навчання рухів ногами кролем?
5. У чому полягає роль дихання під час навчання техніки плавання кролем?
6. Порівняйте методику навчання кролю на грудях і кролю на спині.
7. Чому навчання батерфляю рекомендується після опанування кролю?
8. Які вимоги висуваються до фізичної підготовленості учнів під час навчання батерфляю?
9. У чому полягає специфіка навчання рухів ногами способом брас?
10. Поясніть відмінності між полегшеним і спортивним способом плавання брасом.
11. Яка роль плавальної дошки та інших допоміжних засобів у навчанні техніки плавання?
12. Охарактеризуйте паралельно-послідовну систему навчання плаванню та її переваги.
13. Чому доцільно одночасно вивчати кроль на грудях і кроль на спині?
14. Яке значення має узгодження рухів рук, ніг і дихання у цілісному способі плавання?
15. Як забезпечується безпека учнів під час навчання техніки плавання?
16. У чому полягає поетапність навчання техніці плавання та чому вона є педагогічно доцільною?
17. Поясніть взаємозв'язок вправ на різних етапах навчання плаванню.
18. Охарактеризуйте алгоритм навчання вправи: пояснення-демонстрація-виправлення-повторення.
19. Чому під час виправлення помилок рекомендується зосереджувати увагу лише на одній помилці?
20. Чому вдосконалення техніки плавання розглядається як безперервний процес?
21. Яка роль вправ на суші у вдосконаленні техніки плавання?
22. Назвіть основні напрямки вдосконалення техніки кроля на грудях.
23. Які вправи спрямовані на вдосконалення узгодження рухів і дихання у кролі на грудях?
24. У чому полягають особливості вдосконалення техніки кроля на спині?
25. Порівняйте вправи для вдосконалення техніки брасу та дельфіна.

26. Яке значення мають вправи з мінімальною кількістю гребків?
27. Для чого застосовуються вправи зі зміною темпу та швидкості рухів?
28. Яку мету мають вправи з використанням лопаток?
29. Поясніть педагогічну доцільність комбінованих вправ (поєднання різних способів).
30. Яке значення мають вправи із змагальною швидкістю на завершальному етапі навчання?
31. Яке значення має багаторазове повторення та виправлення помилок у процесі вивчення стартів і поворотів у плаванні?
32. Які педагогічні завдання вирішуються за допомогою стрибків у воду на початковому етапі навчання плаванню?
33. Чому в дитячих басейнах («лягушатниках») доцільно використовувати стрибки у воді навіть до повного оволодіння навичкою плавання?
34. Які вимоги безпеки необхідно обов'язково дотримуватися під час навчання стрибкам у воду?
35. Як змінюється складність стрибків у воду залежно від висоти виконання?
36. У чому полягає виховне значення стрибків у воду для учнів різного віку?
37. Назвіть та охарактеризуйте основні фази виконання повороту у плаванні.
38. Чим відрізняється простий закритий поворот від простого відкритого?
39. Які особливості виконання поворотів при плаванні брасом і дельфіном зумовлені правилами змагань?
40. Чому перекид вперед з поворотом (сальто) вважається найшвидшим, але технічно найскладнішим видом повороту?
41. Які стилі плавання найбільш часто використовують поворот «маятник» і чому?
42. Які методичні труднощі можуть виникати під час навчання поворотів у початківців?
43. Чому навчання техніці поворотів у плаванні доцільно починати з імітаційних вправ на суші?
44. Поясніть значення правильного розрахунку відстані до бортика басейну під час виконання повороту.
45. Які вимоги правил змагань необхідно враховувати при навчанні поворотів різними способами плавання?
46. Які переваги використання цифрових технологій та відеоаналізу при навчанні поворотів?
47. Які інноваційні педагогічні підходи можуть підвищити ефективність навчання поворотів?
48. Яке значення має навчання плаванню в закладах загальної середньої освіти для всебічного розвитку учнів?
49. Які основні цілі та завдання занять з плавання в ЗЗСО?
50. Які вимоги висуваються до матеріально-технічного забезпечення занять з плавання?

51. Чому важливий медичний контроль і диференціація учнів за рівнем підготовки?
52. Які особливості організації занять з плавання для початківців?
53. У чому полягає педагогічне значення структури уроку з плавання (вступна, основна, заключна частини)?
54. Як змінюється співвідношення засобів навчання залежно від віку та рівня підготовленості учнів?
55. Які переваги має використання ігрових елементів на уроках плавання?
56. Яка роль учителя фізичної культури в організації та плануванні занять з плавання?
57. Чим відрізняються підходи до навчання плаванню у початковій, середній та старшій ланці?
58. Які особливості організації контрольних заплівів та змагань у школі?
59. Які основні завдання занять з плавання в оздоровчому таборі?
60. Які обов'язки вчителя та інструктора під час проведення занять на відкритих водоймищах?
61. Які критерії вибору ділянки водоймища для проведення занять?
62. Який інвентар необхідний для безпечного та ефективного навчання плаванню дітей?
63. Які вимоги до організації рятувального посту та чергових рятувальників у таборі?
64. Як організовується тестування плавальної підготовленості дітей і формування груп?
65. Як планування занять залежить від температури води, повітря та вікових особливостей дітей?

#### *Тестові завдання*

- 1. Навчання техніки плавання способом кроль на грудях починається з:**
- А) вивчення повної координації
  - Б) освоєння з водою та правильного положення тіла
  - В) навчання поворотів
  - Г) стартових стрибків
- 2. Який елемент техніки кроля вивчається першим у воді?**
- А) рухи руками
  - Б) узгодження рухів
  - В) варіанти техніки
  - Г) рухи ногами та дихання
- 3. Основною методичною вимогою до рухів ніг у кролі є:**
- А) рухи від коліна
  - Б) різке згинання ніг
  - В) рухи від стегна з витягнутими носками
  - Г) велика амплітуда

- 4. Яке положення рук використовується для ускладнення вправ з рухами ніг кролем?**
- А) руки притиснуті до тулуба
  - Б) руки тримають дошку
  - В) руки на бортику
  - Г) руки у сторони
- 5. Основною особливістю методики навчання кролю на спині є:**
- А) виконання вправ тільки у воді
  - Б) відсутність дихання
  - В) аналогічність кролю на грудях з урахуванням положення на спині
  - Г) обов'язкове використання ласт
- 6. Який спосіб плавання потребує найбільшої фізичної підготовленості?**
- А) кроль на грудях
  - Б) кроль на спині
  - В) брас
  - Г) батерфляй
- 7. Скільки ударів ногами виконується на один гребок руками у батерфляї?**
- А) один
  - Б) два
  - В) три
  - Г) чотири
- 8. Яка характерна особливість полегшеного способу плавання брасом?**
- А) піднята над водою голова
  - Б) глибоке занурення голови
  - В) велика амплітуда рухів
  - Г) затримка дихання
- 9. Який елемент техніки брасу вивчається першим у воді?**
- А) узгодження рухів
  - Б) рухи руками
  - В) рухи ногами
  - Г) повна координація
- 10. Найефективнішою системою навчання спортивних способів плавання є:**
- А) послідовна
  - Б) паралельна
  - В) індивідуальна
  - Г) паралельно-послідовна
- 11. Навчання техніці плавання повинно здійснюватися:**
- А) в довільній послідовності
  - Б) поетапно
  - В) лише у воді
  - Г) тільки після фізичної підготовки
- 12. Який елемент не входить до алгоритму навчання вправи?**

- А) пояснення
  - Б) демонстрація
  - В) контроль часу
  - Г) повторення
- 13. Основне завдання етапу «виправлення» полягає у:**
- А) концентрації на одній помилці
  - Б) багаторазовому повторення вправ
  - В) одночасному виправленні всіх помилок
  - Г) підвищенні швидкості виконання
- 14. Вдосконалення техніки плавання характеризується як процес:**
- А) короткочасний
  - Б) періодичний
  - В) обмежений у часі
  - Г) безперервний
- 15. Яка вправа спрямована на вдосконалення координації рук і дихання у кролі на грудях?**
- А) плавання з максимальною швидкістю
  - Б) плавання з рухами ніг і однією рукою з вдихом у бік працюючої руки
  - В) плавання з лопатками
  - Г) плавання з найменшою кількістю гребків
- 16. Вправи з мінімальною кількістю гребків спрямовані на:**
- А) підвищення витривалості
  - Б) збільшення швидкості
  - В) підвищення економічності рухів
  - Г) розвиток сили
- 17. Для вдосконалення техніки кроля на спині використовуються вправи:**
- А) у повній координації рухів
  - Б) лише з рухами руками
  - В) лише з рухами ногами
  - Г) без зміни темпу
- 18. Яка вправа характерна для вдосконалення техніки брасу?**
- А) плавання з високим положенням ліктя
  - Б) плавання з двоударною координацією
  - В) плавання з лопатками
  - Г) плавання брасом з мінімальною кількістю гребків
- 19. Комбіновані вправи (наприклад, руки – брасом, ноги – кролем) використовуються для:**
- А) ускладнення навантаження
  - Б) розвитку координаційних здібностей
  - В) зменшення інтенсивності
  - Г) релаксації
- 20. Завершальним етапом вдосконалення техніки плавання є:**

- А) вправи з паузами
  - Б) плавання з дошкою
  - В) плавання із затримкою дихання
  - Г) плавання у змагальному варіанті
- 21. Основна мета використання стрибків у воду на початковому етапі навчання плаванню:**
- А) розвиток швидкісних якостей
  - Б) формування витривалості
  - В) усунення страху перед водою та адаптація до водного середовища
  - Г) підготовка до участі у змаганнях
- 22. У басейнах малої глибини стрибки у воду застосовуються переважно з метою:**
- А) пожвавлення занять і формування сміливості
  - Б) навчання стартового стрибка з тумбочки
  - В) освоєння прикладного плавання
  - Г) контролю техніки плавання
- 23. З якої висоти рекомендується починати навчання простим стрибкам у воду?**
- А) 50-60 см
  - Б) 20-30 см
  - В) 1 м
  - Г) 3 м
- 24. До основних фаз виконання повороту не належить:**
- А) підпливання і дотик до стінки
  - Б) обертання
  - В) відштовхування
  - Г) стартовий розбіг
- 25. Характерною особливістю простого закритого повороту є:**
- А) виконання з вдихом над водою
  - Б) повне занурення голови у воду
  - В) відсутність обертання
  - Г) торкання стінки лише ногами
- 26. Який поворот вважається доступнішим для новачків?**
- А) перекид вперед з поворотом
  - Б) маятниковий
  - В) простий відкритий
  - Г) простий закритий
- 27. При плаванні брасом і дельфіном поворот виконується з обов'язковим:**
- А) торканням стінки обома руками одночасно
  - Б) торканням стінки однією рукою
  - В) переходом на спину
  - Г) виконанням перекиду

- 28. Поворот «маятник» характеризується:**
- А) обертанням навколо поперечної осі тіла
  - Б) відсутність вдиху
  - В) обертанням у похилій площині з виконанням вдиху
  - Г) виконанням без дотику до стінки
- 29. Найшвидшим, але технічно найскладнішим поворотом є:**
- А) простий відкритий
  - Б) простий закритий
  - В) маятник
  - Г) перекид вперед з поворотом
- 30. Основна умова безпечного виконання стрибків у воду:**
- А) виконання у швидкому темпі
  - Б) стрибки лише за командою вчителя
  - В) самостійний вибір моменту стрибка
  - Г) виконання без попередньої підготовки
- 31. З якою метою використовуються імітаційні вправи на суші при навчанні поворотів?**
- А) для розвитку швидкості
  - Б) для зниження навантаження
  - В) для формування просторової орієнтації та координації рухів
  - Г) для розвитку сили рук
- 32. Який елемент повороту вивчають першим?**
- А) обертання
  - Б) відштовхування від бортика
  - В) ковзання
  - Г) підпливання до стінки і дотик
- 33. До яких педагогічних підходів належить диференційоване навчання?**
- А) традиційних
  - Б) авторитарних
  - В) особистісно-орієнтованих
  - Г) репродуктивних
- 34. Головна мета гейміфікації при навчанні плаванню полягає у:**
- А) підвищенні мотивації та залученості учнів
  - Б) підвищенні інтенсивності занять
  - В) контролі дисципліни
  - Г) скороченні навчального часу
- 35. Основною метою занять з плавання у ЗЗСО є:**
- А) підготовка спортсменів-плавців
  - Б) навчання лише спортивними стилями
  - В) загартування без фізичних вправ
  - Г) навчання основам техніки плавання, фізичний розвиток і безпечна поведінка на воді

- 36. Оптимальна температура води в басейні для занять з учнями повинна бути:**
- А) +22°C
  - Б) +24°C
  - В) не нижче +26°C
  - Г) +30°C
- 37. До кого належать учні, які можуть проплисти короткі дистанції?**
- А) початківці
  - Б) ті, хто впевнено тримаються на воді
  - В) досвідчені плавці
  - Г) учні спеціальної медичної групи
- 38. Яка тривалість уроку з плавання в ЗЗСО є рекомендованою?**
- А) 30 хв
  - Б) 35-40 хв
  - В) 45-60 хв
  - Г) 70 хв
- 39. До вступної частини уроку з плавання належить:**
- А) розминка на суші та інструктаж з безпеки
  - Б) відпрацювання техніки стилів
  - В) ігри у воді
  - Г) плавання на спині
- 40. Основна частина уроку з плавання спрямована передусім на:**
- А) гігієнічні процедури
  - Б) фізкультурні паузи
  - В) підбиття підсумків
  - Г) освоєння води та відпрацювання техніки плавання
- 41. До засобів навчання плаванню не належать:**
- А) імітаційні вправи на суші
  - Б) підготовчі вправи у воді
  - В) вправи з важкою атлетикою
  - Г) ігри і розваги на воді
- 42. Основною метою загальнорозвиваючих вправ є:**
- А) розвиток лише сили
  - Б) формування м'язового корсета і правильної постави
  - В) зменшення часу перебування у воді
  - Г) підготовка до змагань
- 43. Чому силові вправи виконують перед вправами на розтягування?**
- А) для запобігання травмам
  - Б) так зручніше організаційно
  - В) для підвищення швидкості
  - Г) це не має значення

- 44. Завершальним елементом комплексу вправ на суші є:**
- А) спортивна гра
  - Б) дихальні вправи
  - В) присідання
  - Г) імітація техніки плавання
- 45. Оптимальна кількість вправ у комплексі на суші становить:**
- А) 3-5
  - Б) 5-7
  - В) 10-15
  - Г) понад 25
- 46. Основний принцип підбору вправ на уроці плавання:**
- А) максимальне навантаження
  - Б) поступовість і відповідність рівню підготовленості
  - В) випадковий вибір
  - Г) однаковість для всіх
- 47. На якому етапі навчання відбувається освоєння базових рухів руками і ногами?**
- А) I етап
  - Б) II етап
  - В) III етап
  - Г) IV етап
- 48. Які форми оцінювання використовуються при навчанні плаванню?**
- А) поточний контроль, підсумковий тест, самооцінювання
  - Б) тільки письмовий тест
  - В) виключно усна перевірка
  - Г) лише залікова оцінка
- 49. Яку частину заняття займає підготовка до плавання на суші або у воді?**
- А) 5%
  - Б) 20%
  - В) 80% основної частини
  - Г) 100%
- 50. Які вправи входять до підготовчого комплексу на суші?**
- А) розминка, вправи на гнучкість і баланс, імітація рухів плавання
  - Б) виключно біг і стрибки
  - В) тільки вправи на розтяжку
  - Г) стрибки у воду
- 51. Які методи мотивують дітей до плавання?**
- А) виключно індивідуальна робота
  - Б) ігрові елементи, естафети, змагання
  - В) тільки письмові завдання
  - Г) статичні вправи без води
- 52. Основна мета занять з плавання в оздоровчому таборі –**

- А) підготовка професійних спортсменів
  - Б) лише загартування
  - В) виконання письмових завдань
  - Г) організація активного відпочинку, зміцнення здоров'я та навчання плаванню
- 53. Максимальна глибина водоймища для занять дітей у таборі –**
- А) 80 см
  - Б) 120 см
  - В) 150 см
  - Г) 200 см
- 54. Температура води, при якій дозволяється проводити заняття для молодших школярів в таборі –**
- А) +16°C
  - Б) +18°C
  - В) +20°C
  - Г) +22°C
- 55. Кількість дітей у групі під керівництвом одного інструктора –**
- А) 5-8
  - Б) 12-15
  - В) 20-25
  - Г) 30-35
- 56. Які засоби безпеки обов'язково присутні під час занять на водоймищі?**
- А) рятувальний човен, круги, весла, рятувальні засоби
  - Б) тільки рятувальний човен
  - В) лише інвентар для ігор
  - Г) свисток та секундомір
- 57. Чому дітей не можна примушувати заходити у воду?**
- А) це прискорює навчання
  - Б) це зменшує ризик травм
  - В) це допомагає оцінити фізичну підготовку
  - Г) це порушує правила безпеки та психологічний комфорт
- 58. Яка тривалість перебування молодших школярів у воді на першому занятті в таборі?**
- А) 3 хв
  - Б) 5 хв
  - В) 10 хв
  - Г) 15 хв
- 59. Для чого використовується інвентар у вигляді надувних м'ячів, обручів, дощок?**
- А) для декору території
  - Б) для розминки на суші

- В) для ігор, навчальних вправ та безпечного освоєння води
- Г) лише для вправ на швидкість

**60. Який принцип використовується при складанні груп за рівнем підготовки?**

- А) за результатами перевірки умінь у воді та з урахуванням психоемоційного комфорту
- Б) випадковий розподіл
- В) за віком
- Г) за фізичною силою

### **Тема 9-10. Педагогічний контроль і корекція різних сторін підготовленості учнів в плаванні. Прикладне плавання.**

Згідно наказу МОН України 21.08.2013 року № 1222 Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти (Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 1009 від 19.08.2016) (Встановити, що Орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи, затверджені цим Наказом, не застосовуються до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів 3-го класу згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 1146 від 16.09.2020) прописано орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи.

Змістом орієнтовних вимог до оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи є виявлення, вимірювання та оцінювання навчальних досягнень, які структуровані у навчальних програмах, за предметами.

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється вербально:

у 1 класі з усіх предметів інваріантної складової. За рішенням педагогічної ради навчального закладу може надаватися словесна характеристика знань, умінь і навичок учнів 2 класу;

у 2-4 класах з предметів інваріантної складової: "Фізична культура";

у 1-4 класах з усіх предметів варіативної складової.

Виявлення рівня навчальних досягнень учнів відбувається в процесі контролю.

Основними функціями контролю навчальних досягнень учнів є: мотиваційна, діагностувальна, коригувальна, прогностична, навчально-перевірвальна, розвивальна, виховна.

Об'єктами контролю у процесі навчання у початковій школі є складники предметних компетентностей: знання про предмети і явища навколишнього світу, взаємозв'язки і відношення між ними; вміння та навички застосовувати засвоєні знання; досвід творчої діяльності; ціннісні ставлення.

Облік результатів контролю ведеться учителем/учителькою у Класному журналі і табелях навчальних досягнень.

Структурними компонентами контролю навчальних досягнень учнів є перевірка та оцінювання результатів навчальної діяльності.

За формою організації навчально-пізнавальної діяльності учнів перевірка може бути: індивідуальною, груповою, фронтальною; за способом - усною (бесіда, розповідь учня), письмовою (самотійні і контрольні роботи, перекази, диктанти, у тому числі окремі тестові, компетентнісні завдання тощо), а також практичною (дослід, практична робота, навчальний проект, учнівське портфоліо, спостереження, робота з картами, заповнення таблиць, побудова схем, моделей тощо).

Перевірка навчальних досягнень учнів здійснюється за допомогою різних методів, вибір яких зумовлюється особливостями змісту навчального предмета, його обсягом, рівнем узагальнення, віковими можливостями учнів. Для перевірки навчальних досягнень учнів необхідно застосовувати завдання різних когнітивних рівнів: на відтворення знань, на розуміння, на застосування в стандартних і змінених навчальних ситуаціях, уміння висловлювати власні судження, ставлення, оцінки.

Оцінювання – процес встановлення рівня навчальних досягнень учня/учениці в оволодінні змістом предмета відповідно до вимог чинних навчальних програм. Його результатом є педагогічна оцінка, яка відображається в оцінювальних судженнях і висновках учителя/вчительки вербально, або в балах. Виставлення балів обов'язково супроводжується оцінювальними судженнями. Оцінювання у початковій школі ґрунтується на врахуванні рівня досягнень учня/учениці, а не ступеня його невдач. Результати оцінювання навчальних досягнень учнів є конфіденційною інформацією, доступною лише для дитини та її батьків (або осіб, що їх замінюють).

При вербальному оцінюванні використовуються як усні, так і письмові оцінні судження, які характеризують процес навчання і відображають кількісний і якісний його результати: ступінь засвоєння знань і вмінь з навчальних предметів та характеристику особистісного розвитку учнів. Характеристика особистісного розвитку учнів відображає самостійність, відповідальність, комунікативність, уміння працювати в групі, ставлення до навчальної праці, рівень прикладених зусиль, сформованість навчально-пізнавальних інтересів, ціннісних орієнтирів та загальнонавчальних умінь тощо та здійснюється вербально під час поточного контролю.

Недопустимою є заміна оцінок іншими зовнішніми атрибутами (зірочками, квіточками, прапорцями тощо).

Об'єктивність і точність оцінок забезпечуються такими критеріями: якість знань (міцність, повнота, глибина, узагальненість, системність, дієвість); сформованість ключових і предметних компетентностей, способів навчальної діяльності (виконання за зразком, за аналогією, в нових ситуаціях); досвід елементарної творчої діяльності (частково-пошуковий і пошуковий рівні); досвід

емоційно-ціннісного ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до самого себе.

У початковій школі застосовують поточний і підсумковий види контролю, які здійснюють шляхом поточної перевірки та поточного оцінювання й відповідно шляхом підсумкової перевірки та підсумкового оцінювання.

Поточний контроль здійснюється в процесі вивчення теми/розділу з метою визначення рівня розуміння і первинного засвоєння учнями окремих елементів змісту теми/розділу, зв'язків між ними та засвоєним змістом попередніх тем/розділів уроків, закріплення знань, умінь і навичок, їх актуалізації перед вивченням нового матеріалу.

Поточну перевірку проводять індивідуально або фронтально в усній чи письмовій формі систематично в межах кожної теми, визначеної навчальною програмою. Вона передбачається учителем/учителькою під час підготовки до кожного уроку і знаходить своє відображення у поурочних планах (конспектах) уроків. Поточна перевірка може здійснюватись у формі короткотривалої (10-15 хвилин) самостійної письмової роботи, яка охоплює певну частину навчального матеріалу. Як правило, вона носить діагностичний характер.

Підсумкова перевірка у 1 класі передбачає підсумкові контрольні роботи у кінці навчального року (контрольне списування, комбінована контрольна робота з математики та індивідуальна перевірка навички читання вголос і розуміння прочитаного).

Підсумкова перевірка у 2-3 класах передбачає тематичну перевірку, у 4 класі - тематичну перевірку та підсумкові контрольні роботи у кінці навчального року (з навчальних предметів, що визначені Міністерством освіти і науки України для державної підсумкової атестації).

Тематична перевірка здійснюється у формі тематичної контрольної роботи після опанування програмової теми/розділу (2-4 класи). У разі, коли тему/розділ розраховано на велику кількість годин, її/його розподіляють на логічно завершені частини - підтеми/підрозділи. Якщо ж програмова тема/розділ невелика/ий за обсягом, то її/його об'єднують з однією або кількома наступними темами/розділами.

Контрольні роботи з будь-якого предмета в початкових класах проводять на другому або третьому уроці за розкладом у середині робочого тижня (бажано - вівторок, середа), не більше однієї такої роботи в день, а протягом тижня - не більше двох (у випадку двох робіт на тиждень, бажано проводити їх у вівторок і четвер). Орієнтовна тривалість виконання роботи становить у другому класі близько 30 хв., у третьому й четвертому класах - близько 35 хв.

Тематична перевірка навчальних досягнень учнів (контрольні роботи) з предмету "Фізична культура" не проводиться.

Поточне оцінювання здійснюється за результатами поточної перевірки - усного опитування учнів на уроці, виконання письмових робіт (класної роботи, зокрема самостійної, практичної роботи тощо). Воно передбачає вербальну

оцінку або оцінку в балах на основі Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи.

Поточна оцінка за письмову роботу чи усне опитування виставляється у разі достатнього для співвіднесення з критеріями оцінювання обсягу виконаних учнем/ученицею завдань. Фрагментарні усні відповіді учнів на уроці в балах не оцінюються.

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів, презентованих в усній формі, до уваги беруться: якість знань та умінь - правильність, повнота, глибина, дієвість, гнучкість, конкретність і узагальненість, системність, усвідомленість, міцність; культура мовлення - послідовність викладу матеріалу, правильне вживання термінів, повнота у формулюванні висновків.

Під час оцінювання практичної роботи враховують самостійність, дотримання алгоритму, правильність, повноту, усвідомленість.

При оцінюванні письмових робіт враховують правильність і обсяг виконаної роботи.

Учитель/вчителька перевіряє та оцінює якість виконання учнями кожної письмової роботи. Усі письмові роботи навчального і контрольного характеру перевіряються до наступного уроку, на якому рекомендується виконувати роботу над типовими помилками колективно під керівництвом учителя/вчительки; над помилками, які є не типовими, організовується індивідуальна робота з учнем/ученицею.

У 2-4-х класах виправляти неправильний запис наведенням по написаному не рекомендується.

Підсумкове оцінювання здійснюється за тему, семестр, рік.

Підсумкове оцінювання за тему з навчального предмета "Фізична культура" не проводиться.

Підсумкове оцінювання за семестр здійснюється на основі результатів тематичного оцінювання з урахуванням динаміки рівня навчальних досягнень учня/учениці.

Підсумкове оцінювання за рік здійснюється на основі семестрових оцінок також з урахуванням динаміки рівня навчальних досягнень учня/учениці.

Вимоги до оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи розроблені відповідно до [Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти](#), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392 "Про затвердження Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти", та [наказу МОНмолодьспорту від 13.04.2011 року № 329](#) "Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти", зареєстрованого у Міністерстві юстиції від 11.05.2011 року № 566/19304 та наказу МОН України 21.08.2013 № 1222.

## Фізична культура

Об'єктами оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури можуть бути:

1. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
2. Техніка виконання учнями фізичних вправ.
3. Засвоєння теоретико-методичних знань.
4. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені навчальною програмою та нормативи запропоновані програмами кожного варіативного модуля по роках вивчення. Порядок складання нормативів визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім з урахуванням динаміки особистого результату виставляють оцінку в балах.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.
5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня: непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, тимчасове перебування в підготовчій групі не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Оцінювання техніки виконання фізичних вправ, рівня засвоєння теоретико-методичних знань, виконання навчальних завдань під час уроку може здійснюватися як комплексно так і роздільно.

Рівні навчальних досягнень	Бали	Характеристика навчальних досягнень учня (учениці)
Початковий	1	Учні можуть розпізнавати деякі об'єкти вивчення та називають їх (на побутовому рівні)
	2	Учні описують незначну частину навчального матеріалу; частково розпізнають інвентар та обладнання для проведення занять
	3	Учні мають фрагментарні уявлення з предмета вивчення; з допомогою вчителя виконують елементарні фізичні вправи; використовують за призначенням навчальний інвентар та обладнання
Середній	4	Учні знають окремі відомості, що стосуються фізичних вправ; виконують елементарні технічні елементи вправ за зразком
	5	Учні відтворюють навчальний матеріал, необхідний для виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя; виконують більшість технічних елементів вправ з недоліками
	6	Учні самостійно відтворюють значну частину навчального матеріалу, необхідного для виконання фізичних вправ; виконують більшість запропонованих вправ
Достатній	7	Учні самостійно і логічно відтворюють фактичний і теоретичний матеріал, необхідний для виконання практичних завдань; частково контролюють власні навчальні дії; вправи виконують з окремими незначними відхиленнями в техніці за показниками кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (недосконала міжм'язева координація, недостатня злитність виконання, незначна скутість рухів тощо); в основному виконують навчальні завдання під час уроку
	8	Учні виявляють розуміння навчального матеріалу, наводять приклади, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між фізичними вправами та їх впливом на організм; використовують набуті знання і уміння в стандартних ситуаціях; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у стандартних сприятливих умовах їх виконання; виконує більшість навчальних завдань під час уроку

	9	Учні володіють навчальним матеріалом і реалізують свої знання та вміння в практичній діяльності; можуть аналізувати і систематизувати інформацію щодо впливу фізичних вправ на організм; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у прогнозовано варіативних умовах; виконують всі навчальні завдання під час уроку
Високий	10	Учні володіють глибокими знаннями та вміннями і застосовують їх у нестандартних ситуаціях; беруть активну участь в розробленні та застосуванні комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у непрогнозовано варіативних умовах; старанно виконують всі навчальні завдання під час уроку
	11	Учні володіють гнучкими знаннями і навичками в межах вимог навчальної програми, аргументовано використовують їх у нестандартних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей; вправи виконують ефективно на фоні втоми; при виконанні навчальних завдань проявляють позитивні лідерські якості
	12	Учні мають системні знання та навички з предмета, свідомо використовують їх, у тому числі, у проблемних ситуаціях; самостійно розробляють комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей та забезпечують їх якісне виконання; вправи виконують ефективно у змагальних умовах; можуть регулювати процес виконання навчальних завдань відповідно до індивідуальних потреб організму

Оцінювання навчальних досягнень учнів, віднесених до підготовчої групи, здійснюється на загальних підставах без складання навчальних нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; активне ставлення до занять фізичними вправами; активна участь в організації і проведенні фізкультурно-художніх і спортивних заходів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування заохочувальних балів.

Педагогічний контроль при проведенні навчальних занять з плавання.

Навчання з плавання – це багаторазово повторюваний, цілорічний спеціальний педагогічний процес всебічної фізичної підготовки, направленої на досягнення спортивно-технічних показників.

Основними розділами навчання є фактори, зумовлені рівнем спортивних досягнень в плаванні. В їх числі основні фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Рівень технічної підготовки – ступінь володіння плавцем раціональною спортивною технікою і здатністю застосовувати її, тобто тактичною та психологічною.

Розрізняють наступні види підготовленості плавців: теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, морально-вольову та інтегральну. Під час навчальних занять в організмі учня-плавця проходять морфологічні та функціональні зміни, які призводять до збільшення фізичних та психологічних можливостей.

Слід розрізняти загальну та спеціальну тренуваність. Загальна – виконання різних фізичних вправ та життєвих навичок. Спеціальна – діяльність, вибрана для набуття особливих умінь та навичок.

Учитель фізичної культури зобов'язаний:

- здійснювати постійний педагогічний контроль перебування учнів у воді;
- приступати до проведення навчального заняття з плавання тільки після проведення розминки;
- дотримуватися часового порядку перебування учнів у воді.

Наведемо орієнтовний лист здоров'я плавця – учня ЗЗСО, який дозволяє вести педагогічний контроль і корекцію різних сторін підготовленості учнів в плаванні (контролюючи медичні дані учня, його функціональні проби, показники фізичної підготовленості з плавання тощо).

#### ЛИСТОК ЗДОРОВ'Я ПЛАВЦЯ – УЧНЯ ЗЗСО

Прізвище, ім'я, по батькові: Петренко Марія Андріївна

Дата народження: 12 березня 2010 року

Вік: 15 років

Клас: 9-Б

Навчальний заклад: Комунальний заклад «Ліцей № 5 м. Одеси»

Група з фізичного виховання: Основна

Дата заповнення: 06.11.2025

Медичні дані:

Показник	Результат	Норма	Примітка
Зріст	165 см	-	-
Маса тіла	54 кг	-	-
Індекс маси тіла (ІМТ)	19,8	18,5–24,9	Норма

ЧСС у спокої	72 уд/хв	60–80	Норма	
Артеріальний тиск	110/70 мм рт. ст.	100–120/60–80	Норма	
Частота дихання	16/хв	14–18	Норма	
Стан опорно-рухового апарату	Без відхилень	-	-	
Зір	1,0 (обидва ока)	-	-	
Слух	У нормі	-	-	
Медичні застереження	Немає	-	-	
Функціональні проби:				
Назва проби		Результат	Оцінка	
Проба Руф'є		9,5	Добре	
Проба Штанге (затримка дихання після вдиху)		45 с	Вище середнього	
Проба Генчі (затримка дихання після видиху)		28 с	Добре	
Показники фізичної підготовленості (плавання):				
Вправа / дистанція		Результат	Норма для віку	Оцінка
Плавання 25 м вільним стилем		20,8 с	до 22,0 с	Добре
Плавання 50 м на спині		48,2 с	до 50,0 с	Добре
Плавання 100 м (комплекс)		1 хв 58 с	до 2 хв	Добре
Техніка дихання у воді		Виконує правильно	-	Добре
Висновок шкільного лікаря / медичної сестри: Стан здоров'я задовільний, протипоказань до занять плаванням немає. Рекомендовано регулярні тренування 2–3 рази на тиждень.				
Підпис медичного працівника:			/Іваненко Л. П./	

Печатка медичного кабінету

Висновок учителя фізичної культури / тренера:

Учениця проявляє дисциплінованість, володіє базовими навичками техніки плавання. Стан здоров'я дозволяє брати участь у змаганнях шкільного рівня.

Підпис учителя: \_\_\_\_\_ /Коваленко С. І./

*Прикладне плавання* відіграє велике значення у житті людини. Набута навичка прикладного плавання використовується людиною у побуті, у трудовій діяльності, у військовій діяльності.

Багато людей у літній час, під час відпусток відпочивають поблизу природніх водоймищ, використовуючи купання з оздоровчою, гігієнічною метою. Професії багатьох людей пов'язані з трудовою діяльністю на воді (риболовств, водний транспорт, підводні роботи та ін.). Все це говорить про велике значення прикладного плавання.

Важливою умовою при всіх видах діяльності людини на воді є його вміння плавати і використання цього вміння при виникненні критичної ситуації. Невміння плавати при зміні ситуації дуже часто призводить до нещасних випадків.

Прикладне плавання складає один з розділів плавального спорту. Воно складається з наступних видів: пірнання; рятування потопуючих; подолання водних перешкод.

Техніка прикладного плавання, його прийоми є специфічними, такими, що відрізняються від техніки спортивного плавання. Вони потребують спеціальної підготовки при вивченні.

*Визначення прикладного плавання*

Прикладне плавання – це комплекс плавальних рухів і спеціальних прийомів, які забезпечують безпеку людини у різних умовах природніх водоймищ.

В цьому і є відмінність прикладного плавання від спортивного, мета якого є змагальна діяльність і досягнення вищих досягнень у стабільних умовах штучних басейнів на визначених дистанціях.

*Техніка прикладного плавання*

Крім спортивних способів плавання (кроль на грудях та брас) з прикладною метою застосовується плавання на боці, брасом на спині та різні способи пірнання [36].

*Способи прикладного плавання*

*Плавання на боці.*

В залежності від індивідуальних особливостей кожній людині зручніше плавати на лівому або правому боці.

Для спрощення засвоєння техніки рухів при плаванні на боці приймемо умовні назви: “нижня рука” – це та, яка весь час знаходиться у воді (це однойменна рука того боку, на якому пливе людина); “верхня” рука – протилежна.

Відповідно до рук позначаються і ноги плавця.

*Положення тіла:* плавець лежить у воді на боці під кутом атаки до 15°. У вихідному для початку рухів положенні ноги прямі, носки витягнуті. Верхня рука знаходиться у стегна, нижня витягнута вперед. Плече і один бік обличчя знаходиться під водою.

Під час циклу гребкових рухів руками плечі плавця відносно сагітальної площини повертаються у межах 40-70°, а таз 70-100°. Найбільший оберт виникає на початку гребка “верхньою” рукою, найменший – у фазі ковзання. Кут атаки змінюється у межах 15-3°.

*Рухи ногами.* Основну рушійну силу при плаванні на боці утворюють ноги. Під час підготовчого руху “верхня” нога виводиться вперед (“крокує”), згинається в усіх суглобах. Одночасно “нижня” рухається назад, розгинається у кульшовому та згинається у колінному суглобах.

Підготовчий рух закінчується, коли кут між передньою поверхнею тіла та стегном “верхньої” ноги досягає 110-120°, а між стегном і гомілкою 90-105°.

Кути згинання нижньої ноги у цей момент відповідно дорівнюють 180- 195° та 75-90°.

Перед початком робочого руху стопа “верхньої” ноги сильно згинається (носок береться “на себе”), а стопа “нижньої” ноги залишається випрямленою.

Робочий рух ногами здійснюється шляхом одночасного з’єднання ніг і їх випрямлення.

Рухи ногами виконуються з прискоренням, по дуговій траєкторії (за максимальними дугами). При поштовху (“ножицями”) опір на воду утворюється підошовною стороною стопи, задньою поверхнею гомілки та задньою поверхнею стегна “верхньої” ноги та зовнішньої (“верхня”) поверхнею стопи і передньою поверхнею гомілки “нижньої” ноги. Робочий рух закінчується з’єднанням витягнутих ніг.

*Рухи руками і дихання.* З положення ковзання на боці рухи руками починають одночасно: “нижня” – виконує гребок, а “верхня” – підготовчий рух під водою.

Потім напрями рухів рук змінюються – “нижня” виконує підготовчий рух під водою (виведення), а “верхня” – гребок. “Нижня” рука виконує гребок вниз-назад. До рівня плеча рука рухається прямою (підтягування), а потім починає згинатись у ліктьовому суглобі (відштовхування).

Закінчується гребок “нижньої” руки біля стегна, коли рука максимально зігнута у ліктьовому суглобі, приведенням плеча до тулуба. Рука повертається долонею вниз, випрямляється, повертається у вихідне положення.

Рух “верхнею” рукою починається зі згинання її в ліктьовому суглобі – вона виходить з води й переноситься над водою, як в кролі на грудях. Переніс закінчується входом руки у воду біля голови напроти однойменного плечового суглоба під кутом атаки  $45^\circ$ . Гребок “верхнею” рукою виконується з прискоренням вздовж тіла. Рука рухається спереду-назад біля самих грудей. Вона згинається у ліктьовому суглобі на  $100-130^\circ$ . Кисть рухається за “S”- подібною траєкторією. Гребок закінчується біля стегна.

Дихання узгоджується з рухами “верхньої” руки. Вдих виконується в першій половині переносу руки над водою. Видих триває залишковий час виконання циклу.

*Загальне узгодження рухів.* Цикл рухів при плаванні на боці складається з двох асиметричних перемінних рухів руками, одного асиметричного одночасного руху ногами, одного вдиху і одного видиху.

Гребок ногами узгоджується з закінченням гребка “верхньою” рукою. Отримане сумарне прискорення використовується для ковзання в найбільш обтічному положенні.

Гребковий рух “нижньої” руки дозволяє виконати підготовчий рух ногами без суттєвого зниження швидкості плавання.

*Техніка плавання способом брас на спині*

Прикладна цінність способу пояснюється тим, що плавець знаходиться в зручному для вільного дихання та відпочинку положенні, а гребкові рухи дозволяють створити велику силу тяги.

Тому цей спосіб є зручним для транспортування потопаючого та різного вантажу. Недоліком способу є те, що плавець не бачить у напрямку свого руху.

*Положення тіла.* Плавець лежить біля поверхні води у витягнутому положенні на спині. Обличчя та частина грудей знаходиться над водою. Під час рухів плавця кут атаки тіла змінюється (не перебільшує максимального значення в  $20^\circ$ ).

У вихідному положенні руки витягнуті вперед на ширині плечей, долоні – назовні.

*Рухи ногами.* Виконуються одночасно та симетрично і відіграють суттєву роль у просуванні плавця вперед. Під час підготовчого руху на початку ноги згинаються в кульшових і колінних суглобах. Коліна розводяться в боки. В кінці виконується супінація гомілок і стоп (поворот назовні) і зворотнє згинання стоп. Гомілки розводяться на ширину плечей. При цьому стопи сильно “беруться на себе” і розвертаються в сторони.

Перед початком гребка ногами кут між передньою поверхнею тулуба і стегна повинен бути у межах  $145-155^\circ$ , а між задньою поверхнею стегна і гомілкою –  $80-90^\circ$ .

Гребок ногами виконується прискорено з послідовними розгинаннями ніг у кульшових і колінних суглобах – вбоки-назад, за великими дугами. Випрямлення ніг закінчується їх з’єднанням за повздовжньою лінією тіла.

*Руки руками.* З вихідного положення руки починають гребок у напрямку до стегон. Гребок виконується з прискоренням за дугою на глибині 15-25 см. Долоні у кожну мить гребка необхідно ефективно зорієнтувати відносно набігаючого потоку води (найчастіше кисті розташовуються перпендикулярно).

Гребок може виконуватися як прямою рукою із розгинанням кисті в променево-зап'ястному суглобі, так і зігнутою у ліктьовому суглобі. Гребок закінчується біля стегна, після цього кисть (великими пальцями ввєрх), потім передпліччя та плече виходять з води і здійснюється підготовчий рух рук над водою. Вони рухаються вперед дещо збоків від тіла (з нахилом 10-15° від сагітальної площини). У другій половині руху над водою долоні повертаються назовні. Руки входять у воду у такій послідовності: плечі, передпліччя, кисті.

*Дихання.* Суворо не пов'язане з рухами кінцівками, тому що рот плавця весь час знаходиться над поверхнею води. Бажано виконувати вдих під час проносу рук над водою, а видих – весь залишковий час.

*Узгодження рухів.* Цикл рухів складається з одного симетричного і одночасного руху руками та одного симетричного і одночасного руху ногами, одного вдиху і видиху. Рухи ногами та руками узгоджуються таким чином, що підготовчий рух ногами починається в кінці завершення робочого руху руками [36].

*Техніка пірнання містить:*

- способи занурення під воду;
- пересування під водою;
- спливання.

Довжина пірнання залежить від тривалості затримки дихання плавцем і оволодіння технікою пірнання. Тривалість затримки дихання залежить від тренованості плавця, запасу кисню в організмі та інтенсивності його споживання. Середня тривалість затримки дихання у людини на вдиху – 55 секунд, на видиху – 40 секунд. Треновані спортсмени можуть затримувати дихання на декілька хвилин. Тривала затримка під час напруженої роботи негативно впливає на здоров'я, тому не рекомендується виконувати багато пірнань підряд.

Для забезпечення безпеки перед пірнанням необхідно виконати гіпервентиляцію легенів – 6-8 довгих і глибоких вдихів і повних видихів. Попередня гіпервентиляція повітрям легені збільшує тривалість затримки дихання у 1,5 рази, а гіпервентиляція киснем у 3,0 рази. Більш тривала гіпервентиляція не збільшує тривалість затримки дихання і може привести до запаморочення голови. Суттєвий вплив на тривалість затримки дихання відіграє: а) характер роботи, що виконується; б) температура води; в) глибина занурення. Тому техніка пірнання повинна бути економічною та забезпечувати швидке просування.

Пірнати краще після звичного повного вдиху, а до спливання на поверхню не робити видиху. Під водою орієнтування є дещо ускладненим, тому пірнати треба тільки витягнувши руки вперед.

При визначенні напрямку руху під водою з закритими очима людина може помилитися на 180°. У зв'язку з цим пірнати треба тільки з відкритими очима. Після закінчення пірнання треба обов'язково зробити видих і знову декілька глибоких вдихів і видихів. При пірнанні хвильовий опір руху плавця не виникає, тому швидкість плавання під водою вище, ніж на поверхні. У зв'язку з цим пірнати в довжину краще на глибині не менше 60-80 см. При пірнанні пересуватися біля дна не вигідно – збільшується опір тертя.

При пірнанні в глибину можлива глибина занурення залежить не тільки від тривалості затримки дихання плавцем, але й від ЖЄЛ та розвитку його грудної клітини. При зануренні тиск води збільшується пропорційно глибині. Наприклад, при зануренні на глибину 20 м об'єм легенів зменшується у 3 рази.

Межа стискання легенів визначається об'ємом залишкового в них повітря, а також рухливістю діафрагми та пружністю грудної клітини при стисканні. Стискання легенів зверху межі може привести до втрати свідомості і смерті.

Безпечна глибина занурення – 30-50 м, хоча рекорд пірнання в глибину знаходиться біля 120 м. Часто під час пірнання в глибину виникає біль у вухах. Це виникає через погану прохідливість евстахієвих труб і внаслідок тиску води на барабанні перетинки. Щоб не стався їх розрив треба, затиснувши ніс, спробувати зробити імітацію легкого видиху через ніс або, не відкриваючи рота, зробити енергійний ковтальний рух. Коли це не допомагає, пірнання треба припинити і сплисти на поверхню.

При захворюваннях носоглотки пірнання не дозволяються.

Пірнання може виконуватись:

- з опори (берег, човен, стартова тумбочка, і т.ін.);
- з води.

Пірнання може бути продовженням стрибка у воду: - вниз головою; вниз ногами. Отримане під час стрибка прискорення дозволяє пірнути далі і глибше. Але такий спосіб початку пірнання є можливий лише при умові, що немає небезпеки вдаритися о дно, каміння та пірнаючий володіє технікою стрибка.

Для занурення з поверхні води вниз ногами необхідно зробити енергійний гребок двома руками та ногами, піднятися якнайвище над поверхнею води і зробити вдих. Чим вище плавець підніметься з води, тим швидше він зануриться. Під дією ваги частин тіла, які опинилися над водою, плавець занурюється у воду. Під водою можна прискорити занурення за допомогою гребкових рухів руками знизу ввєрх.

При зануренні з поверхні води вниз головою плавець робить вдих, групується і обертається вниз головою. Потім швидко розгрупується, випрямляється і виносить ноги з води. Під впливом ваги ніг і за допомогою енергійного гребка руками плавець швидко занурюється під воду. При повному зануренні він починає рухи ногами і спрямовує себе руками в необхідний бік. При пірнанні в довжину занурення під воду з поверхні краще виконувати шляхом різкого гребка однією рукою з енергійними рухами ногами кролем. При цьому

інша рука залишається витягнутою вперед. Після гребка під час проносу руки у повітрі голова повертається в сторону цієї руки і виконується вдих. Під час з'єднання двох рук разом плавець згинає ноги у кульшових суглобах, занурюючи руки та передню частину тіла на потрібну глибину. Продовжуючи рухи ногами він випрямляється під водою рухаючись в необхідному напрямку.

Для спливання плавець прогинається, продовжуючи рухи ногами. Для спливання з великої глибини використовують поштовх ногами від дна і гребкові рухи руками вниз до стегон в узгодженні з будь-яким способом рухів ногами.

Техніка плавання під водою під час пірнання в довжину та глибину однакова. Найбільша швидкість досягається, коли ноги виконують рухи кролем або дельфіном, а руки витягнуті вперед, з'єднані, голова між руками. Такий спосіб особливо ефективний при пірнанні з ластами.

Інший спосіб пірнання – узгодження гребкових рухів руками брасом, з рухами ногами кролем, дельфіном, брасом.

При пірнанні брасом гребок руками виконується до стегон, після чого плавець ковзає з витягнутими вздовж тулуба руками. Коли швидкість ковзання зменшується, плавець згинає руки та починає виводити їх вперед під грудями і одночасно підтягує ноги. Потім виконується одночасний поштовх ногами і гребок руками до стегон, настає фаза ковзання.

*Рятування та надання долікарської допомоги потопачим.*

При порятунку потерпілого потрібно чітко дотримуватися алгоритму надання допомоги при утопленні:

-перш ніж стрибати в воду, переконатися, що немає загрози для рятувальника;

-після вилучення потерпілого з води слід перекинути його через коліно головою вниз, це дозволить воді вийти з дихальних шляхів;

-прочистити ротову порожнину від слизу або блювотних мас;

-викликати швидку допомогу;

-простежити реакцію зіниць на світло, присутність дихання і пульсу;

-якщо дихальна активність і серцебиття не промацуються, надати першу медичну допомогу при утопленні;

-непрямий масаж серця при утопленні потрібно проводити паралельно зі штучним диханням, поки людина не зможе дихати самостійно;

-покласти людини в бічне становище, укрити, допомогти зігрітися;

-до приїзду «швидкої допомоги» для проведення відновлення дихальних шляхів контролювати стан хворого.

Утоплення – це вид механічної ядухи (асфіксії), причина – надходження будь-якої рідини до органів дихання. Розрізняють кілька різновидів утоплення.

Щоб надати допомогу при утопленні, потрібно блискавично знайти помічників. Удвох витягувати потопачого простіше. Якщо людина без свідомості, підпливти до нього і перевернути на спину.

*Звільнення від захоплень попереду.*

1. При захопленні за одну чи обидві руки потрібно провести різкий ривок з поворотом рук убік великих пальців потопуючого. Якщо потопуючий схопив рятувальника за одну руку, то іншою вільною рукою рятувальник захоплює великий палець руки потопуючого і відтягає його.

2. При захопленні попереду за тулуб двома руками рятувальник упирається в підборіддя потопуючого правою рукою і відгинає його голову назад.

3. При захопленні двома руками за руки і тулуб рятувальник різко піднімає лікті нагору і пірнає в глибину.

4. При захопленні за шию чи голову руки потопуючого відштовхуються нагору і рятувальник іде вниз, у глибину.

5. При захопленні за ногу потрібно звільнитися різким ривком, у крайньому випадку відштовхнутися від потопуючого вільною ногою.

*Звільнення від захоплень позаду.*

1. При захопленні обома руками рятувальник групується, ставить ноги на груди або живіт потопуючого, одночасно опустивши голову у воду і, вштовхнувшись ногами, іде вперед.

2. При захопленні за тулуб під руками рятувальник береться за великий палець руки потопуючого, відгинає його і різким рухом корпусу виривається, повертаючи потім потопуючого спиною до себе. Від захоплень позаду за тулуб над руками і захоплення за шию позаду рятувальник звільняється таким же чином, як від аналогічних захоплень попереду.

Важливо підтримувати рукою підборіддя, ніс і рот повинні знаходитися над водою. Таким чином доправити потерпілого на сушу для надання медичної допомоги при утопленні, короткий алгоритм якій викладено вище.

Якщо ж потопуючий знаходиться у свідомості, потрібно бути обережним. Дуже важливо, щоб рятувальник добре плавав і мав спокій. Зазвичай, люди що тонуть знаходяться в панічному стані та не контролюють своїх дій. Вони можуть хапатися за рятувальника, тягнути його під воду. В такому випадку підпливати до потерпілого необхідно ззаду. Одну руку пропустити йому в пахву, зафіксувати долонею підборіддя, щоб голова була над водною гладдю. Доставити людину до берега і почати надавати першу допомогу при утопленні.

### *Питання для обговорення*

1. Що таке педагогічний контроль під час навчальних занять з плавання і які його основні завдання?

2. Які види підготовленості плавців розрізняють?

3. Чим відрізняється загальна тренуваність від спеціальної?

4. Яке значення прикладного плавання у повсякденному та професійному житті людини?

5. Які види прикладного плавання існують і чим вони відрізняються від спортивного?

6. Які особливості техніки плавання на боці, брасом на спині та при пірнанні?
7. Як узгоджуються рухи рук і ніг при плаванні на боці та при способі брас на спині?
8. Які фактори впливають на тривалість пірнання та безпечну глибину занурення?
9. Які правила безпеки потрібно дотримуватися при пірнанні у водоймах різної глибини?
10. Як дихання узгоджується з рухами рук і ніг при різних способах плавання?
11. Що таке утоплення і як його класифікують?
12. Який алгоритм дій рятувальника при порятунку потопуючого?
13. Як діяти при виявленні потерпілого без свідомості у воді?
14. Які правила безпеки слід дотримуватися під час порятунку людини, яка панікує?
15. Як правильно звільнитися від захоплень попереду та позаду?
16. Які заходи необхідні після вилучення потопуючого з води?
17. Чому важливо контролювати дихання та пульс потерпілого до приїзду медичної допомоги?
18. Як діяти, якщо під час порятунку залучено кілька рятувальників?

#### *Тестові завдання*

- 1. Педагогічний контроль під час занять з плавання передбачає:**
  - А) лише контроль за швидкістю плавання
  - Б) постійний контроль перебування учнів у воді, проведення розминки, дотримання часового порядку
  - В) виключно оцінку техніки гребка
  - Г) тільки проведення тестів на швидкість
- 2. Основні фізичні якості плавця –**
  - А) сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність
  - Б) лише сила та гнучкість
  - В) витривалість та швидкість
  - Г) сила, витривалість та психіка
- 3. Загальна тренованість включає:**
  - А) виконання спеціальних вправ для плавання
  - Б) лише біг та стрибки
  - В) виконання різних фізичних вправ та життєвих навичок
  - Г) підготовку до змагань
- 4. Прикладне плавання – це:**
  - А) змагальна діяльність у басейні
  - Б) вправи для загальної тренованості
  - В) лише плавання на спині

- Г) комплекс плавальних рухів і спеціальних прийомів для безпеки людини у природних водоймах
- 5. Види прикладного плавання включають:**
- А) кроль на грудях та брас
  - Б) пірнання, рятування потопуючих, подолання водних перешкод
  - В) лише гребки руками
  - Г) стрибки у воду
- 6. При плаванні на боці «нижня рука» – це:**
- А) рука, що весь час знаходиться у воді
  - Б) рука, що знаходиться весь час над водою
  - В) рука, що виконує дихальний рух
  - Г) будь-яка рука
- 7. Пірнання під водою може виконуватися:**
- А) тільки з берега
  - Б) лише з ластами
  - В) з опори, з води, як продовження стрибка у воду
  - Г) тільки на поверхні
- 8. Середня тривалість затримки дихання на видиху у людини –**
- А) 30 секунд
  - Б) 40 секунд
  - В) 55 секунд
  - Г) 70 секунд
- 9. Для безпечного пірнання перед зануренням рекомендується:**
- А) виконати глибокий вдих і одразу зануритися
  - Б) вдихати тільки носом
  - В) не робити жодних підготовчих вправ
  - Г) гіпервентиляція легенів – 6-8 довгих і глибоких вдихів та видихів
- 10. При пірнанні в глибину біль у вухах виникає через:**
- А) тиск води на барабанні перетинки та непрохідність євстахієвих труб
  - Б) холодну воду
  - В) погану техніку рухів руками
  - Г) недостатню фізичну підготовку
- 11. Утоплення – це:**
- А) перевтома у воді
  - Б) легке втоплення без наслідків
  - В) вид механічної асфіксії через надходження рідини до органів дихання
- 12. Перед тим як стрибати у воду для порятунку, рятувальник повинен:**
- А) одразу кинутися до потерпілого
  - Б) переконатися, що немає загрози для себе
  - В) виміряти температуру води
- 13. Що робити після вилучення потерпілого з води?**
- А) підняти його прямо вертикально

- Б) відразу надавати їжу
  - В) покласти на спину та залишити
  - Г) перекинути через коліно головою вниз, щоб вода вийшла з дихальних шляхів
- 14. Під час порятунку потопуючого, який панікує, рятувальник повинен:**
- А) підпливати ззаду та зафіксувати підборіддя долонею
  - Б) підпливати з фронту
  - В) тягнути його за руки
  - Г) стрибати з ноги
- 15. При захопленні рятувальником за одну руку потерпілого, слід:**
- А) тягнути потопуючого до себе
  - Б) нічого не робити
  - В) різким ривком відтягнути руку, повернувши великий палець
  - Г) стрибати разом з потерпілим
- 16. Після порятунку потопуючого, якщо він у свідомості, потрібно:**
- А) негайно почати бігти з ним
  - Б) покласти в бічне положення, укрити та допомогти зігрітися
  - В) залишити без нагляду
  - Г) дати їжу та напої
- 17. Непрямий масаж серця під час утоплення потрібно проводити:**
- А) тільки після приїзду швидкої
  - Б) лише на березі
  - В) не обов'язково
  - Г) паралельно зі штучним диханням
- 18. Щоб уникнути розриву барабанних перетинок під час пірнання:**
- А) тримати рот закритим та робити легкий видих через ніс
  - Б) затримати дихання без підготовки
  - В) робити різкий вдих під водою
- 19. Основна мета першочергових дій рятувальника:**
- А) показати силу та навички
  - Б) забезпечити безпеку себе та потерпілого
  - В) витягнути потерпілого якомога швидше

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### Тема 1. Зміст та значення плавання. Правила техніки безпеки. Історія розвитку плавання

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Що є предметом плавання як наукової дисципліни?
2. Дайте визначення поняттю «плавання».
3. Який головний документ регламентує зміст навчання з плавання?
4. Які головні задачі та зміст курсу плавання?
5. Яке місце плавання в системі фізичного виховання?
6. Назвіть основні причини виникнення плавання.
7. Яке значення надавалося плаванню в античному світі (стародавній Греції, Римі)?
8. Дайте характеристику плаванню у первісному суспільстві.
9. Дайте характеристику плаванню в середні віки та епоху відродження.
10. Дайте характеристику сучасному стану розвитку плавання в Україні.
11. Коли і де вперше було проведено чемпіонат України з плавання?
12. Назвіть прізвище спортсменки, яка вперше в історії вітчизняного плавання виборола звання чемпіона Олімпійських ігор?
13. Назвіть прізвища українських плавців, чемпіонів Олімпійських ігор.

*Практичне завдання:*

1. Опишіть головні правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в спортивному залі, басейні та на відкритих водоймищах.
2. Зробити стислий історичний огляд розвитку плавання.
3. Підготувати доповідь про відомого українського плавця (за вибором).

*Творче завдання (самоперевірка):*

1. Складіть інфографіку: «Значення плавання для школяра».

### Тема 2. Основи техніки плавання

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Які основні стилі плавання ви знаєте?
2. Яка роль дихання у техніці дихання?
3. Які основні фактори визначають техніку плавання?
4. Які основні характеристики рухів плавців?
5. Дайте визначення понять «спортивне плавання», «оздоровче плавання» та їх характеристику.

*Практичне завдання:*

1. Проведіть короткий аналіз техніки плавання одного з обраних стилів (вільний стиль, брас, батерфляй, кроль на спині).

*Практичні вправи:*

1. Прийняття горизонтального положення тіла у воді.
2. Ковзання з відштовхуванням від борту.
3. Вправи на дихання: вдих над водою – видих у воду.
4. Імітаційні вправи рухів рук і ніг на суші.

### **Тема 3. Методика вивчення плавання: початкове вивчення плавання.**

#### **Мотивація до занять**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Яка методика початкового навчання плавання?
2. Як планується процес навчання плаванню?
3. Як складається планування з навчання плаванню?
4. Що таке статичне та динамічне плавання?
5. Як мотивувати до занять плаванням?

*Практичне завдання:*

1. Описати специфічні методичні прийоми, які використовуються при навчанні дітей плаванню, в тому числі з особливими освітніми потребами.
2. Наведіть приклади мотивації до занять плаванням.

*Практичні вправи:*

1. «Зірочка» на грудях і спині.
2. Видихи у воду з розрахунком.
3. Ковзання з дошкою.
4. Ігрові вправи («Хто довше протримається на воді»).

*Творче завдання (самоперевірка):*

1. Розробіть три картки-гри для початкового вивчення плавання (наприклад, ігри для подолання страху води у молодших школярів) та проведіть одну з них.

### **Тема 4. Вплив занять з плавання на організм людини. Фізична підготовка**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Що таке фізична підготовка плавця та її види ?
2. Що таке загальна фізична підготовка плавця?
3. Які є види, засоби й методи фізичної підготовки в плаванні?
4. Як розвивати рухові уміння і навички?
5. Як розвивати фізичні якості в плаванні?
6. Який вплив занять плаванням на організм?

*Практичне завдання:*

1. Описати, як впливають заняття плаванням на організм людини.
2. Розробити рекомендації про загально-розвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи на суші. Наглядно продемонструвати та обговорити їх ефективність використання.
3. Назвіть фізичні якості, які найбільше розвиваються під час плавання.

*Творче завдання (самоперевірка):*

1. Скласти конспект та провести заняття з розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості плавця.

### **Тема 5. Ігри і розваги на воді**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Які ігрові вправи на воді, призначені для навчання плавання?
2. Які розваги на воді для навчання плавання ви знаєте?

*Практичні вправи:*

1. Ігри і розваги на воді: «Скарби на дні», «Хто швидше допливе», естафети з дошками та м'ячами.

*Творче завдання (самоперевірка):*

1. Підготувати картки з іграми на воді призначені для навчання плавання (по 3 картці кожному) та провести одну з них.

**Тема 6. Суддівство**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Які є види змагань з плавання?
2. Як відбувається підготовка до змагань з плавання?
3. Який порядок проведення та суддівства змагань?
4. Який склад суддівської колегії?
5. Які обов'язки суддівської колегії?

*Практичне завдання:*

1. Опишіть роль судді на змаганнях з плавання.

*Творче завдання (самоперевірка):*

1. Оформити документацію, яка необхідна для проведення змагань з плавання (положення про змагання, іменна заявка, картка учасника змагань, протокол змагань, звіт про змагання).

**Тема 7. Методика навчання техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів, інновації у педагогічній діяльності**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Дайте характеристику вправ для оволодіння технікою плавання спортивними та оздоровчими способами.
2. Яка відмінність вправ для різних стилів плавання?
3. Яка послідовність виконання вправ на суші та у воді?
4. Які ви знаєте методи і засоби навчання техніки спортивного плавання?
5. Які ви знаєте повороти при плаванні різними способами?
6. Яка методика навчання техніки виконання стартів?
7. Які ви знаєте спеціальні вправи у воді?
8. Як відбувається організація навчального процесу з плавання та забезпечення зміцнення здоров'я в учнів засобами плавання?
9. Які інновації у педагогічній діяльності ви знаєте?
10. Як добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання у педагогічній діяльності?

*Практичне завдання:*

1. Описати типові помилки під час виконання стартів і поворотів.
2. Описати вправи, що застосовуються для оволодіння технікою плавання: способом на спині (на суші та у воді); вільним стилем (на суші та у воді); брасом (на суші та у воді); батерфляй (на суші та у воді).

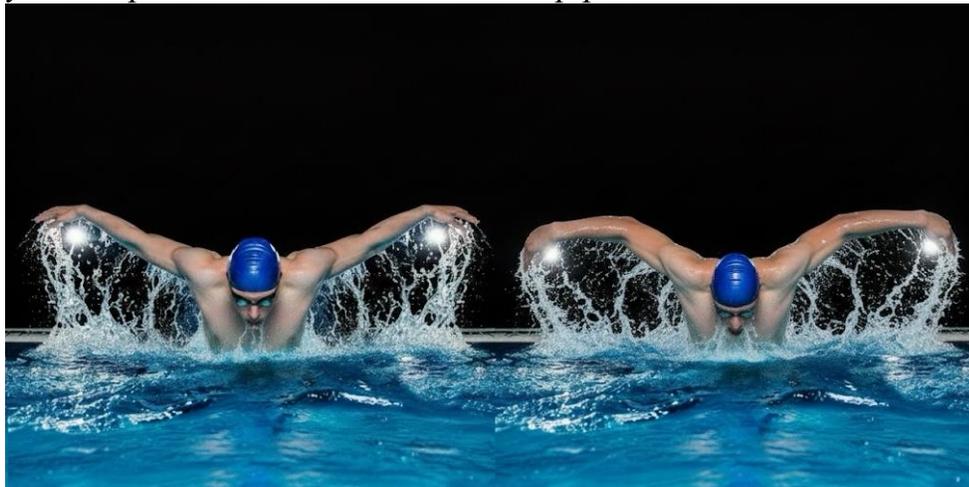
3. Розробіть рекомендації про спеціальні вправи у воді. Обговорити їх ефективність використання.
4. Описати правила подолання дистанцій комплексним плаванням.

*Практичні вправи:*

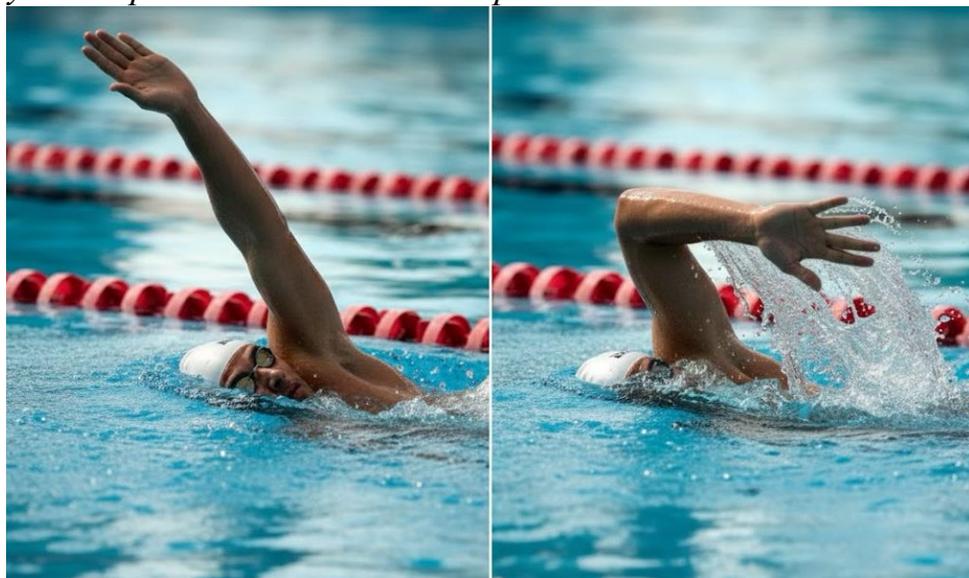
1. Імітація старту на суші. Виконання стартів.
2. Повороти біля борту без занурення, з зануренням.
3. Комбіновані дистанції.

*Творче завдання (самоперевірка):*

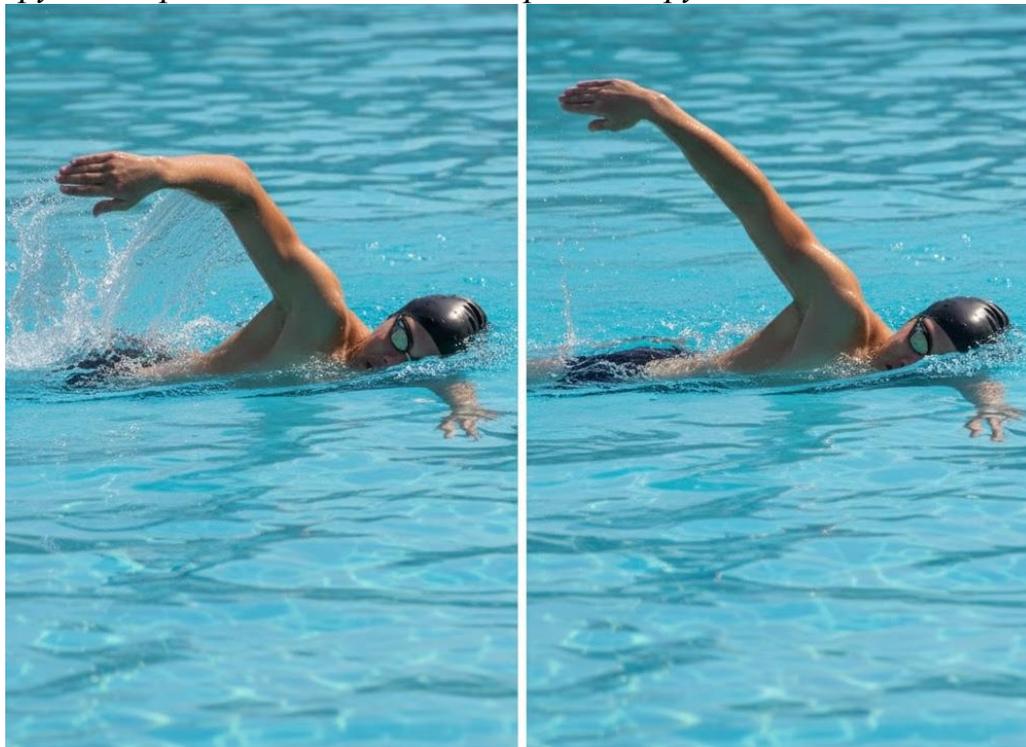
1. Підготувати картки з вправами, що застосовуються при навчанні техніки виконання стартів і поворотів (кожний по 3 картці).
2. Скласти по 2 конспекти з навчання кожного стилю плавання, в тому числі з особами з особливими освітніми потребами.
3. Відповідно малюнкам, зазначити де зображено правильне і неправильне положення при плаванні, і описати, які саме технічні помилки виконані:  
- в рухах руками при плаванні стилем – батерфляй



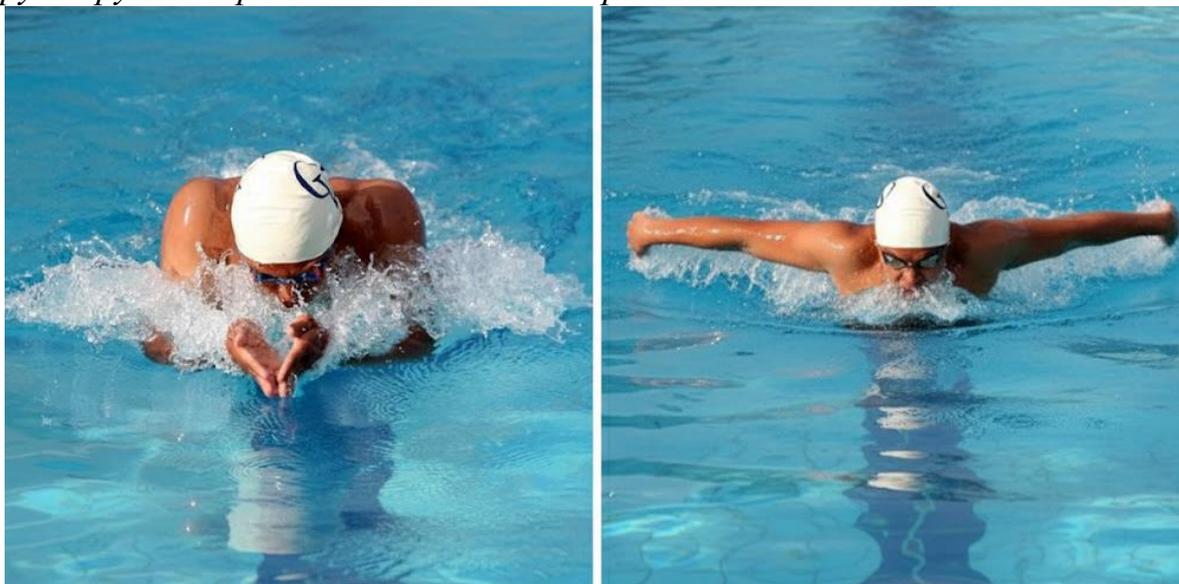
- в рухах руками при плаванні стилем – кроль на спині



*- в руках руками при плаванні стилем – кроль на грудях*



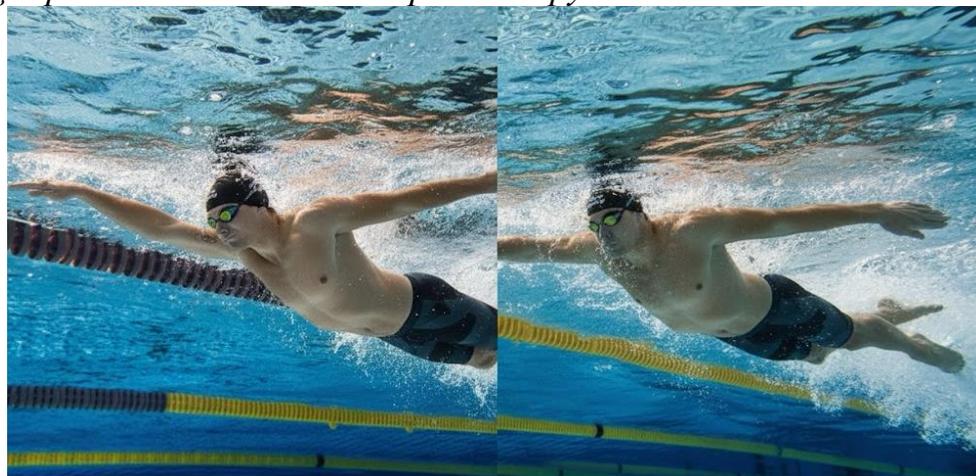
*- в руках руками при плаванні стилем – брас*



- в техніці при плаванні стилем – батерфляй



- в техніці при плаванні стилем – кроль на грудях



- при відштовхуванні при плаванні кролем на стині



- при виконанні старту з тумбочки



## **Тема 8. Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти та дитячих таборах**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Які етапи навчання плавання у ЗЗСО та дитячих таборах?
2. Яка тривалість занять з плавання?
3. Яка структура проведення занять з плавання?
4. Як відбувається організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти та дитячих таборах?
5. Які завдання вирішуються в процесі роботи з плавання в таборі?
6. Як вибрати місце для проведення занять з плавання в таборі?
7. Як комплектуються групи навчання в умовах оздоровчого табору?
8. Як провести перевірку плавальної підготовленості дітей в умовах відкритого водоймища?
9. Як підібрати і підготувати помічників інструктора з плавання?
10. Яку документацію повинен мати інструктор з плавання?
11. Назвіть основні міри безпеки при проведенні занять з плавання на відкритих водоймищах.

*Практичне завдання:*

1. Описати як відбувається організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти та дитячих таборах.
2. Скласти орієнтовний список необхідного інвентарю для проведення занять з плавання в ЗЗСО та оздоровчому таборі.

## **Тема 9. Педагогічний контроль і корекція різних сторін підготовленості учнів в плаванні**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Які завдання, форми і методи педагогічного контролю ви знаєте?
2. Як проводити лікарсько-педагогічне спостереження за умовами проведення занять з плавання?

3. Як проводити педагогічний контроль під час проведення спортивно-масових заходів з плавання?

*Творче завдання (самоперевірка):*

1. Підготувати зразок заповнення листку здоров'я учнів (класу). На прикладі своїх однокласників (однокурсників).
2. Запропонувати комплекс вправ для корекції техніки плавання.

### **Тема 10. Прикладне плавання**

*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:*

1. Коли застосовується плавання на боці?
2. Чому не застосовують на змаганнях брас на спині?
3. Що головне при плаванні в різних умовах?
4. Прикладне плавання з допоміжними засобами, яке практичне застосування?
5. Що таке пірнання? Які бувають види пірнання?
6. Коли і де заборонено пірнання?
7. Як надається перша медична допомога потерпілому?
8. Які переваги того чи іншого способу штучного дихання?

*Практичне завдання:*

1. Описати головне значення прикладного плавання та міри безпеки під час пірнання у довжину та глибину.
2. Скласти орієнтовний список рятувальних засобів.
3. Напишіть план дій при допомозі потопаючому. Враховуючи: оцінку ситуації, методів рятування, надання першої допомоги.

*Практичні вправи:*

1. Вправи з пірнання: діставання предметів з дна; пірнання в довжину; пірнання з затримкою дихання.
2. Вправи з транспортування: буксирування партнера на спині; транспортування за підборіддя; транспортування з опорою на плавзасіб.
3. Подолання перешкод: пропливання під плаваючими предметами; зміна напрямку руху; вихід з води в нестандартних умовах.

*Творче завдання (самоперевірка):*

1. Розробити ігрове заняття з елементами прикладного плавання.

## ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

№ з/п	Теми (за вибором)
1.	Місце плавання в системі фізичного виховання України
2.	Плавання в єдиній спортивній кваліфікації України
3.	Виникнення плавання, основні етапи його розвитку
4.	Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян
5.	Перші школи плавання
6.	Плавання в роки другої світової війни
7.	Досягнення українських плавців на світовій арені
8.	Сучасний стан плавання на Україні
9.	Сучасний стан спортивного плавання за кордоном
10.	Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи
11.	Методика початкового навчання плаванню, етапи навчання, інновації
12.	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях, інновації
13.	Методика навчання плаванню способом кроль на спині, інновації
14.	Методика навчання плаванню способом брас, інновації
15.	Методика навчання плаванню способом, батерфляй
16.	Методика навчання поворотам у спортивному плаванні
17.	Методика навчання старту у плаванні
18.	Методика виховання силових здібностей плавців
19.	Методика виховання швидкісних здібностей плавців
20.	Методика виховання витривалості плавців
21.	Методика виховання спритності плавців
22.	Методика виховання гнучкості плавців
23.	Ігри та розваги у воді. Їх значення у заняттях на воді
24.	Мета та завдання свята на воді
25.	Робота організаційного комітету на змаганнях з плавання
26.	Підготовка сценарію водного свята
27.	Організаційне, інформаційне, ресурсне забезпечення проведення свята на воді
28.	Розподіл обов'язків при проведенні свята на воді
29.	Керівництво проведенням свята на воді
30.	Методика навчання плаванню на суші, інновації
31.	Методика початкового навчання плаванню в воді, інновації
32.	Характеристика спортивного плавання
33.	Характеристика прикладного плавання
34.	Характеристика ігрового плавання
35.	Оздоровче значення плавання
36.	Аналіз техніки «відкритих» поворотів, методика навчання

37.	Аналіз техніки «закритих» поворотів, методика навчання
38.	Аналіз техніки «швидкісних» поворотів, методика навчання
39.	Загальна характеристика прикладного плавання, його зміст
40.	Аналіз техніки пірнання в довжину, методика навчання
41.	Аналіз техніки пірнання в глибину, методика навчання
42.	Техніка безпеки на заняттях пірнанням
43.	Організація рятувальної служби на воді, характеристика рятувального інвентарю
44.	Рятування потопуючого (техніка заходження в воду, підпливання до потопуючого, звільнення від захватів)
45.	Рятування потопуючого (техніка транспортування страждаючого на воді, надання першої допомоги)
46.	Техніка основних видів штучного дихання, непрямого масажу серця
47.	Техніка подолання водних перешкод
48.	Характеристика основних форм навчання плаванню в закладах загальної середньої освіти
49.	Особливості формування рухових навичок в плаванні
50.	Організація роботи з плавання в ЗЗСО
51.	Організація роботи з плавання на природних водоймищах
52.	Техніка безпеки на заняттях з плавання в плавальних басейнах
53.	Техніка безпеки на заняттях з плавання на природних водоймищах
54.	Гігієнічні вимоги до місць занять з плавання
55.	Улаштування плавальної бази на природних водоймах
56.	Організація роботи з плавання в оздоровчих таборах закладів загальної середньої освіти
57.	Організація та проведення змагань у плаванні. Зміст положення про змагання
58.	Засоби контролю і корекції морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання фізичних вправ.
59.	Інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання плавання у педагогічній діяльності.
60.	Закономірності і принципи формування гармонійно розвинутої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у плаванні
61.	Формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.
62.	<i>Тема запропонована здобувачем</i>

**ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

1. Визначення предмета Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти, його зміст
2. Значення плавання
3. Місце плавання в системі фізичного виховання України
4. Плавання в єдиній спортивній кваліфікації України
5. Історія розвитку плавання
6. Досягнення українських плавців на світовій арені
7. Сучасний стан плавання на Україні та за кордоном
8. Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи
9. Поняття «техніка плавання», фактори, які визначають техніку плавання
10. Властивості води, статичне плавання. Дії сил на тіло в воді при статичному плаванні.
11. Питома вага і плавучість людського тіла, причини їх коливання. Методика визначення плавучості тіла
12. Рівновага тіла в воді. Загальний центр ваги тіла і загальний центр його плавучості
13. Динамічне плавання, дії сил на тіло при динамічному плаванні
14. Анатомічна будова людини та її вплив на техніку плавання
15. Форма і характер робочих і підготовчих рухів в плаванні
16. Темп і ритм рухів в плаванні «крок плавця»
17. Методика початкового навчання плаванню, етапи навчання. Мотивація до занять.
18. Методика навчання плаванню на суші
19. Методика початкового навчання плаванню в воді
20. Характеристика спортивного плавання
21. Характеристика прикладного плавання
22. Характеристика оздоровчого плавання
23. Оздоровче значення плавання
24. Загальна характеристика техніки плавання кролем на грудях
25. Аналіз техніки рухів ногами в кролі на грудях, методика навчання (наведіть приклади вправ)
26. Аналіз техніки рухів рук та дихання в кролі на грудях, методика навчання (наведіть приклади вправ)
27. Аналіз техніки загальної координації в кролі на грудях, методика навчання (наведіть приклади вправ)
28. Аналіз техніки рухів ногами в кролі на спині, методика навчання (наведіть приклади вправ)
29. Аналіз техніки рухів рук та дихання в кролі на спині, методика навчання (наведіть приклади вправ)

30. Аналіз техніки загальної координації в кролі на спині, методика навчання (наведіть приклади вправ)
31. Аналіз техніки рухів ногами в брасі, методика навчання (наведіть приклади вправ)
32. Аналіз техніки рухів рук та дихання в брасі, методика навчання (наведіть приклади вправ)
33. Аналіз техніки загальної координації в брасі, методика навчання (наведіть приклади вправ)
34. Аналіз техніки рухів ногами і тулуба в батерфляй, методика навчання (наведіть приклади вправ)
35. Аналіз техніки рухів рук і дихання в батерфляй, методика навчання (наведіть приклади вправ)
36. Аналіз техніки загальної координації в батерфляй, методика навчання (наведіть приклади вправ)
37. Загальна характеристика комплексного плавання, техніка переходу з виду плавання на інший вид
38. Загальна характеристика стартів в плаванні, види стартів
39. Аналіз техніки старту з тумбочки (фази старту), методика навчання (наведіть приклади вправ)
40. Аналіз техніки «старту з води» (за фазами), методика навчання (наведіть приклади вправ)
41. Загальна характеристика поворотів в плаванні, види поворотів
42. Аналіз техніки «відкритих» поворотів, методика навчання (наведіть приклади вправ)
43. Аналіз техніки «закритих» поворотів, методика навчання (наведіть приклади вправ)
44. Аналіз техніки «швидкісних» поворотів, методика навчання (наведіть приклади вправ)
45. Послідовність вивчення техніки спортивних способів плавання
46. Характеристика основних схем вивчення спортивних способів плавання
47. Загальна характеристика прикладного плавання, його зміст
48. Аналіз техніки пірнання в довжину, методика навчання
49. Аналіз техніки пірнання в глибину, методика навчання
50. Організація рятувальної служби на воді, характеристика рятувального інвентарю
51. Спасіння потопуючого (техніка заходження в воду, підливання до потопуючого, звільнення від захватів, техніка транспортування страждаючого на воді, надання першої допомоги)
52. Техніка основних видів штучного дихання, непрямого масажу серця
53. Особливості формування рухових навичок в плаванні
54. Методика проведення вправ на суші та в воді
55. Урок з плавання у ЗЗСО його зміст та структура

56. Розробіть підготовчу частину конспекту-уроку з плавання (тема на вибір)
57. Розробіть основну частину конспекту-уроку з плавання (тема Техніка брасу, завдання сформулюйте)
58. Розробіть основну частину конспекту-уроку з плавання (тема на Техніка кролю на грудях, завдання сформулюйте)
59. Розробіть основну частину конспекту-уроку з плавання (тема Техніка кролю на спині, завдання сформулюйте )
60. Розробіть основну частину конспекту-уроку з плавання (тема Техніка батерфляю, завдання сформулюйте)
61. Розробіть заключну частину конспекту-уроку з плавання (тема на вибір)
62. Організація та планування роботи з плавання у ЗЗСО в 1-4 класах.
63. Організація та планування роботи з плавання у ЗЗСО в 5-9 класах.
64. Організація та планування роботи з плавання у ЗЗСО в 10-11 класах.
65. Організація роботи з плавання на природних водоймищах
66. Техніка безпеки на заняттях з плавання в плавальних басейнах
67. Техніка безпеки на заняттях з плавання на природних водоймищах
68. Оптимальні температурні режими повітря та води для проведення занять з плавання з особами різного віку. Режими перебування на сонці
69. Гігієнічні вимоги до місць занять з плавання
70. Улаштування плавальної бази на природних водоймах
71. Організація роботи з плавання в оздоровчих таборах
72. Ігри і розваги на воді, методика їх застосування
73. Організація та проведення змагань у плаванні. Зміст положення про змагання.
74. Суддівство плавання.
75. Навчання рухових дій та розвиток рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
76. Контроль і корекція різних сторін підготовленості в плаванні.
77. Заходи з підготовки спортсменів до змагань.
78. Організація і забезпечення навчального процесу зі спортивного плавання.
79. Організація і забезпечення навчального процесу з оздоровчого плавання.
80. Організація і забезпечення навчального процесу з прикладного плавання.
81. Вплив занять з плавання на організм людини. Фізична підготовка.
82. Методика навчання техніки спортивних способів плавання, інновації у педагогічній діяльності
83. Методика навчання техніки виконання стартів, інновації у педагогічній діяльності
84. Методика навчання техніки виконання поворотів, інновації у педагогічній діяльності
85. Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти та дитячих таборах.

86. Педагогічний контроль і корекція різних сторін підготовленості учнів в плаванні
87. Інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання плавання у педагогічній діяльності.
88. Закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності.
89. Засоби контролю і корекції морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.
90. Формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.
91. Сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів.
92. Оцінювання рівня навчальних досягнень учнів, аналіз результатів їхнього навчання, навчання учнів самооцінювання та взаємооцінювання.
93. Використання інновацій у професійній діяльності.

<i>Зразок білету</i>	
Форма № Н-5.05	
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»	
Перший (бакалаврський) рівень	
Спеціальність А 4 Середня освіта	
Предметна спеціальність А 4.11 Середня освіта (Фізична культура)	Семестр 3
Навчальна дисципліна «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти»	
ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 2	
1. Значення плавання.	
2. Урок з плавання у ЗЗСО, його зміст та структура.	
3. Аналіз техніки рухів ногами в кролі на грудях, методика навчання (наведіть приклади вправ).	
Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін	

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»

**Адаптація до води** – процес пристосування організму та психіки учня до перебування у водному середовищі.

**Батерфляй (або дельфін)** – це технічно найскладніший і найвидовищніший стиль плавання на животі, що характеризується одночасними симетричними рухами обох рук (потужний гребок, що піднімає тіло над водою) та хвилеподібною роботою ніг і таза, що імітує рухи дельфіна, з вдихом під час гребка руками та видихом у воду, забезпечуючи високу швидкість.

**Брас** – це стиль плавання на грудях, що характеризується симетричними, одночасними рухами рук та ніг паралельно поверхні води, є найповільнішим і одним із найскладніших технічно стилів, що вимагає чіткої координації та правильного дихання, але має велике оздоровче значення для хребта та суглобів завдяки фазі ковзання.

**Вдосконалення техніки** – це процес, що відбувається за двома взаємопов'язаними напрямками: 1) засвоєння раціональної техніки рухів, що передбачає певні положення та переміщення рук, ніг, голови і тулуба з характерним узгодженням та амплітудою, ритмом, швидкістю; 2) засвоєння змісту рухів з умінням напружувати та розслабляти м'язові та вольові зусилля, оптимально їх узгоджувати, раціонально використовувати зовнішні та внутрішні сили, що виникають під час пересування у водному середовищі.

**Види плавання** – один із різновидів активної фізичної діяльності людини у воді. Кожен із видів плавання характеризується особливими рухами або способами пересування у водному середовищі; спосіб пересування у воді визначає техніку плавання. Виокремлюють такі види плавання: спортивне, оздоровче, ігрове, фігурне (художнє, синхронне), прикладне, підводне; залежно від поставлених завдань – рекреативне, оздоровче, кондиційне, адаптивне.

**Витривалість** – фізична якість, що характеризує здатність тривалий час виконувати фізичну роботу без зниження ефективності.

**Відчуття води** – складне і тонке сприйняття опору води, які називають його ще «відчуттям опори». В його основу покладено одночасне функціонування двох аналізаторів: рухового (відчуття напрямку, амплітуди, зусиль під час виконання гребків) і шкірного (відчуття температури, тиску і дотику води).

**Гармонійно розвинена особистість учня** – це цілісна особистість, у якій поєднуються фізичний, інтелектуальний, емоційно-вольовий, соціальний та духовний розвиток, здатність до самореалізації, здорового способу життя та активної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

**Гіпервентиляція** – послідовність глибоких вдихів і видихів для підготовки до затримки дихання (використовується обмежено).

**Гребок** – робочий рух руки або ноги, спрямований на створення поступальної сили у воді.

**Групова форма навчання** – форма організації занять, за якої учні об'єднуються у групи відповідно до рівня підготовленості.

**Диференційоване навчання** – метод навчання, що передбачає поділ учнів за рівнем умінь і індивідуальних можливостей.

**Естафетне плавання** – це командний вид змагань у плаванні, при якому кожен учасник послідовно долає визначену частину дистанції, передаючи естафету наступному члену команди шляхом торкання бортика басейну.

**Загальна фізична підготовка учня-плавця** – це різнобічний комплексний вплив на організм учня, здійснюваний без обліку або з деяким обліком специфіки плавання.

**Загальнопідготовчі вправи** сприяють розвитку рухових якостей без обліку специфіки плавання й можуть включати елементи спортивної гімнастики, акробатики, спортивних ігор. Різного роду силові вправи з обтяженнями, вправи, що розвивають рухливість у різних суглобах і т.д.

**Загартування** – система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до впливу факторів зовнішнього середовища.

**Затримка дихання** – свідоме припинення дихання під час перебування під водою.

**ЗЗСО** – заклад загальної середньої освіти, у якому реалізується навчальний предмет «Фізична культура», зокрема розділ «Плавання».

**Інноваційні методи навчання** – це сукупність сучасних педагогічних способів і засобів взаємодії вчителя та учнів, які базуються на активному, особистісно орієнтованому, інтерактивному та компетентнісному підходах і сприяють ефективному засвоєнню рухових дій у процесі занять плаванням.

**Інноваційні прийоми** – це окремі педагогічні дії або елементи методики навчання, що застосовуються для удосконалення техніки рухів, підвищення інтересу учнів до занять та індивідуалізації навчального процесу з плавання.

**Інноваційні форми навчання** – це сучасні організаційні способи побудови освітнього процесу, що відрізняються від традиційних підходів та спрямовані на підвищення ефективності навчання, активізацію пізнавальної діяльності учнів і формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та плаванням.

**Інструктор з плавання** – фахівець, який здійснює навчання плаванню, контроль і безпеку учнів у воді.

**Ковзання** – фаза руху у плаванні, під час якої тіло рухається у воді за інерцією в обтічному положенні.

**Комплексне плавання** – це вид плавання, у якому учень послідовно долає дистанцію різними способами плавання у встановленому порядку відповідно до правил змагань.

**Координація рухів** – здатність узгоджувати рухи різних частин тіла під час виконання плавальних дій.

**Кріль на грудях** – спосіб плавання з почерговими гребками руками і рухами ніг «кріль», при положенні тіла на грудях.

**Кріль на спині** – це стиль плавання, де учень лежить на спині, виконуючи почергові гребки руками та безперервні хвилеподібні рухи ногами, з обличчям, зверненим догори, що забезпечує вільне дихання; тіло горизонтальне, з незначними поворотами навколо осі, а голова стабільна, що полегшує техніку для початківців.

**Кут атаки** – кут нахилу тіла учня відносно поверхні води, який впливає на опір і швидкість руху.

**Метод** (грец. *methodos* – спосіб пізнання) – спосіб досягнення мети, сукупність прийомів та операцій теоретичного, практичного освоєння дійсності; спосіб певним чином організованої людської діяльності.

**Методи навчання** – теоретично обґрунтовані і перевірені на практиці способи і прийоми роботи вчителя, застосування яких забезпечує оптимально швидко і якісне вирішення завдань. Під час навчання плаванню застосовують три основні групи методів: словесні, наочні, практичні.

**Методи розвитку фізичних якостей** – способи розвитку фізичних якостей, серед яких виокремлюють рівномірний (рівномірне подолання відстані із заданою інтенсивністю), змінний (рівномірне подолання з різними прискореннями по ходу дистанції), повторний (повторне подолання заданих відрізків із заданою інтенсивністю), інтервальний (повторне подолання відрізків із заданою інтенсивністю, але із суворо регламентованим, як правило, незначним інтервалом відпочинку).

**Морфофункціональний стан** – це сукупність показників будови тіла (морфологічних) та функціонального стану організму, які характеризують фізичний розвиток, рівень здоров'я та готовність учня до фізичних навантажень.

**Мотивація до занять фізичною культурою** – це сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, які формують у учнів позитивне ставлення до фізичних вправ, прагнення до систематичних занять та усвідомлення їх оздоровчої цінності.

**Навчальне заняття з плавання** – організована форма навчальної діяльності учнів, спрямована на оволодіння плавальними навичками.

**Навчання плаванню** – педагогічний процес формування у здобувачів освіти рухових умінь і навичок безпечного та раціонального пересування у воді.

**Наочні методи** – показ вправ і техніки плавання, навчальних, наочних посібників, фото- і відеоматеріалів, кінофільмів, застосування жестикуляції, що дають змогу безпосередньо спостерігати за технікою плавання кращих спортсменів, ознайомлюватися з імітаційними рухами, щоб краще зрозуміти досліджуваній або визначений технічний елемент, розучувати і вдосконалювати по частинах руху рук, ніг, однієї руки, узгодження руху рук і ніг, розучувати і вдосконалювати рухи в цілому, усувати помилки в техніці прямим або непрямим шляхом.

**Непрямий масаж серця** – метод серцево-легеневої реанімації, спрямований на відновлення кровообігу.

**Оздоровче плавання** – форма рухової діяльності у воді, спрямована на зміцнення здоров'я, загартування організму та підвищення працездатності.

**Основа техніки** – необхідні елементи руху, без правильного виконання яких вирішити рухове завдання неможливо.

**Педагогічний контроль** – система спостережень, оцінювання та аналізу фізичного стану, поведінки й техніки виконання вправ учнями під час занять.

**Пірнання** – занурення під воду з метою пересування в довжину або глибину із затримкою дихання.

**Плавальна підготовленість** – рівень володіння учнем умінням триматися на воді, виконувати елементарні та складні способи плавання відповідно до віку і підготовки.

**Плавання** – вид фізичної діяльності, що полягає у переміщенні людини у водному середовищі за допомогою координованих рухів рук, ніг і тулуба з дотриманням певної техніки.

**Плавання на боці** – прикладний спосіб плавання, який використовується для транспортування потерпілих і подолання водних перешкод.

**Повороти в плаванні** – це технічні елементи, які виконуються при зміні напрямку руху на дистанції та спрямовані на збереження швидкості й ефективності плавання.

**Прикладне плавання** – комплекс спеціальних рухів і прийомів плавання, спрямованих на забезпечення безпеки людини у природних водоймищах і під час надзвичайних ситуацій.

**Принцип доступності та індивідуалізації** – передбачає дозовані труднощі у процесі навчання відповідно до можливостей тих, хто навчається з урахуванням їх індивідуальних особливостей, статі, стану здоров'я, рівня підготовленості, відмінностей у прояві фізичних і психічних здібностей.

**Принцип міцності** – принцип, що залежить від об'єктивних (зміст, структура, доступність матеріалу) і суб'єктивних чинників (ставлення тих, хто займається, до навчання, предмету, вчителя). Міцність засвоєння знань зумовлена способами організації занять і застосуванням різних методів навчання: чим цікавіший матеріал, тим міцніше його засвоєння, закріплення і збереження.

**Принцип наочності** – один із ключових принципів дидактики, відповідно до якого засвоєння навчальної інформації відбувається на підставі конкретних образів.

**Принцип свідомості й активності** – принцип, відповідно до якого грамотне педагогічне керівництво дає змогу налаштувати на формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами, зокрема плаванням; усвідомлення позитивного впливу активної фізичної діяльності на організм.

**Принцип систематичності і послідовності** – принцип, що перебуває чітку структурну організацію навчально-виховного процесу, у поєднанні з

регулярністю, неперервністю і системністю виховних впливів сприяє ефективному досягненню поставлених завдань.

**Рівень здоров'я** – це інтегральна характеристика фізичного, психічного та соціального благополуччя учня, яка визначається станом організму, функціональними резервами та здатністю адаптуватися до фізичних навантажень.

**Рівень технічної підготовки** – ступінь володіння учнем раціональною спортивною технікою і здатністю застосовувати її, тобто тактичною та психологічною.

**Розвиток фізичних якостей** – це цілеспрямований педагогічний процес удосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності учнів шляхом систематичних фізичних вправ, у тому числі засобами плавання.

**Розминка** – підготовча частина заняття, спрямована на підготовку організму до фізичного навантаження.

**Рухові навички** – це автоматизовані, стійкі та точні рухові дії, сформовані в результаті багаторазового повторення вправ, що дозволяють виконувати рухи ефективно, економно та з мінімальним контролем свідомості.

**Рухові уміння** – це здатність учня свідомо виконувати рухові дії на основі набутих знань про техніку рухів, правила безпеки та закономірності рухової діяльності.

**Рятування потопуючого** – комплекс дій, спрямованих на вилучення потерпілого з води та збереження його життя.

**Спеціальна фізична підготовка** – спрямована на розвиток рухових якостей суворо відповідно до вимог, запропонованих специфікою змагальних дистанцій, на яких учень-плавець планує виступати.

**Спортивне плавання** – вид спорту, метою якого є досягнення максимального результату у змагальній діяльності на визначених дистанціях у стандартних умовах басейну.

**Старти в плаванні** – це початкова фаза змагальної або навчальної дистанції, що включає відштовхування від стартової тумби або бортика басейну з метою швидкого входження у воду та набору початкової швидкості.

**Темп** – частота рухів за одиницю часу або кількість циклів рухів, виконаних за одиницю часу; величина, обернено пропорційна циклу.

**Техніка** – спосіб виконання рухової дії, за допомогою якого рухове завдання можна вирішити з більшою ефективністю.

**Техніка безпеки** – сукупність правил і заходів, спрямованих на попередження травматизму та нещасних випадків під час занять плаванням.

**Техніка плавання** – це система рухів і здатність людини реалізувати свої рухові можливості для ефективного виконання завдань плавання.

**Техніко-тактична підготовленість учня-плавця** – це рівень оволодіння технікою способів плавання, стартів, поворотів і фінішу, а також уміння раціонально застосовувати тактичні дії під час тренувань і змагань.

**Тренування** – це багаторазово повторюваний, цілорічний спеціальний педагогічний процес всебічної фізичної підготовки, направленої на досягнення спортивно-технічних показників.

**Тривалість рухів** – проміжок часу між початком і закінченням руху або тривалістю одного циклу в циклічних видах.

**Удосконалення техніки** – процес, який ніколи не завершується. Учні, які бажають добитися успіху у плаванні мають завжди працювати над ефективністю своїх рухів, щоб поліпшити спортивні показники і постійно розвивати здібності у плаванні.

**Утоплення** – механічна асфіксія, спричинена потраплянням рідини до дихальних шляхів.

**Фази** – частини руху, кожна з яких має певні особливості. Кожен фазовий склад розглядають окремо в рухах ніг, рук і диханні.

**Фізична активність** – це будь-яка рухова діяльність, що виконується за рахунок роботи скелетних м'язів і супроводжується підвищенням енергетичних витрат, спрямована на підтримку та зміцнення здоров'я.

**Фізична підготовленість** – це рівень розвитку фізичних якостей і сформованості рухових умінь та навичок, що забезпечують здатність учня ефективно виконувати фізичні вправи та рухові дії у процесі занять плаванням.

**Форма техніки** – зовнішня (видима) сторона техніки – траєкторія і специфіка рухів, їх амплітуда і частота.

**Функціональні можливості організму** – це рівень працездатності та адаптаційних резервів основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової тощо), які забезпечують виконання фізичних навантажень різної інтенсивності, зокрема під час занять плаванням.

**Цикл рухів** – повна послідовність рухів рук, ніг і дихання, що повторюється під час плавання.

**Штучне дихання** – спосіб забезпечення вентиляції легень у потерпілого при відсутності самостійного дихання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башавець Н. А., Федорищак Р. Л., Бондарович О. П., Овчарук В. В., Рубан А. К. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. «Вісник науки і освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»: журнал №8 (14) 2023. С. 402-415.

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8\(14\)-402-414](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8(14)-402-414)

2. Башавець Н. А., Фаріонов В. М., Романенко В. В., Білогур В. Є., Штурба В. В. Особливості фахової підготовки майбутнього вчителя з фізичної культури. «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»): журнал. №13 (27). 2023. С. 438-451. [doi.org/10.52058/2786-6025-2023-13\(27\)-438-450](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-13(27)-438-450)

3. Башавець Н., Міхеєнко О., Жамардій В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя. «Витоки педагогічної майстерності». Випуск 33. 2024. С. 167-173.

DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2024.33.310066>

4. Башавець Н., Міхеєнко О. Важливість фізичної культури, спорту та особистої гігієни для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*, № 79. Т 1. 2025. С. 128-131

<https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/79.1.23>

5. Башавець Н., Міхеєнко О., Зайцев В., Ємець А., Скріннік Є., Жамардій В. Роль освіти та гігієни у забезпеченні соціальних детермінант здоров'я. *Освіта. Інноватика. Практика* Том 13 №6, 2025. С.57–62.

<https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i6-008>

6. Башавець Н., Міхеєнко О. Проблеми гігієни у фізичному вихованні і спорті: сучасні реалії та інновації *OLYMPICUS*. Видавничий дім «Гельветика», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Випуск 3. 2025. С.38-43.

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.6>

7. Башавець Н., Іваній І, Мусхаріна Ю., Мельнік А. Еволюція та перспективи вдосконалення професійної освіти в галузі фізичної культури та спорту в Україні. *Наукові записки БДПУ Серія: Педагогічні науки*. Вип. 1. 2023. С.247-255.

DOI <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-1-247-255>

8. Башавець Н., Кліменко А., Тітова Г. Характеристика кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту: регіональний аспект *OLYMPICUS*

3, Видавничий дім «Гельветика», ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023. С.83-88.

DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.13>

9. Башавець Н., Балан Т. Особливості розвитку сили у спортсменів-плавців 12-13 років. «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики»: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 39-41.

10. Башавець Н. А., Тодорова В. Г., Воробйова С. В. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. *OLYMPICUS*. Видавничий дім «Гельветика», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Випуск 4. 2024. С.90-94.

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.12>

11. Башавець Н. А., Тодорова В. Г., Долинський Б. Т., Кольчак В. А. Аналіз плавальної підготовленості дітей 8-9 років *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 4. 2024. С. 220-226 <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.31>

12. Башавець Н. А., Долинський Б. Т., Зосік О. О. Фізична працездатність плавчинь в різні фази оваріально-менструального циклу *OLYMPICUS*. Видавничий дім «Гельветика», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Випуск 1. 2025. С.64-69 DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.9>

13. Башавець Н. А., Воробйова С. В. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Одеса: Університет Ушинського, 2025. 51 с. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/21684/3/Bashavets.pdf>

14. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 156 с.

15. Бабаліч В. А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Авангард», 2019. 56 с.

16. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання. Навч. посіб. для студентів I-II рівнів вищої освіти. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

17. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. К. : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

18. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 167 с.
19. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 157 с.
20. Глазирін І. Д. Плавання: Навч. посіб. К.: Кондор, 2006. 506 с.
21. Дікалова О.О. Вплив занять плаванням на здоров'я молодших школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2014. Вип. 3К (44). С. 206-208.
22. Клімакова С. М., Смелова В. Г. Гармонія комплексного плавання: посібник для тренерів з плавання та здобувачів вищої освіти за спеціальностями: 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Фізична культура». Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 110 с.
23. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018, № 4 (78). С. 293-303.
24. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання: навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.
25. Крук М. З., Крук А. З. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с.
26. Кучеренко Г. В., Богатов А. О., Воробйова С. В. Індивідуалізація фізичної підготовки плавців різних стилів. *OLYMPICUS*. Видавничий дім «Гельветика», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Випуск 4. 2024. С. 30-36.  
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.5>
27. Кучеренко Г. В., Воробйова С. В., Богатов А. О. Розвиток фізичних якостей учнів старшої школи засобами плавання та туристично-краєзнавчої діяльності. Науковий журнал «*Інноваційна педагогіка*». Випуск 82. Том 1. Видавничий дім «Гельветика». 2025. С. 62-65.  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/82.1.10>
28. Ляшенко А. М. Аналіз техніки виконання поворотів у спортивному плаванні та методика навчання «*Вчитель*» - журнал у журналі «*Теорія та методика фізичного виховання*». 2010. № 5. С. 28-34.
29. Ляшенко А. М., Делова, І. О., Поступний Є. О., Клімакова С. М. Методика навчання техніці плавання способом «кріль на спині». *Physical Education Theory and Methodology*. 2014. №4. С. 32-36.

30. Ляшенко А. М., Дєлова І. О., Колонтаєвська О. О., Шевченко З. М. Додаткова програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» *ТМФВ Вчитель. Журнал у журналі*. 2012. № 7 (61). С. 19-31.

31. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту: курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять: навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2015. 328 с.

32. Мельніков А. В., Шинкарук В. О. Прикладне плавання: навчально-методичний посібник. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 120 с.

33. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. Харків, 2020. 143 с.

34. Міхеєнко О. І. Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Суми: СДПУ імені А.С. Макаренка, 2001. 36 с.

35. Міхеєнко О. І. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Суми: 2024.

36. Навчально-методичний посібник розроблений для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «Плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення / В. П. Лашко, О. О. Сідаш, В. А. Астахов, Дніпропетровськ, 2015. 189 с.

37. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

38. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленєв, О.Юденко, В.Шемчук та ін.]. К.: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2022. 124 с.

39. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

40. Плавання. Правила змагань. URL: <https://usf.org.ua/files/Documents/Pravilazmagan.pdf>

41. Платонов В. М. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. Київ: Олімпійська література. 2012. 512 с.

42. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 259 с.

43. Політько О., Шейко Л. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15–16 років, які

спеціалізуються у різних способах плавання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №1. С. 117–121.

44. Ремзі І. В. Основи навчання плаванню: навч. – метод. посіб. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ФОП Бровін О. В., 2017. 94 с.

45. Савченко М. І. Плавання: навчально-методичний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. 272 с.

46. Савченко М. І., Ковальова Ю. А. Плавання на відкритих водоймах: навч.-метод. посібн. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. 412 с.

47. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ЛНТУ, 2015. 144 с.

48. Сіренко Р. Плавання: навч. посібник. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.

49. Федерація плавання України. <https://www.usf.org.ua>

50. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А., Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

51. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. К.: Вид-во КНТ, 2021. 50 с.

52. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2008. 232 с.

53. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 216 с.

54. Baxter C. Influence of time of the day on all – out Swimming. *Brit. Sports. Med.* 2013. 17. P. 122 - 127

55. Brett Hawke *Science of Swimming* Dorling Kindersley. 2024. 224 P.

56. Colwin C. M. *Swimming into the 21th Century Human kinetics* Publisher, 2102. P. 41-100.

57. Costill D. N. *Handbook of Sport Science. Swimming.* London. 2014. P. 43–130.

58. Ліанн Шаптон *Swimming Studies* Daunt Books 2025. 352 P.

59. Mykhaliuk Y, Horokhovskiy Y, Bosenko A, Orlyk N, Topchii M. Effect of the identical training process on the functional state of high level sprint swimmers of both genders. *Health, Sport, Rehabilitation.* 9 (2). 2023. P. 61-73.

60. Sharp R. L. Sharing a little time. *Swimming Technique*. 2014. P. 10 - 13.
61. Shubert M. *Sport illustrated competitive swimming: techniques for champions* New York, 2012. 238 p.

**ДОДАТОК А**  
**План – конспект уроку фізичної культури**  
**Варіативний модуль – плавання**  
**Стиль: Брас**

**Тема: Ознайомлення з технікою плавання брасом. Навчання узгодження рухів руками, ногами та дихання.**

**Мета:** Сформувати початкові навички техніки брасу, навчити правильно виконувати рухи руками та ногами з дотриманням координації та дихання.

**Завдання:**

1. Навчити основній фазі рухів руками і дихання у брасі. Навчити руху ніг у стилі брас.
2. Сформувати початкову координацію «руки-дихання-ноги» у воді.
3. Виховувати цілеспрямованість до виконання завдань.

**Інвентар та обладнання:** дощечки, плавальні калабашки, секундомір.

**Місце проведення:** Басейн 25 м.

Частина	Зміст (вправи)	Дозування (кількість повторів, метрів дистанції)	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина (10-15 хв)	На суші. Шиккування групи, привітання, перевірка самопочуття  Легка розминка: біг на місці, присіди, стрибки, махи  Обертання головою, плечима, тазом  Нахили тулуба вперед–назад–в сторони  Розминка рук: кругові рухи, імітація гребка руками брасом  Розминка ніг: присідання, махи ногами, випади	1-2 хв  2-3 хв  10-12 разів  8-10 разів  2 підходи по 10 разів	Коротко пояснити мету заняття  Поступове підвищення інтенсивності Розігрів суглобів  Плавні рухи, без ривків  Показати правильний малюнок рухів «назовні – всередину – вперед» Пояснити правильну постановку стоп  Акцент: п'яти до сідниць, коліна вузько, поштовх назовні

	Імітація рухів ногами брасу лежачи на животі	10-12 разів	
		10-12 разів	
2. Основна частина (30-40 хв)	У воді. Ходьба у воді, дихальні вправи («вдих над водою – видих у воду»)  Занурення та ковзання з витягнутими руками  Відпрацювання рухів руками брасу з опорою (біля бортика)  Плавання руками брасу з дошкою, ноги витягнуті  Відпрацювання рухів ногами брасу з дошкою  Плавання тільки ногами брасу на животі та на спині  Координація: руки + дихання (ноги поки не працюють)  Координація ніг + ковзання Повна координація «руки–дихання–ноги» (навчальний темп) Пропливання брасом у повільному темпі	2-3 хв  4–6 разів по 5–7 м  8-10 разів  2×25 м  2-3×25 м  2×25 м  1×25 м  1×25 м  2×25 м  1 раз 25 м	Розслаблена шия, видих повний  Тіло витягнуте, ноги разом  Слідкувати за симетрією рухів  Лікті високі, гребок широкий і короткий  Коліна не розводити широко, носки назовні  Поштовх симетричний, ковзання після поштовху  Вдих на підтягуванні рук, видих під час виносу вперед  Акцент на довге ковзання після поштовху  Ритм: гребок → вдих → поштовх ногами → ковзання  Підконтрольна техніка

	Ігрова вправа «Плямиста жабка» (пливти брасом до позначки)	1-2 хв	Підтримка інтересу та правильного стилю
3. Заключна частина (5-10 хв)	У воді. Легке плавання довільним стилем Дихальні вправи у воді Вправи на розтягування біля бортика Підсумки заняття, аналіз помилок, рекомендації	1×25 м 5-6 повторів 1-2 хв 1-2 хв	Розслаблення м'язів Відновлення дихання Ноги, плечі, широчайші Похвалити за прогрес, дати індивідуальні вказівки

**ДОДАТОК Б**  
**План – конспект уроку фізичної культури**  
**Варіативний модуль – плавання**

**Сухе плавання** (розвиток швидкісних якостей)

Тема: Розвиток швидкості рухів та швидкісно-силових якостей плавця засобами сухого плавання.

Мета: Розвинути швидкість рухових дій, вибухову силу та частоту рухів, необхідних для ефективного плавання.

Завдання:

1. Сформувати навички виконання рухів у високому темпі з правильною технікою.
2. Розвивати швидкість рухів верхніх та нижніх кінцівок. Удосконалити швидкісно-силові якості, важливі для старту та роботи ніг.
3. Виховувати наполегливість.

Інвентар та обладнання: Гімнастичні килимки, еспандери, медбол (1-2 кг), скакалки, секундомір, лави.

Місце проведення: Зал сухого плавання / спортивний зал.

Частина	Зміст (вправи)	Дозування (кількість повторів, метрів дистанції)	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина (10-15 хвилин)	Шикування групи, привітання, перевірка самопочуття Легкий біг по колу Загальнорозвивальні вправи: обертання головою колові рухи плечима махи руками вперед і назад Нахили тулуба вперед, назад, у сторони Розминка ніг:	•2-4 хв •Біг: 2–3 хв  •Кожна вправа: 10–12 повторів  •Стрибки: 2×15–20 разів •8-10 повторів	•Слідкувати за увагою, дисципліною •Поступове підвищення інтенсивності •Рухи виконувати активно, але контрольовано •Підготувати організм до швидкісної роботи •Слідкувати за положенням тулуба

	напівприсідання випади Стрибки на місці (підготовчі) Динамічні вправи на активацію нервово-м'язової системи		
2 Основна частина (30-40 хвилин)	1. Швидкісні вправи для ніг Біг з високим підніманням стегна «Швидкі кроки» на місці Стрибки з мінімальним контактом з підлогою Стрибки вперед з місця 2. Швидкісні вправи для рук (імітація плавання) Імітація гребкових рухів руками у високому темпі Робота руками з еспандером (короткі серії) Почергові швидкі рухи руками стоячи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3×15–20 с кожна вправа</li> <li>• Відпочинок 30–40 с</li> <li>• 3–4 підходи по 20–30 с</li> <li>• Відпочинок 20-30 с</li> <li>• 6–8 повторів</li> <li>• 3 підходи</li> <li>• 4–6 повторів</li> <li>• 2 підходи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимальна частота рухів</li> <li>• Мінімальна пауза між торканням підлоги</li> <li>• Утримання темпу виконання</li> <li>• Зберігати правильну амплітуду</li> <li>• Слідкувати за темпом та правильністю виконання вправ</li> <li>• Акцент на вибухове зусилля</li> <li>• Повне відновлення між підходами</li> <li>• Слідкування за правильністю виконання (вправи можуть бути травмоопасні)</li> </ul>

	<p>3. Швидкісно-силові вправи Присідання з вистрибуванням Вистрибування на лаву Кидки медболу вперед 3 грудей Віджимання з швидким відривом рук 3 4. Координаційно-швидкісні вправи Біг із різкою зміною напрямку Реакційні вправи за сигналом вчителя «Стартові ривки» 3 різних положень</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимальна швидкість реакції</li> <li>• Чітке виконання сигналу</li> <li>• Дотримання правил та технік безпеки</li> </ul>
<p>3 Заклучна частина (5-10 хвилин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повільна ходьба</li> <li>• Дихальні вправи</li> <li>• Розтягування м'язів ніг</li> <li>• Розтягування плечового пояса</li> <li>• Підбиття підсумків заняття</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 хв</li> <li>• Дихальні вправи: 5-6 повторів</li> <li>• Розтягування: 1-2 хв</li> <li>• 4 хв</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знизити ЧСС</li> <li>• Відновити дихання</li> <li>• Вказати на індивідуальні помилки та позитивні моменти</li> <li>• Відзначити старанних, дати домашні рекомендації</li> </ul>

## ДОДАТОК В

Акули і дельфіни Вік: 7–14 років

### О.Н.І.:

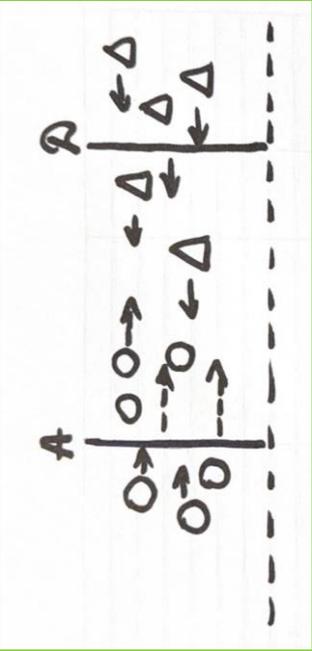
а) плавання кролем, ковзання, затримка дихання, відштовхування від дна; в) тренування плавців, водних поло, підготовка до рятувальних навичок у воді;

б) швидкість, реакція, координація рухів, витривалість; г) сміливість, самоконтроль, уважність, командна взаємодія.

**Інвентар:** поплавки для позначення ліній, шапочки або пояси різних кольорів для команд..

**Місце проведення:** басейн або відкрита водойма з безпечним дном.

**Форма проведення:** урочне, позаурочне заняття, естафета або змагання.

Побудова	Зміст	Правила	ОМУ
 <p>А – лінія акул Д – лінія дельфінів</p>	<p>Учасники поділяються на дві нерівні команди: «акули» та «дельфіни». На воді поплавками позначаються дві взаємно перпендикулярні лінії — одна для «акул», інша для «дельфінів». За командою вчителя «дельфіни» по черзі відштовхуються від дна й пливуть уперед, витягнувши руки і працюючи ногами, як при плаванні кролем. Вони повинні плисти на відстані 6–8 метрів від «акул». Коли «дельфін» пропливає повз лінію «акул», один із «акул» стартує й намагається його наздогнати та торкнутися. Якщо «акулі» це вдається — команда отримує 1 очко. Потім ролі команд можна міняти.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Дельфіни» можуть піднімати голову для вдиху.</li> <li>«Акули» повинні плисти без вдихів, тримаючи голову у воді.</li> <li>Торкання вважається дійсним лише у воді (не після виходу на поверхню).</li> <li>Порушення правил — спроба не захищуватися.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Для молодших учасників дозволяється зменшити дистанцію (4–5 м) або дозволити «акулам» короткий вдих.</li> <li>Для старших — збільшити відстань і заборонити доторкання руками по голові.</li> <li>Вчитель стежить за безпекою: глибина води не більша за зріст дитини.</li> <li>Гра розвиває витривалість, уважність і контроль дихання.</li> </ul>

Шукачі скарбів Вік: 7–14 років

**О.Н.І.:**

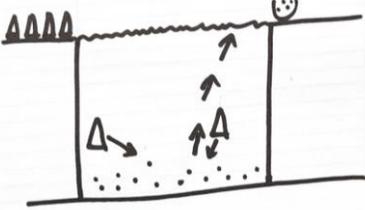
а) ниряння, пірнання, підйом предметів із дна, затримка дихання; в) водне поло, підводне плавання, дайвінг, рятувальні дисципліни;

б) сила, витривалість, спритність, швидкість реакції; г) сміливість, рішучість, зосередженість, подолання страху.

**Інвентар:** яскраві пластикові або гумові предмети («скарби») — кільця, кубики, м'ячики; кошики або контейнери для зібраних предметів.

**Місце проведення:** басейн із чистим дном і безпечної глибини.

**Форма проведення:** урочне або позаурочне заняття, гра-змагання.

Побудова	Зміст	Правила	ОМУ
	<p>На дно басейну опускаються кілька добре помітних предметів — «скарби». Гравці стають на борту басейну або біля сходів, готуючись до ниряння. За сигналом дорослого (вчителя) учасники по черзі ниряють і намагаються дістати якомога більше предметів за один захід. Підняті предмети кладуть у спеціальну корзину на березі. Переможець — той, хто за один нирок дістав найбільше «скарбів». Гра повторюється 2–3 рази.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ниряти можна лише за сигналом ведучого.</li> <li>2. Під час одного нирка дозволяється зробити лише одне підняття на поверхню.</li> <li>3. Кожен предмет потрібно підняти з дна руками.</li> <li>4. Заборонено штовхати інших гравців або заважати під час ниряння.</li> <li>5. Перемагає той, хто зібрав найбільше предметів.</li> </ol>	<p>Обов'язкова присутність дорослого або інструктора, який контролює безпеку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предмети мають бути безпечні — без гострих країв і важких частин.</li> <li>• Для молодших дітей можна зменшити глибину та кількість предметів.</li> <li>• Для старших — ускладнити: менші предмети, більша глибина, обмеження часу.</li> <li>• Можна проводити у командному форматі — яка команда збере більше «скарбів».</li> <li>• Слідкувати за технікою ниряння та правильним диханням.</li> </ul>

Пливучі стріли Вік: 6 -12 років

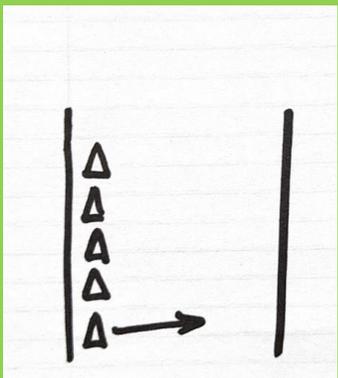
**О.Н.І.:**

а) ковзання по воді, відштовхування ногами, утримання горизонтального положення; в) базова підготовка для плавання будь-яким стилем, початкове навчання техніці кроля і брасу; б) сила ніг, координація, рівновага, гнучкість; г) наполегливість, акуратність, прагнення до результату, впевненість у власних силах.

**Інвентар:** не потрібен (за бажанням — стартові доріжки або поплавки для орієнтиру).

**Місце проведення:** басейн або мілка ділянка водойми з безпечним дном.

**Форма проведення:** урочне, позаурочне заняття або гра-змагання.

Побудова	Зміст	Правила	ОМУ
	<p>Гравці шикуються на березі басейну або водойми в одну шеренгу, обличчям до води, на відстані одного кроку один від одного. За сигналом дорослого гравці роблять короткий розбіг, сильно відштовхуються ногами від дна й ковзають по поверхні води в горизонтальному положенні, витягнувши руки вперед. Виграє той, хто найдовше ковзатиме без додаткових рухів. Гра повторюється 3–4 рази.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ковзати потрібно з витягнутими руками та прямим тілом.</li> <li>2. Заборонено робити гребки руками або рухи ногами під час ковзання.</li> <li>3. Відштовхування виконується лише від дна або стінки басейну.</li> <li>4. Переможець визначається за тривалістю ковзання.</li> </ol>	<p>Для молодших дітей можна дозволити слабке відштовхування або ковзання на меншій глибині.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Старшим дітям можна ускладнити завдання — ковзати з положення «стріла» після занурення.</li> <li>• Слідкувати за безпекою: діти повинні відштовхуватись лише на мілкій глибині.</li> <li>• Можна організувати естафету або змагання між групами.</li> </ul>

Водолази-рятувальники Вік: 7–14 років

**О.Н.І.:**

- а) Ниряння, пірнання в довжину, підйом «потерпілого»/предмета, буксирування до бортика;
- б) Витривалість, сила рук і плечового поясу;
- в) Рятувальні дисципліни, підводне плавання;
- г) Взаємодопомога, зібраність, подолання страху.

Інвентар: Легкі манекени/ляльки або м'ячі як «потерпілі», кошик на бортику.

Місце проведення: Басейн із чистим дном і безпечної глибини та ділянкою 1.2–1.5 м.

Форма проведення: Гра-естафета

Побудова	Зміст	Правила	ОМУ
	<p>Вчитель занурює у басейн «потерпілого»</p> <p>За сигналом перший учасник ниряє, піднімає «потерпілого», буксирує до борта</p> <p>в положенні на спині, та кладе «потерпілого» у кошик або на край бортика. Вчитель знову занурює манекен у басейн і гра продовжується з наступним учасником.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ниряти можна лише за сигналом Вчителя.</li> <li>2. Під час одного нирка дозволяється зробити лише одне підняття на поверхню.</li> <li>3. «Потерпілого» потрібно підняти з дна руками.</li> <li>4. Заборонено штовхати інших гравців або заважати під час ниряння.</li> <li>5. Буксирування — на спині, голова вище води.</li> <li>6. Перемагає дитина з меншим часом.</li> </ol>	<p>Обов'язкова присутність дорослого або Вчителя, який контролює безпеку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предмети мають бути безпечні — без гострих країв і важких частин.</li> <li>2. Для молодших можливо зменшення дистанції.</li> <li>3. Для старших можливе додавання «перешкод» (обпливти буйок), обмеження часу.</li> <li>4. Слідкувати за технікою ниряння та правильним диханням.</li> </ol>

Пінгвіни на крижині Вік: 6 -10 років

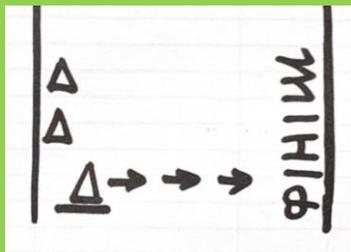
**О.Н.І.:**

- а) Баланс, рівновага, опора на руки.
- б) Координація, стабільність корпусу;
- в) Підготовка до вправ на спині;
- г) Впевненість і витримка.

**Інвентар:** Дошки для плавання (по одній на кожного).

**Місце проведення:** Мілка частина басейну.

**Форма проведення:** Індивідуальні або парні змагання.

Побудова	Зміст	Правила	ОМУ
	<p>Кожен «пінгвін» лягає животом на дошку, руки спереду, ноги у воді. За сигналом треба проплисти до фінішу, тримаючись рівно на «крижині»(дошці).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не можна злезити або перевертати дошку.</li> <li>2. Якщо звалився — повертаєшся до старту.</li> <li>3. Перемагає найстійкіший «пінгвін».</li> </ol>	<p>Показати правильну опору руками, навчити рівноваги та спокою на воді.</p>

Полювання на бульбашки Вік: 6–9 років

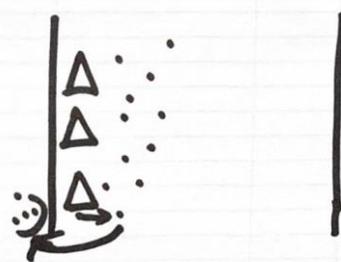
**О.Н.І.:**

- а) занурення обличчя, видих носом/ротом у воду, відкривання очей у воді;
- б) координація дихання, розслаблення;
- в) базова водна адаптація;
- г) подолання страху, впевненість.

**Інвентар:** дрібні пласкі «жетони»/кільця, які піднімаються з дна на мілкій глибині.

**Місце проведення:** Мілка частина басейну.

**Форма проведення:** Індивідуальна гра або міні-естафета.

Побудова	Зміст	Правила	ОМУ
	<p>Дитина робить вдих, занурює обличчя, видихає «бульбашки» та піднімає 1–2 жетони за спробу, складає в кошик.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Піднімати лише після повного видиху у воду;</li> <li>2) Не затримувати дихання надто довго;</li> <li>3) Перемагає той, хто збере найбільше за фіксований час.</li> </ol>	<p>Давати паузи між спробами; дозволити окуляри; для сміливіших опускати жетони трохи глибше.</p>

## «Риба в сітці»

Вік: 5-9 років

№ 99

1. О.Н.Г.:

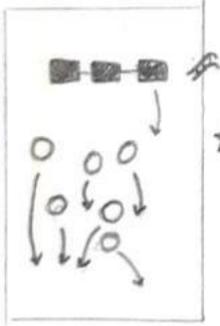
- а) швидкість, координація, спритність, смікалка;  
б) пірнання;

- в) плавання;  
г) взаємодопомога, організованість, дисципліна.

2. Інвентар: свисток (1).

3. Місце проведення: басейн.

4. Форма проведення: урочна.

Побудова	Зміст	Правила	ОМВ
 <p>■ - ведучі ○ - риби ★ - випадок</p>	<p>Вибирають двох ведучих, які стають «сіткою». Решта гравців – «риби». Гравці розходяться у воді. За сигналом ведучі, тримаючись за руки, починають ловити «рибу», тобто намагаються оточити когось із гравців. Спійманий гравець приєднується до ведучих, збільшуючи розмір «сітки». Гра завершується, коли вся «риба» буде спіймана або коли залишиться невелика кількість «рибок», яких важко зловити</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не штовхатися і не заважати іншим гравцям.</li> <li>2. Дотримуватися вказівок ведучого.</li> <li>3. Не виходити за межі ігрової зони без дозволу.</li> <li>4. Бути обережними у воді, не занурювати інших гравців.</li> <li>5. «Сітці» не розривати руки без необхідності (лише для уникнення зіткнення).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обмежити розмір «сітки» (максимальна кількість гравців).</li> <li>2. Розділити гравців на декілька «сіток», які змагаються між собою.</li> <li>3. Ввести правило, що «риба» може звільнитися, торкнувшись бортика або виконавши завдання.</li> <li>4. Складніший варіант: «риби» рухаються тільки певним способом.</li> <li>5. Полегшення: дозволити використання плавазасобів.</li> </ol>

## «П'ятнашки»

Вік: 5-9 років

№ 98

1. О.Н.Г.:

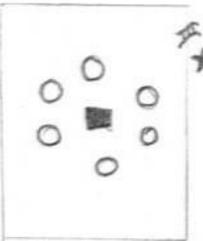
- а) швидкість, координація, спритність, смікалка;  
б) пірнання;

- в) плавання;  
г) взаємодопомога, організованість, дисципліна.

2. Інвентар: свисток (1).

3. Місце проведення: басейн.

4. Форма проведення: урочна.

Побудова	Зміст	Правила	ОМВ
 <p>■ - водячий ○ - риби ★ - випадок</p>	<p>Гравці стоять у колі на відстані витягнутих рук від водячого, який перебуває в центрі кола. За сигналом дорослого водячий починає ловити (салити) гравців. Гравці, щоб уникнути дотику, мають право пірнати у воду. Винирнувши, вони знову стають вразливими для водячого. Гра закінчується, коли водячий зловить певну кількість гравців або за визначений час.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не штовхатися і не заважати іншим гравцям.</li> <li>2. Дотримуватися вказівок ведучого.</li> <li>3. Не виходити за межі ігрової зони без дозволу.</li> <li>4. Бути обережними у воді, пірнати тільки у безпечних місцях.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Змінювати водячого через певний час.</li> <li>3. Ввести правило, що салити можна лише тих, хто не торкається дна.</li> <li>3. Додати другого водячого.</li> </ol>

## «Карлики - велетні»

Вік: 5-8 років

№ 97

1. О.Н.Г.:

а) швидкість, координація, спритність, смікалка;  
б) пірнання;

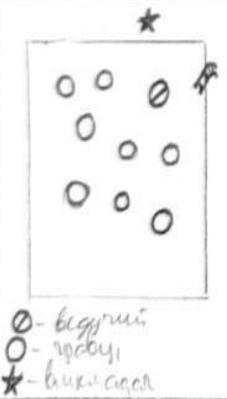
в) плавання;

г) взаємодопомога, організованість, дисципліна.

2. Інвентар: свисток (1)..

3. Місце проведення: басейн.

4. Форма проведення: урочна.

Побудова	Зміст	Правила	ОМВ
 <p>○ - ведучий ○ - гравці ★ - вихідна лінія</p>	<p>Діти заходять у воду по пояс. Ведучий дає команди, вигукуючи слова: «Карлики!» (всі присідають у воду) або «Великаны!» (всі підстрибують вгору). Гравці повинні швидко реагувати на команди, виконуючи відповідні дії. Той, хто помиляється, вибуває з гри. Гра продовжується, поки не залишиться один переможець.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зберігати дистанцію між гравцями, щоб уникнути зіткнень.</li> <li>2. Виконувати рухи обережно, не пірнати та не стрибати різко.</li> <li>3. Після кожної команди всі повертаються у вихідне положення (стоячи на місці).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Міняти темп команд: повільно – середньо – швидко.</li> <li>2. Додавати нові команди, наприклад: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Хвиля» (підняти руки й похитати ними),</li> <li>• «Крижинки» (завмерти),</li> <li>• «Фонтан» (плеснути водою перед собою).</li> </ul> </li> <li>3. Вести гру, поступово ускладнюючи: швидші команди, менші паузи.</li> </ol>

**ДОДАТОК Г**  
**Відповіді на тестові завдання**

Номер питання	Тема 1-2	Тема 3	Тема 4-6	Тема 7-8	Тема 9-10
1.	В	В	Б	Б	Б
2.	Г	Б	Г	Г	А
3.	В	А	В	В	В
4.	Б	Г	А	А	Г
5.	В	В	Б	В	Б
6.	А	Б	Г	Г	А
7.	Г	А	В	Б	В
8.	В	Г	Б	А	Б
9.	Б	В	А	В	Г
10.	А	Б	В	Г	А
11.	Г	А	Б	Б	В
12.	В	Б	Г	В	Б
13.	Б	В	А	А	Г
14.	А	Г	Б	Г	А
15.	Г	А	В	Б	В
16.	В	Б	Г	В	Б
17.	Б	А	А	А	Г
18.	А	В	Б	Г	А
19.	Г	Б	В	Б	Б
20.	Б	Г	Г	Г	
21.	В		А	В	
22.	В		Б	А	
23.	А		В	Б	
24.	Б		Г	Г	
25.	Г		А	Б	
26.	Б		Б	В	
27.	В		Б	А	
28.			В	В	
29.			Г	Г	
30.			А	Б	
31.			Б	В	
32.			В	Г	
33.			А	В	
34.			Г	А	
35.			В	Г	
36.			Г	В	
37.			А	Б	
38.			Б	В	
39.			В	А	
40.			Г	Г	
41.			В	В	
42.				Б	
43.				А	
44.				Г	
45.				В	
46.				Б	
47.				Б	
48.				А	

49.				В	
50.				А	
51.				Б	
52.				Г	
53.				Б	
54.				В	
55.				Б	
56.				А	
57.				Г	
58.				Б	
59.				В	
60.				А	

## **ДОДАТОК Д**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**Наказ Міністерства освіти і науки  
України від 12.08.2022 №743-22**

**Типова освітня програма,  
розроблена під керівництвом Савченко О. Я.  
1-2 клас**

**Фізична культура  
(навчальний предмет)**

**Фізкультурна освітня галузь**

## Пояснювальна записка

**Метою** навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України. Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких **завдань**:

- виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;

- розвиток в молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;

- використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;

- формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;

- розвиток в молодших школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат з фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесною гри, уміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Зазначена мета і завдання реалізуються за такими **змістовими лініями**: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Змістова лінія **«Рухова діяльність»** передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток,

зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, організуючих вправ, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням, стрибками; навичок володіння м'ячем; розвиток фізичних якостей; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування умінь боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

## 1 клас

Очікувані результати навчання здобувачів освіти	Зміст навчання
<b>Рухова діяльність</b>	
<p><i>має уявлення</i> про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини [1 ФІО 2.2];</p> <p><i>розуміє</i> терміни з предмету «фізична культура» [1 ФІО 1.2];</p> <p><i>пояснює</i> значення фізичних вправ для формування правильної постави [1 ФІО 2.2];</p> <p><i>називає</i> життєво важливі способи пересування людини [1 ФІО 1.1];</p> <p><i>виконує</i> організуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо [1 ФІО 1.1];</p> <p><i>виконує</i> ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод [1 ФІО 1.1];</p>	<p>Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини.</p> <p>Терміни з предмету «фізична культура».</p> <p>Фізичні вправи – засіб формування правильної постави.</p> <p>Життєво важливі способи пересування людини.</p> <p>Культура рухів з елементами гімнастики: організуючі вправи; Вправи для оволодіння навичками пересувань.</p> <p>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</p> <p>Вправи для оволодіння навичками стрибків.</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей.</p>

<p><i>виконує</i> вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем [1 ФІО 1.3];  <i>володіє</i> елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг [1 ФІО 1.1];  <i>виконує</i> вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3–4 по 10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг почергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи; “напівшпагат”, “шпагат”; координації – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, “човниковий” біг 4 по 9 м, 3 по 10 м [1 ФІО 1.2]; [1 ФІО 1.3];</p>	
<p><i>виконує</i> загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами [1 ФІО 1.1]; [1 МАО 2.2];</p>	<p>Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.</p>
<p><i>виконує</i> пересування на лижах: організовуючі команди і прийоми, пересування, повороти * [1 ФІО 1.1]; [1 МАО 3.2];  <i>виконує</i> вправи у воді, плавання * [1 ФІО 1.1];  <i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у воді [1 ФІО 3.2]</p>	<p>Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах.  Вправи для оволодіння навичками плавання. *  Правила безпечної поведінки на воді.</p>
<b>Ігрова та змагальна діяльність</b>	
<p><i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор [1 ФІО 1.3]; [1 ФІО 3.1]; [1 ФІО 3.3];  <i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності [1 ФІО 3.2].</p>	<p>Рухливі ігри та естафети.   Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності.</p>

\* Оволодіння навичками плавання за наявності в ЗЗСО відповідних умов

\* Оволодіння навичками пересувань на лижах за наявності в ЗЗСО відповідних умов

## 2 клас

<b>Очікувані результати навчання здобувачів освіти</b>	<b>Зміст навчання</b>
<b>Рухова діяльність</b>	

<p><i>розуміє</i> значущість рухового режиму для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку [2 ФІО 2.2];  <i>пояснює</i> значення і правила ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз для фізичного розвитку та здоров'я людини; значущість загартування як засобу зміцнення здоров'я [2 ФІО 2.2];  <i>дотримується</i> рухового режиму протягом дня [2 ФІО 1.2]; [2 ФІО 2.2];  <i>називає</i> основні фізичні якості людини, фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей [2 ФІО 2.3];  <i>дотримується</i> правил особистої гігієни в режимі дня [2 ФІО 2.1]; [2 ФІО 2.2];</p>	<p>Руховий режим дня молодшого школяра. Значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи. Рухова активність протягом дня. Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей. Правила особистої гігієни молодшого школяра.</p>
<p><i>виконує</i> організовуючі вправи команди на розмикання й змикання приставними кроками, перешкикування із колони по одному в колону по три (чотири) [2 ФІО 1.1];</p>	<p>Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи:</p>
<p><i>добирає та виконує</i> загальнорозвивальні вправи: комплекси вправ ранкової гімнастики без предмета (імітаційного характеру), з м'ячем, скакалкою; комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок [2 ФІО 1.2]; [2 ФІО 2.2];  <i>виконує</i> присідання; виси; підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); елементи акробатики [2 ФІО 1.2]; [2 ФІО 2.2];  <i>володіє</i> навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку; ходьба із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком; біг; біг почергово з ходьбою; танцювальні кроки; лазіння; подолання штучних перешкод [2 ФІО 1.1];  <i>володіє</i> навичками виконання вправ з малим м'ячем: метання малого м'яча у щит; метання малого м'яча у горизонтальну ціль; метання малого м'яча з-за голови на дальність [2 ФІО 1.3];  <i>виконує</i> вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках), передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; зупинки м'яча, що котиться, подошвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками) [2 ФІО 1.3];  <i>виконує</i> стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів по «купинах»; стрибки зі скакалкою; стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед; стрибки у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням; стрибки у висоту; стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштвом однією та двома ногами; стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку);</p>	<p>а) загальнорозвивальні вправи;</p> <p>б) положення тіла у просторі: сіди, упори, виси, елементи акробатики. Вправи для оволодіння навичками пересувань.</p> <p>Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем.</p> <p>Вправи з великим м'ячем.</p> <p>Вправи для оволодіння навичками стрибків.</p>

<p>стрибки у довжину тощо [2 ФІО 1.1]; [2 ФІО 2.3];  <i>виконує</i> фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: сили – загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями; кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень; лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним та різнойменним способами (без допомоги ніг); багатоскоки; стрибкичерез перешкоди; підтягування у висі та у висі лежачи (хлопці); пересування у положенні сиду, зігнувши ноги(у різних напрямках); швидкості – пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м, біг із пришвидшеннями за сигналом; стрибки зі скакалкою; витривалості – біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м, біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності; гнучкості □ махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; координації – подолання перешкод, ходьбу на носках, ходьба по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук; пересування із підкиданням дрібних предметів; вправи зі зміною положення тіла у просторі; розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба у різних положеннях [2 ФІО 1.2]; [2 ФІО 2.3];</p>	<p>Вправи для розвитку фізичних якостей.</p>
<p><i>добирає</i> та <i>виконує</i> фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості: загальнорозвивальні вправи на місці без предметів; вправи для м'язів шиї, нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу: згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в сторони, пружні рухи [2 ФІО 1.2]; [2 ФІО 2.2];</p>	<p>Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.</p>
<p><i>володіє</i> навичками пересувань на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування* [2 ФІО 1.1]; [2 ФІО 3.2];</p>	<p>Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах.</p>
<p><i>виконує</i> вправи у воді: багаторазові видихи у воду; вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; вправи для оволодіння рухами руками як у плаванні стилем кроль на грудях; плавання *[2 ФІО 1.1]; <i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у воді [2 ФІО 3.2].</p>	<p>Вправи для оволодіння навичками плавання. *  Правила безпечної поведінки на воді.</p>
<b>Ігрова та змагальна діяльність</b>	
<p><i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор [2 ФІО 1.3]; [2 ФІО 3.1]; [2 ФІО 3.3];  <i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності [2 ФІО 2.1]; [2 ФІО 3.2].</p>	<p>Рухливі ігри та естафети.   Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності.</p>

- \* Оволодіння навичками плавання за наявності в ЗЗСО відповідних умов
- \* Оволодіння навичками пересувань на лижах за наявності в ЗЗСО відповідних умов

Генеральний директор директорату  
дошкільної, шкільної, позашкільної  
та інклюзивної освіти

Олег ЄРЕСЬКО

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Міністерства освіти і науки  
України від 12.08.2022 №743-22

**Типова освітня програма,  
розроблена під керівництвом Савченко О. Я.  
3-4 клас**

**Фізична культура  
(навчальний предмет)**

Фізкультурна освітня галузь

### Пояснювальна записка

**Метою** навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких **завдань**:

- виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;
- розвиток в молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;
- формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;
- розвиток в молодших школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат з фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесної гри, уміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Зазначена мета і завдання реалізуються за такими **змістовими лініями**:

«Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Змістова лінія **«Рухова діяльність»** передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, організуючих вправ, елементів акробатики, вправ

корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням, стрибками; навичок володіння м'ячем; розвиток фізичних якостей; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

### 3 клас

Очікувані результати навчання здобувачів освіти	Зміст навчання
<b>Рухова діяльність</b>	
<p><i>має уявлення</i> про історію виникнення Олімпійських ігор;  <i>називає</i> олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор;  <i>пояснює</i> вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів [3 ФІО 2.2];  <i>добирає</i> спортивний інвентар відповідно виду спорту [3 ФІО 1.2];</p>	<p>Історія виникнення Олімпійських ігор.  Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор.  Вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів.  Спортивний інвентар для різних видів спорту.</p>
<p><i>контролює</i> свій фізичний стан за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям перед фізичними навантаженнями в процесі та після занять [3 ФІО 2.1]; [3 ФІО 2.2];</p>	<p>Оцінка фізичного стану за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям в процесі занять фізичною культурою.</p>
<p><i>виконує</i> організуючі вправи команди на перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3, на місці [3 ФІО 1.1];  <i>виконує</i> загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів [3 ФІО 1.1];</p>	<p>Культура рухів з елементами гімнастики: організуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів.</p>
<p><i>розрізняє та виконує</i> присідання, виси, упори: <i>присідання</i>, нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг; перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні;  <i>виси та упори</i> – згинання розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині [3 ФІО 1.2];</p>	<p>Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори.</p>

<i>виконує</i> елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед; “міст” із положення лежачи [3 ФІО 1.2];	Елементи акробатики.
<i>володіє</i> навичками пересувань: <i>ходьба</i> по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, <i>біг</i> до 30 м, рівномірний біг по чергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900 м [3 ФІО 1.2];	Вправи для оволодіння навичками пересувань (ходьба, біг).
<i>виконує вправи з пересування</i> танцювальними кроками: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи босоніж;	Пересування танцювальними кроками.
<i>виконує вправи з лазіння</i> по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45 градусів) однойменним та різнойменними способами; лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (вгору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч); [3 ФІО 1.2];	Лазіння різними способами по гімнастичній лаві, гімнастичній стінці.
<i>виконує вправи з лазіння по канату</i> , закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві) [3 ФІО 1.2];	Лазіння по канату.
<i>володіє</i> навичками метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1м x 1м) на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метання м'яча з різних вихідних положень [3 ФІО 1.3];	Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем.
<i>виконує</i> вправи з великим м'ячем: елементами <i>баскетболу</i> – тримання баскетбольного м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей на місці; ловіння м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою; <i>елементи футболу</i> – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м), ведення м'яча вивченими способами між стійками і їх обведенням; жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата) [3 ФІО 1.3];	Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем. Елементи баскетболу. Елементи футболу.
<i>застосовує</i> вивчені прийоми в іграх з <i>міні-баскетболу</i> та <i>міні-футболу</i> [3 ФІО 3.1];	Гра в міні-баскетбол та міні-футбол.
<i>виконує</i> стрибки: зі скакалкою на одній, двох ногах [3 ФІО 1.3]; <i>стрибки</i> у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом “зігнувши ноги” [3 ФІО 1.1]; <i>стрибки</i> у довжину з місця, з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”; стрибки “у кроці” [3 ФІО 1.1];	Вправи для оволодіння навичками стрибків. Сtribки у висоту з прямого розбігу “зігнувши ноги”. Сtribки у довжину з місця і розбігу.
<i>виконує</i> фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: <i>сили</i> – увисі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині [3 ФІО 1.2];	Фізичні вправи для розвитку сили. Фізичні вправи для розвитку швидкості. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Фізичні вправи для розвитку гнучкості.

<p><i>швидкості</i> – біг за м'ячем, обручем, що котиться; прискорення до 10 м; підкидання і ловіння малого м'яча почергово правою і лівою рукою [3 ФІО 1.2];</p> <p><i>витривалості</i> – рівномірний біг у повільному темпі до 6 хв. (з можливим переходом на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня) [3 ФІО 1.2];</p> <p><i>гнучкості</i> – рухи руками, ногами і тулубом з поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи біля гімнастичної стінки: пружинясті нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку;</p> <p><i>координації</i> – пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі; “човниковий” біг 4 по 9 м [3 ФІО 1.2]</p>	<p>Фізичні вправи для розвитку координації.</p>
<p><i>добирає та виконує</i> фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості: вправи для м'язів шії, плечового пояса, верхніх кінцівок, спини, живота, тулуба та нижніх кінцівок; <i>загальнорозвивальні вправи в русі</i>: ходьба, біг, стрибки, випади, повороти тулуба під час бігу, вправи на координацію, викрути тулуба; <i>загальнорозвивальні вправи з предметами</i>: з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалками, обручами, мішечками піску на голові під час ходьби [3 ФІО 1.2]; [3 ФІО 2.2];</p> <p><i>вправи</i> для попередження плоскостопості: ходьба, біг на носках, ходьба перекатами з п'яти на носок, “гусінь”, “ведмідь клишоногий”, стрибки [3 ФІО 1.2]; [3 ФІО 2.2];</p>	<p>Фізичні вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. Загальнорозвивальні вправи в русі. Вправи на координацію. Загальнорозвивальні вправи з предметами. Вправи для попередження плоскостопості.</p>
<p><i>володіє</i> навичками пересувань на лижах вивченими ходами (одночасний, безкроковий, поперединний, двокроковий) на відстань до 1000 м; <i>спуски</i> у низькій стійці; <i>підйоми</i> “драбинкою”; <i>гальмування</i> “плугом”; “напівплугом”; * [3 ФІО 1.1]; [3 ФІО 3.2];</p>	<p>Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах (одночасний, безкроковий, поперединний, двокроковий). *</p>
<p><i>виконує</i> вправи у воді – стрибок у воду з бортика; багатократні видихи у воду із зануренням; рухи руками і ногами як у плаванні стилем кроль на грудях; узгодження рухів руками із диханням; ковзання на грудях з наступним підключенням роботи ніг, рук і дихання; подолання дистанції до 15 м вивченим способом. * [3 ФІО 1.1];</p>	<p>Вправи для оволодіння навичками плавання. *</p>
<p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки для себе та однокласників у воді * [3 ФІО 3.2]</p>	<p>Правила безпечної поведінки на воді.</p>
<b>Ігрова та змагальна діяльність</b>	
<p><i>бере участь</i> у рухливих, спортивних іграх та естафетах, ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей [3 ФІО 1.3]; [3 ФІО 3.1]; [3 ФІО 3.3];</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності [3 ФІО 2.1]; [3 ФІО 3.2]</p>	<p>Рухливі ігри. Техніка і тактика спортивних ігор (баскетбол, футбол).</p> <p>Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.</p>

\*Оволодіння навичками плавання за наявності в ЗЗСО відповідних умов

\*\*Оволодіння навичками пересувань на лижах за наявності в ЗЗСО відповідних умов

#### 4 клас

Очікувані результати навчання здобувачів освіти	Зміст навчання
<b>Рухова діяльність</b>	
<i>має уявлення</i> про фізичне виховання в Запорізькій Січі;	Фізичне виховання в Запорізькій Січі.
<i>розуміє</i> роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної системи організму [4 ФІО 2.2];	Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної системи організму.
<i>володіє</i> навичками моделювання рухової діяльності відповідно до визначених навчальних завдань [4 ФІО 1.2];	Закономірності моделювання рухової діяльності
<i>виконує</i> організуючі вправи перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали [4 ФІО 1.1];	Культура рухів з елементами гімнастики: організуючі вправи.
<i>виконує</i> загальнорозвивальні вправи в парах, з великими м'ячами, з обручами, з гантелями (500 г) [4 ФІО 1.3];	Загальнорозвивальні вправи в парах, з великими м'ячами, з обручами, з гантелями (500г)
<i>розрізняє та виконує</i> сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопці); виси та упори – упор на низьких паралельних брусах; махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на нижню жердину (дівчата); із упору на низькій перекладині (хлопці) і на нижній жердині (дівчата) зіскок зворотом на 90° [4 ФІО 1.2];	Фізичні вправи на низьких паралельних брусах.
<i>елементи акробатики:</i> “міст” із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопці, з допомогою) [4 ФІО 1.2];	Елементи акробатики.
<i>володіє</i> навичками пересувань: ходьба по спіралі; шеренговим кроком; біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м; біг 30 м з низького старту; біг по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера [4 ФІО 1.1]; <i>танцювальні кроки:</i> “бігунець”; “голубець”; ритмічні завдання; фрагмент танцю “Гопак” (32 такти) [4 ФІО 1.1]; <i>лазіння</i> по вертикальному канату в три прийоми; лазіння по горизонтальному канату; подолання лазінням [4 ФІО 1.1];	Вправи для оволодіння навичками пересувань (ходьба, біг).  Танцювальні кроки.  Лазіння по вертикальному та горизонтальному канату.
<i>володіє</i> навичками виконання вправ з малим м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1 м x 1 м) на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метання м'яча з різних вихідних положень [4 ФІО 1.2];	Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем.

<p>[4 ФІО 1.3];</p> <p><i>виконує</i> вправи з великим м'ячем:  <i>елементи баскетболу</i> – ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча; [4 ФІО 1.2]; [4 ФІО 1.3];</p> <p><i>елементи футболу</i> – удари м'яча вивченими способами на точність; фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою”; віднімання м'яча вибиванням у суперника [4 ФІО 1.2]; [4 ФІО 1.3];</p> <p><i>елементи гандболу</i> – ловіння м'яча двома руками; передачі м'яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі); кидок м'яча зігнутою рукою зверху; ведення м'яча правою і лівою рукою; [4 ФІО 1.2]; [4 ФІО 1.3];</p>	<p>Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем.  Елементи баскетболу.  Елементи футболу.  Елементи гандболу.</p>
<p><i>застосовує</i> вивчені прийоми в іграх міні-баскетболу, міні-футболу та міні-гандболу [4 ФІО 1.3]; [4 ФІО 3.2]; [4 ФІО 3.2]; [4 ФІО 3.3];</p>	<p>Гра в міні-баскетбол, міні-футбол та міні-гандбол.</p>
<p><i>виконує:</i>  <i>стрибки</i> зі скакалкою на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків; стрибки, обертаючи скакалку вперед із перехрещуванням рук (дівчата) [4 ФІО 1.1];  <i>стрибки</i> у висоту з розбігу способом “переступання” [4 ФІО 1.1];  <i>стрибки</i> у довжину з розбігу 7–9 кроків способом “зігнувши ноги” [4 ФІО 1.1];</p>	<p>Стрибки зі скакалкою.</p> <p>Стрибки у висоту з розбігу способом “переступання”.  Стрибки у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.</p>
<p><i>виконує</i> фізичні вправи для розвитку фізичних якостей:  <i>сили</i> – загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами (вага – 1 кг), з гантелями (500 г); сидячи згинання та розгинання рук в упорі ззаду (руки на гімнастичній лаві); утримування ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині [4 ФІО 2.3];  <i>швидкості</i> – біг з високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); біг з різних вихідних положень на дистанцію 10-15 м; біг з прискоренням за сигналом; багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі [4 ФІО 2.3];  <i>витривалості</i> – повторний біг 3-5 по 30 м; стрибки зі скакалкою до 2хв.; рівномірний біг до 6 хв [4 ФІО 2.3];  <i>гнучкості</i> – вправи на розтягування в парах; пружинчастіпохитування у положенні “шпагат” (у різних площинах); нахили тулуба назад у різних вихідних положеннях (із допомогою); пружинчасті нахили тулуба із різних вихідних положень [4 ФІО 2.3];  <i>координації</i> – подолання смуги перешкод (разом з</p>	<p>Фізичні вправи для розвитку сили.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку швидкості.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку витривалості.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку гнучкості.</p>

акробатичними елементами, висами перелізаннями); “човниковий” біг [4 ФІО 2.3];	Фізичні вправи для розвитку координації.
<i>складає та виконує</i> комплекси фізичних вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості; <i>дотримується</i> вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості [4 ФІО 1.2]; [4 ФІО 2.2];	Комплекси фізичних вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості. Правила дотримання вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.
<i>володіє</i> навичками пересувань на лижах до 1200 м вивченими ходами; <i>лижні ходи</i> – одночасні ходи; навперемінний двокроковий хід; <i>спуски</i> – вибір стійки відповідно до висоти схилу ; <i>підйоми</i> – “ялинкою”; вибір способу підйому, залежно від рельєфусхилу; <i>гальмування</i> вивченими способами; * [4 ФІО 1.1]; [4 ФІО 3.2];	Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах: лижні ходи, спуски, підйоми, гальмування. *
<i>виконує</i> вправи у воді – ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба); ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) з підключенням роботи ніг як під час плавання способом на спині; ковзання на спині з підключенням роботи ніг як під час плавання способом кроль на спині і гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, навперемінного гребка правою та лівою рукою; подолання дистанції до 25 м; *[4 ФІО 1.1];	Вправи для оволодіння навичками плавання. *
<i>дотримується</i> правил безпечної поведінки для себе та однокласників на воді [4 ФІО 3.2]	Правила безпечної поведінки на воді.
<b>Ігрова та змагальна діяльність</b>	
<i>бере участь</i> у рухливих іграх, спортивних іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих та спортивних ігор [3 ФІО 1.3]; [3 ФІО 3.1]; [3 ФІО 3.3]; <i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності [3 ФІО 3.2]	Рухливі ігри. Техніка і тактика спортивних ігор (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол). Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.

\* Оволодіння навичками плавання за наявності в ЗЗСО відповідних умов

\* Оволодіння навичками пересувань на лижах за наявності в ЗЗСО відповідних умов

Генеральний директор директорату  
дошкільної, шкільної, позашкільної  
та інклюзивної освіти

Олег ЄРЕСЬКО

**Модельна навчальна програма**  
**«Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти**  
 (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А.,  
 Дутчак М. В.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»  
 Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року №1185

АВТОРИ: Дерев'яно В. В., Семененко В. П., Сілкова В. О., Марченко О. Ю. Варіативний модуль <b>ПЛАВАННЯ</b> 5 клас		
<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час	Історія розвитку плавання. Правила безпечної поведінки на воді, у басейні. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням	Практичне виконання рухів і вправ плавання на різних етапах навчання, формування вміння і навичок. Пошукові завдання передбачають

виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із	Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. На суші: загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання У воді: вправи для освоєння з водним середовищем. Техніка виконання рухів ногами та руками кролем на грудях та кролем на спині. Узгодження рухів рук та ніг кролем на спині та кролем на грудях. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в повній координації. Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів «маятник» при плаванні кролем на грудях та кролем на спині.	самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив плавання на організм людини, опису техніки виконання плавальних рухів тощо) для інформування однокласників на уроках. Обговорення та дискусії: Плавання, як зручний засіб пересування у водному середовищі. Загартування як засіб збереження фізичного здоров'я. Світові рекорди в плаванні. Ігрові завдання: «Пошук скарбів», водне поло (за спрощеними правилами), естафетні перегони. Проектна діяльність порівняй результативність виконання вправ, досліди результати з певних видів плавання. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ плавання, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах
--	---	--

<p>висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]          Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]          Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]          Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]          Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]          систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]          демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]          застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]          бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]          Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]          виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]          Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]          Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
<b>6 клас</b>		
<p><b>Очікувані результати</b>          Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b>          Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах. Оздоровчий вплив плавання та водних процедур</p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b>          Практичне виконання вправ для удосконалення техніки вивченими стилями плавання, формування вміння і навичок.</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]          Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]          Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]          Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]          Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]          Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]          Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]          Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]          Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]          Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]          Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]          Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]          Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]          Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]          Аналізує власне виконання рухових дій,</p>	<p>на організм людини.          Основи техніки плавання брасом.          Техніка виконання стартових стрибків і поворотів.          На суші: загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи для розвитку координації рухів; силові вправи, вправи для розвитку гнучкості. Імітаційні вправи з плавання.          У воді: ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення.          Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.          Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом.          Узгодження рухів у плаванні брасом.          Подальше вивчення техніки плавання брасом в повній координації.          Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях.          Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо).          Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)          Трохи історії щодо прагнення людини оволодіти навичками плавання.          Плавання як джерело здоров'я.          Становлення змагального значення плавання.          Проектна діяльність порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки участі українських плавців на світових аренах.          Інтегровані завдання поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.          Ігрові завдання: водне поло (за спрощеними правилами), ігри з пірнанням (довжину, глибину), естафетні перегони.          Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
---	--	--

<p>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
<b>7 клас</b>		
<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах.	Практичне виконання Пошукові завдання передбачають

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>На суші: вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавання.</p> <p>У воді: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p> <p>Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм.</p> <p>Техніка повороту при плаванні кролем на грудях.</p> <p>Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині.</p> <p>Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом.</p> <p>Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) олімпійські досягнення українських плавців; Проектна діяльність порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки участі українських плавців на світових аренах. Інтегровані завдання поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
--	---	---

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

**8 клас**

<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах.</p> <p>Правила загартування холодними та тепловими процедурами.</p> <p>Спортивний режим і харчування плавця.</p> <p>На суші: комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання. Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>У воді: вправи для удосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p> <p>Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням.</p> <p>Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм.</p> <p>Стартові стрибки, повороти тощо.</p> <p>Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>Практичне виконання</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.</p> <p>Основні поняття суддівства.</p> <p>Проектна діяльність розвиток плавання, як олімпійського виду спорту;</p> <p>Якісне суддівство – запорука чесного суперництва.</p> <p>Інтегровані завдання вплив плавання на емоційний стан та інші фізіологічні відмінності плавців.</p> <p>Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
---	--	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах.</p> <p>Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням.</p> <p>Долікарська допомога при нещасних випадках на воді.</p> <p>На суші: вправи в парах, з додатковою вагою, зі</p>	<p>Практичне виконання</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної</p>	<p>скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці.</p> <p>Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання.</p> <p>Імітаційні вправи стартового стрибка, поворотів.</p> <p>Ігри для розвитку фізичних якостей.</p> <p>У воді: Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p> <p>Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом (по елементах, в координації). Удосконалення техніки плавання батерфляєм по елементах та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді, естафетне плавання (водне поло тощо).</p>	<p>техніки стилів плавання тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p>Проектна діяльність порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки та результати плавців світового рівня.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами (водне поло).</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.</p>
--	--	---

<p>постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

Затверджено та надано гриф  
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

(наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року №698)

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**6-9 класи**

**Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти**

### **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ**

**Автори: Дерев'янка В.В., Семененко В.П., Сілкова В.О.**

#### **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ПЛАВАННЯ**

##### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Плавання» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 6-9 класів закладів загальної середньої освіти. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/учениць; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів/учениць, формування знань, вміння 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/учениць знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення власного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять плаванням.

Варіативний модуль «Плавання» складається з таких розділів: очікувані результати

навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Під час прийняття навчального нормативу учителем оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

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

Після того, як учні/учениці 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 привести до прояву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плаванню має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура, розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів/учениць на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

<b>2 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>пояснює</b> значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах;  <b>характеризує</b> оздоровчий вплив плавання на організм людини;  <b>володіє</b> знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів;</p>	<p>Оздоровчий вплив плавання на організм людини.                      Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах.                      Техніка плавання брасом.                      Техніка виконання стартів і поворотів.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b>  <i>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 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.</p>	<p><i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання.</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</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 при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та</p>	<p><i>У воді:</i> ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення. Вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні 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 при плаванні кролем на грудях.</p>

<p>диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом; стартовий стрибок; <b>Ціннісний компонент</b> дотримується правил безпеки на уроках плавання</p>	
<b>3 рік навчання</b> <b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знансвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> пояснює значення самоконтролю на заняттях плаванням; характеризує олімпійські досягнення українських плавців; володіє знаннями про техніку плавання батерфляй та виконання стартів і поворотів;</p>	<p>Олімпійські досягнення українських плавців. Самоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляй. Техніка виконання стартів і поворотів.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> володіє технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> <i>на суші:</i> 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.</p>	<p><i>На суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця.</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; <b>виконує:</b> 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</p>	<p><i>У воді:</i> 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 при плаванні 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>затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем в поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот в плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм;  <b>бере участь у іграх та розвагах на воді;</b>  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується правил безпеки на уроках плавання</b></p>	
<b>4 рік навчання</b> <b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знансвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>пояснює</b> правила загартування холодовими та тепловими процедурами;  <b>характеризує</b> основні поняття суддівства;  <b>володіє</b> знаннями про: спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання;</p>	<p>Правила загартування холодовими та тепловими процедурами.  Спортивний режим і харчування плавця.  Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.  Основні поняття суддівства.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b>  <i>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 вимагає граничного прояву 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>	<p><i>На суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання.</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>здійснює</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання;  <b>виконує:</b>  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 по елементам та у повній координації); старт і поворот в плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо;  <b>бере участь у іграх та розвагах на воді</b> (водне поло тощо);</p>	<p><i>У воді:</i>  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>

<b>Ціннісний компонент</b> дотримується правил безпеки на уроках плавання	
<b>5 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> називає основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; володіє знаннями про домедичну допомогу при нещасних випадках на воді; наводить приклади профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; <b>Ціннісний компонент</b> усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки на уроках плавання;	Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням. Домедична допомога при нещасних випадках на воді.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> володіє технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> <i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі – вага 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 вимагає граничного прояву гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості (махи руками - паралельні, навхрест, поперемінно, махи ногами), вправи з гімнастичною палкою; імітаційні рухи руками, ногами, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, батерфляєм; 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.	<i>На суші:</i> 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.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> володіє технікою виконання вправ, технікою прикладного плавання; <b>здійснює</b> і раціонально використовує вивчені	<i>У воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.

<p>технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій;  <b>виконує:</b>  плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй по елементах та в повній координації; повороти та старту в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; плавання на боку, стартові стрибки з пропливанням 10-15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами;  <b>бере участь у іграх та розвагах на воді</b> (водне поло тощо);  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується правил безпеки на уроках плавання</b></p>	<p>Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації. Вдосконалення плавання батерфляєм по елементах та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло тощо).</p>
--	---

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Низький	середній	достатній	Високий
2 рік навчання	Плавання способом кроль на грудях в координації (хлопці і дівчата)	під час вдиху лежить не на грудях, а на боці	під час вдиху голова не повертається, а піднімається	скорочений гребок	помилки відсутні
	Плавання способом кроль на спині в координації (хлопці і дівчата)	невідповідність рухів руками відносно рухів ногами	скорочений гребок	«вбивання» руки у воду	помилки відсутні
	Ковзання брасом з роботою ніг, м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Поворот «маятник» (хлопці і дівчата)	зупинка під час виконання повороту, відштовхування однією ногою	ковзання з піднятою головою, слабе відштовхування	«підбирання» зручної руки	помилки відсутні

			вхід у воду із зігнутими ногами	під час польоту розведення рук або ніг у сторони, вгору або вниз	під час входу у воду голова не знаходиться між руками	помилки відсутні
3 рік навчання	Плавання способом брас в координації (хлопці і дівчата)		тулуб розташований під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	підтягування і відштовхування виконуються з однаковою швидкістю	гребок не виконується за лінією плечей	помилки відсутні
	Пірнавання з роботою ніг способом батерфляй, м (хлопці і дівчата)		0 (не виконує занурення)	5	10	15
	Плавання 25 м кролем на грудях, або на спині, без урахування часу, м (хлопці і дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Старт із води (хлопці і дівчата)		не достатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	не достатня потужність виконання відштовхування від бортику, плавець падає у воду, не встигаючи розігнути-ся	глибокий вхід у воду після старту	помилки відсутні
4 рік навчання	Плавання 25 м кролем на спині, хв.	хл	1.05	1.00	0.55	0.50 і менше
		д	1.10	1.05	1.00	0.55 і менше

	Плавання способом батерфляй (хлопці і дівчата)		під час гребка руками голова й плечі піднімаються високо над поверхнею води	запізнення рухів ногами в основній частині гребка	слабке пронесення, руки торкаються води, немає високого положення ліктів	помилки відсутні
	Плавання 25 м кролем на грудях, хв.	хл	1.00	0,55,0	0.50,0	0,45 і менше
		д	1.05,0	1.00	0,55	0,50 і менше
5 рік навчання	Плавання 25 м батерфляй, хв	хл	1.15	1.10	1.05	1.00 і менше
		д	1.25	1.20	1.15	1.10 і менше
	Плавання 25 м брасом, хв. (хлопці і дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Плавання 50 м кролем на грудях, хв.	хл	1.35	1.30	1.25	1.20 і менше
		д	1.45	1.40	1.35	1.30 і менше
	Плавання 50 м кролем на спині, хв.	хл	1.55	1.50	1.45	1.40 і менше
		д	2.00	1.55	1.50	1.45 і менше

**Необхідний інвентар для проведення занять з плавання:**

- свисток;
- секундомір;
- розподільні доріжки;
- мотузки, прапорці;
- ватерпольні м'ячі (гумові) – 15-20 шт.;
- гумові надувні кола - 25-30 шт.;
- поплавки з пенопласту;
- плавальні дошки різного розміру – 25-30 шт.;
- лопатки, ласты – 25-30 шт.;
- гнучкі палки («нудлс») – 25-30 шт.

Затверджено та надано гриф  
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

(наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року №698)

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**10-11 класи**

**Рівень стандарту**

**Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти**

### **РОЗДІЛ 2. ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Автори: Дерев'янка В.В., Сілкова В.О.**

#### **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ПЛАВАННЯ**

##### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Основна мета варіативного модуля «Плавання» – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння 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 навчальної 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 предмету, виховання інтересу до занять плаванням.

Варіативний модуль «Плавання» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

Навчання плаванню сприяє формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура, розвитку відповідних умінь та навичок.

*1-й (6) рік навчання*

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p>Знаннєвий компонент  <b>Учень, учениця:</b>  <b>називає</b> фактори впливу занять плаванням на психічний стан учнів  <b>володіє</b> знаннями про плавання у відкритих водоймах  <b>наводить приклади</b> вчасного надання допомоги утопаючому та умови виконання прикладних стрибків                      Оцінно-ціннісний компонент                      усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей  <b>дотримується правил безпеки</b> життєдіяльності на уроках плавання;</p>	<p>Плавання та його вплив на психічний стан учнів                      Організація занять плаванням у відкритих водоймах                      Домедична допомога утопаючим</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Діяльнісний компонент  <b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи, імітація рухів руками, при плаванні способами: кроль на грудях, кроль на спині;</p>	<p>На суші: загальнорозвивальні вправи, імітація рухів руками при плаванні способами: кроль на грудях, кроль на спині.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Діяльнісний компонент  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b>  <i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: гантелями (3-6 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, підтягування ніг до грудей, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; вправи для розвитку гнучкості (махи руками та ногами), вправи з гімнастичною палицею; зі скакалкою імітаційні рухи руками, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, батерфляєм; різновиди стрибків, з вихідного положення «упор присівши»; імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині; ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>На суші: вправи в парах, 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 для удосконалення техніки стартового стрибка, поворотів.                      Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Діяльнісний компонент  <b>володіє</b> технікою виконання вправ,  <b>здійснює</b> і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій;  <b>виконує:</b> плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і</p>	<p>У воді: вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.                      Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації.                      Вдосконалення плавання брасом по</p>

<p>батерфляй по елементах та в повній координації; повороти та старту в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; стартові стрибки з пропливанням 10-15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами;</p> <p><b>бере участь у іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); у естафетному плаванні</b></p> <p>Оцінно-ціннісний компонент <b>дотримується правил безпеки</b> життєдіяльності на уроках плавання</p>	<p>елементах та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло тощо). Естафетне плавання</p>
---	--

### 2-й (7) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p><b>Учень, учениця:</b> <b>називає</b> основні різновиди прикладного плавання <b>володіє</b> знаннями про значення розвитку вольових якостей та психологічної підготовленості для підвищення спортивної майстерності; <b>наводить приклади</b> суддівської діяльності під час проведення змагань з плавання</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо <b>дотримується правил безпеки</b> життєдіяльності на уроках плавання;</p>	<p>Застосування засобів прикладного плавання. Вольові якості спортсменів. Психологічна підготовка плавця</p> <p>Організація та проведення змагань з плавання</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи; вправи для пресу; вправи на гнучкість; стрибкові вправи; імітаційні рухи руками і ногами (у різних вихідних положеннях, лежачи на маті); віджимання від підлоги, підтягування на перекладині;</p>	<p>На суші: загальнорозвивальні вправи, вправи для пресу, стрибкові вправи, імітаційні рухи руками і ногами, вправи для розвитку силових якостей</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p><b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> <i>на суші:</i> швидкі присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з оплеском руками із положення старту плавця; вправи з використанням гумових амортизаторів у різних положеннях (стоячи у нахилі, лежачи на спині); <i>вправи для розвитку сили:</i> вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, ніг (із різних вихідних положень нахили, повороти,</p>	<p>На суші: вправи в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці, вправи з гумовими амортизаторами для удосконалення техніки спортивних способів плавання. Вправи для удосконалення техніки виконання стартового стрибка Ігри для розвитку фізичних якостей.</p>

присідання); вправи з подоланням протидії та ваги партнера;	
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Діяльнісний компонент  <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:</b> плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй по елементах та в повній координації; вправи для удосконалення техніки плавання, повороти та старту в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм, стартові стрибки з пропливанням 20-25 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами; плавання на боку, брасом на спині;  <b>бере участь у</b> іграх та розвагах на воді (водне поло, тощо)  Оцінно-ціннісний компонент  <b>дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</b></p>	<p>У воді: Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.  Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації.  Різновиди та застосування прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло, тощо).</p>

#### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік навчання	Плавання 25 м батерфляй, сек	хл	22.0	21.5	20.6	20.1 і менше
		д	23.5	23.0	22.5	22.0 і менше
	Плавання 25 м брасом, сек	хл	24	23.3	22.5	21.5 і менше
		д	26.0	25.0	24.0	23.6 і менше
	Плавання 100 м кролем на грудях, хв	хл	1.42	1.33	1.27	1.25 і менше
		д	1.46	1.43	1.37	1.32 і менше
	Плавання 100 м кролем на спині, хв	хл	1.57	1.51	1.47	1.42 і менше
		д	2.01	1.56	1.54	1.48 і менше
2(7) рік навчання	Плавання 50 м батерфляй, хв	хл	1.11	1.07	0.57	0.52 і менше
		д	1.23	1.17	1.12	1.08 і менше
	Плавання 50 м брасом, хв	хл	1.21	1.16	1.11	1.02 і менше
		д	1.32	1.27	1.17	1.11 і менше

Плавання 100 м кролем на грудях, хв	хл	1.29	1.25	1.17	1.15 і менше
	д	1.45	1.30	1.28	1.25 і менше
Плавання 100 м кролем на спині, хв	хл	1.41	1.36	1.32	1.29 і менше
	д	1.49	1.42	1.38	1.34 і менше

Затверджено та надано гриф  
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

(наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року №698)

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**10-11 класи**

### **ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ**

**Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти**

#### **РОЗДІЛ 2. ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Автори:** Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Гусєв В. Г., Шпільчак А. Я.,  
Самсонюк О. П.

## Модуль “Плавання”

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Учень (учениця)</b></p> <p><b>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</b></p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи вправи без предметів та з предметами (гантелі, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, ніг (із різних вихідних положень нахили, повороти, присідання); вправи з подоланням протидії та ваги партнера;</p> <p><i>акробатичні вправи:</i> перкати, перекиди, “міст”, “шпагат”;</p> <p><i>вправи для розвитку координації:</i> вправи на гімнастичній колоді, лазіння по канату (горизонтальному та вертикальному), рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод, спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол тощо);</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісних здібностей:</i>  <i>на суші</i> - стрибкові вправи (за сигналом), кидки набивного м'яча за сигналом; швидкі присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з оплеском руками із положення старту пловця; ловіння м'яча, кинутого партнером у стрибку; різні сполучення стрибків, присідань, ходьби в тому числі з обтяженням (гіри, амортизатори, прикріплені до опори);  <i>у воді</i> - стартові стрибки з акцентом на максимальну силу штовхання; швидке ковзання; старту з розбігу; різноманітні варіанти перекидів за сигналом; плавання з максимальною швидкістю на поворотний щит з акцентом на швидкість обертання; пропливання коротких відрізків 10-15 м з інтенсивністю 100%, відрізків 25-10 м з інтенсивністю 90-95%, відрізків 25-100 м з інтенсивністю 85-90% (анаеробні можливості); інтервальне пропливання відрізків 50-100 м – інтервал 45-90 сек., дистанційне пропливання 400-3000 м з постійною абоперемінною швидкістю (аеробні можливості);</p> <p><i>вправи з використанням блочних пристроїв:</i> приладів типу „Екзер-Джені”, „Міні-Джі”; вправи з використанням гумових амортизаторів у різних положеннях (стоячи у нахилі, лежачи</p>	<p><b>Фізична підготовка</b>  <u>Загальна фізична підготовка:</u>  <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>акробатичні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку координації;</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Спеціальна підготовка</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Спеціальна фізична підготовка</b>  <i>Вправи для розвитку швидкісних здібностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>на суші;</i></li> <li>• <i>у воді;</i></li> <li>• <i>вправи з використанням блочних пристроїв (при наявності) та гумових амортизаторів</i></li> </ul>

<p>на спині);  <i>спосіб кроль на грудях</i>: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання у повній координації 2-4-6 ударним кролем, за допомогою рухів одними руками (з поплавцем між ногами), з лопатками, з акцентом на довжину гребка, за допомогою рухів ногами з різними вихідними положеннями рук і з дошкою, з ластами; у повній координації з затримкою дихання (10-15 метрів); з двостороннім диханням (вдих на 3 або 5 гребок);  <i>спосіб кроль на спині</i>: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання на спині з повною координацією рухів; плавання за допомогою рухів ногами з різним вихідним положенням рук, плавання за допомогою рухів рук (тримаючи поплавець між ногами), плавання з одночасними рухами рук, за допомогою рухів однієї руки (друга притиснута до стегна) і рухів ніг; рухи одними руками (тримаючи поплавець між ногами);  <i>спосіб батерфляй</i>: імітація рухів плавця (ногами, руками); рухи руками дельфіном, ногами кролем, рухи однією рукою і ногами у ритмі двохударного дельфіна, вдих поворотом голови убік, рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою, плавання з диханням через 2-3 гребки, узгодження рухів рук і ніг з диханням; плавання з повною координацією рухів;  <i>спосіб брас</i> імітація рухів плавця (ногами, руками); рухи одними руками (з поплавцем і без нього), рухи руками брасом і ногами дельфіном, кролем, рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою, узгодження рухів рук і ніг з диханням;  <i>старт, повороти</i>: стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10-12 метрів) різними способами плавання, повороти з максимальною швидкістю на поворотний щит (3-5 метрів), повороти з акцентом на силу відштовхування;</p> <p><b>Ціннісний та діяльнісний компонент:</b></p> <p><b>бере участь:</b> в естафетах, іграх у воді (водне поло); щомісячних курсовках;  <b>здійснює:</b> транспортування предметів, плавання на боку, плавання до 50 метрів із транспортуванням “потерпілого”;  <b>застосовує</b> тактику подолання дистанції; правильний розподіл сил у ході змагальної боротьби;  <b>пропливає</b> дистанції 25 – 100 м обраним способом плавання;</p> <p><b>Діяльнісний та знансвий компонент:</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки на уроках з</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Технічна підготовка</u></b></p> <p><i>Спосіб кроль на грудях;</i></p> <p><i>спосіб кроль на спині;</i></p> <p><i>спосіб батерфляй;</i></p> <p><i>спосіб брас;</i></p> <p><i>старт, повороти;</i></p> <p><i>прикладне плавання;</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Тактична підготовка</u></b></p> <p>Загальні положення змагальної діяльності плавця.</p>
--	--

плавання; вимог до виконання стартового стрибка; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей.

*Змагальна, суддівська та інструкторська практика практик*

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кроль на грудях	25м, с	юнаки 19.6 і більше	18.0 – 19.5	16.6 – 17.9	16.5 і менше
	дівчата	22.1 і більше	20.1 – 22.0	18.1 – 20.0	18.0 і менше
	50м, с	юнаки 40.1 і більше	38.6 – 40.0	36.1 – 38.5	36.0 і менше
	дівчата	42.1 і більше	39.6 – 42.0	36.1 – 39.5	36.0 і менше
	100м, с	юнаки 1.22.6 і більше	1.20.1 – 1.22.5	1.19.1 – 20.0	1.19.0 і менше
	дівчата	1.28.1 і більше	1.25.6 – 1.28.0	1.22.6 – 1.25.5	1.22.5 і менше
Кроль на спині	25м, с	юнаки 23.1 і більше	21.1 – 23.0	19.1 – 21.0	19.0 і менше
	дівчата	27.1 і більше	24.1 – 27.0	21.1 – 24.0	21.0 і менше
	100м, с	юнаки 1.27.1 і більше	1.25.1 – 1.27.0	1.22.5 – 1.25.0	1.22.0 і менше
	дівчата	1.32.1 і більше	1.28.1 – 1.32.0	1.25.1 – 1.28.0	1.25.0 і менше
Брас	25м, с	юнаки 24.1 і більше	23.1 – 24.0	22.1 – 23.0	22.0 і менше
	дівчата	30.1 і більше	28.1 – 30.0	25.1 – 28.0	25.0 і менше
	50м, с	юнаки 45.1 і більше	43.1 – 45.0	41.1 – 43.0	41.0 і менше
	дівчата	50.1 і більше	47.0 – 50.0	45.1 – 47.0	45.0 і менше
	100м, с	юнаки 1.40.0 і більше	1.37.5 – 1.39.5	1.35.0 – 1.37.0	1.34.5 і менше
	дівчата	1.45.1 і більше	1.40.0 – 1.44.0	1.37.0 – 1.40.0	1.37.0 і менше
Батерф-ляй	25м, с	юнаки 20.6 і більше	19.6 – 20.5	18.6 – 19.5	18.5 і менше
	дівчата	22.6 і більше	21.6 – 22.5	20.6 – 21.5	20.5 і менше
	50м, с	юнаки 42.6 і більше	41.6 – 42.5	40.6 – 41.5	40.5 і менше
	дівчата	46.6 і більше	45.0 – 46.5	43.5 – 45.0	43.5 і менше
	100м, с	юнаки 1.30.1 і більше	1.28.1 – 1.30.0	1.26.1 – 1.28.0	1.26.0 і менше
	дівчата	1.35.1 і більше	1.31.1 – 1.35.0	1.29.1 – 1.31.0	1.29.0 і менше
Біг на 100 м, сек.:					
	юнаки	більше 15,5	15,5	15,0	14,5
	дівчата	більше 17,9	17,9	17,1	16,5
Біг на, хв., сек.:					
	юнаки 2000 м	більше 11.30	11.30	10.50	10.10
	дівчата 1500 м	більше 8.25	8.25	8.00	7.20

Підтягування, разів: юнаки – у висі дівчата – у висі лежачи або	менше 8 менше 12	8 12	10 18	12 22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
юнаки	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 13	13	15	17

#### Оцінювання техніки виконання вправ

Вправа	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Стартовий стрибок при плаванні кроль на грудях	не достатня потужність відштовхування від стартової тумбочки	ранній початок рухових дій після входження у воду	скорочена фаза польоту після відштовхування зі старту	помилки відсутні
Старт із води при плаванні кроль на спині	не достатньо зігнуті руки під час виконання команди „увага”	не достатня потужність виконання відштовхування від бортику	глибокий вхід у воду після старту	помилки відсутні

#### 11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Учень (учениця):</b></p> <p><b>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</b></p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи;</p> <p><i>вправи для розвитку сили; акробатичні вправи; вправи для розвитку координації;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісних здібностей: на суші; у воді; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку витривалості: на суші; у воді; вправи з використанням блочних пристроїв вивчені у попередніх класах, але із збільшенням амплітуди рухів, інтенсивності, кількості повторень, збільшенням ваги обтяження, модифікації умов виконання; кроль на грудях: імітація плавальних рухів руками і ногами (стоячи або лежачи на</i></p>	<p><b>Фізична підготовка</b> <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку сили; акробатичні вправи; вправи для розвитку координації;</i></p> <p><b>Спеціальна підготовка</b> <b>Спеціальна фізична підготовка</b> <i>вправи для розвитку швидкісних здібностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на суші;</li> <li>• у воді;</li> </ul> <p><i>вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку витривалості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на суші;</li> <li>• у воді;</li> <li>• вправи з використанням блочних пристроїв (при наявності) та гумових амортизаторів.</li> </ul> <p><b>Технічна підготовка</b> <i>Кроль на грудях;</i></p>

<p>гімнастичному маті); плавання у повній координації 2-4-6 ударним кролем, за допомогою рухів одними руками (з поплавцем між ногами), з лопатками, з акцентом на довжину гребка; плавання за допомогою ніг і однієї руки (інша притиснута біля стегна), за допомогою рухів ногами з різними вихідними положеннями рук, з дошкою, з ластами, у повній координації з затримкою дихання (20 – 25 метрів), з двостороннім диханням через 3,5,7 гребків; <i>кроль на спині</i>: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання на спині з повною координацією рухів, за допомогою рухів ногами з різним вихідним положенням рук, за допомогою рухів рук (тримаючи поплавець між ногами); одночасні рухи руками, плавання за допомогою одночасних гребків руками та рухами ногами кролем, за допомогою рухів однієї руки (друга притиснута до стегна) і рухів ніг; <i>батерфляй</i>: імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті), рухи одними руками (тримаючи поплавець між ногами); рухи руками дельфіном, ногами кролем у лопатках; плавання за допомогою рухів ніг і однієї руки, друга рука витягнута вперед; рухи ногами з різним вихідним положенням рук з затримкою дихання ( 10 – 15 метрів) і з дошкою; плавання з диханням через 3 - 4 гребки, узгодження рухів рук і ніг з диханням, дельфін на спині, плавання за допомогою ніг кролем і рух дельфіном; плавання з повною координацією рухів; <i>брас</i>: імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті); рухи одними руками (з поплавцем і без нього); рухи руками брасом і ногами дельфіном, кролем; рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою; брас на спині; плавання узгоджуючи два рухи ногами з одним гребком руками; плавання з акцентом на найменшу кількість гребкових рухів руками; узгодження рухів рук і ніг з диханням; <i>старт, повороти</i>: стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10-12 метрів) різними способами плавання; повороти з максимальною швидкістю на поворотний щит (5 – 10 метрів); повороти з акцентом на силу відштовхування;</p> <p><b>Ціннісний та діяльнісний компонент:</b></p> <p><b>бере участь:</b> в естафетах (25–50 м ) різними способами плавання); у щомісячних курсовках; <b>застосовує:</b> тактику подолання дистанції, вміння правильного розподілу сил у ході змагальної боротьби;</p>	<p><i>кроль на спині;</i></p> <p><i>батерфляй:</i></p> <p><i>брас;</i></p> <p><i>старт, повороти;</i></p>
---	---

<p><b>пропливає:</b> дистанція 25 – 200 метрів обраним способом;</p> <p><b>Діяльнісний та знаннєвий компонент:</b> <b>дотримується:</b> правил безпеки на уроках з плавання; вимог до виконання поворотів; правил проведення занять з групою.</p>	<p><i>естафетне плавання;</i></p> <p><b>Тактична підготовка</b> <i>Загальні положення змагальної діяльності плавця.</i></p> <p><b>Змагальна, суддівська та інструкторська практика</b></p>
---	--

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кроль на грудях	25м, с				
	юнаки	18.1 і більше	16.5 – 18.0	15.1 – 16.5	15.0 і менше
	дівчата	20.6 і більше	19.0 – 20.5	17.6 – 19.9	17.5 і менше
	50м, с				
юнаки	38.1 і більше	37.6 – 38.0	34.1 – 37.5	34.0 і менше	
дівчата	40.1 і більше	38.6 – 40.0	37.1 – 38.5	37.0 і менше	
100м, с					
юнаки	1.19.6 і більше	1.18.1 – 1.19.5	1.16.1 - 1.18.0	1.16.0 і менше	
дівчата	1.24.1 і більше	1.20.6 – 1.24.0	1.18.6 – 1.20.5	1.18.5 і менше	
200м, с					
юнаки	2.43.1 і більше	2.39.1– 2.43.0	2.35.1– 2.39.0	2.35.0 і менше	
дівчата	2.50.1 і більше	2.47.1– 2.50.0	2.43.1– 2.47.0	2.43.0 і менше	
Кроль на спині	25м, с				
	юнаки	20.6 і більше	19.1 – 20.5	17.1 – 19.0	17.0 і менше
	дівчата	22.6 і більше	20.6 – 22.5	19.6 – 20.5	19.5 і менше
50м, с					
хлопці	41.6 і більше	39.6 – 41.5	36.1 – 39.5	36.0 і менше	
дівчата	45.6 і більше	42.6 – 45.5	40.1 – 42.5	40.0 і менше	
100м, с					
юнаки	1.24.6 і більше	1.21.6– 1.24.5	1.19.1– 1.21.5	1.19.0 і менше	
дівчата	1.28.1 і більше	1.25.1– 1.28.0	1.22.1– 1.25.0	1.22.0 і менше	
Брас	25м, с				
	юнаки	20.1 і більше	20.1 – 21.0	19.1 – 20.0	19.0 і менше
	дівчата	22.6 і більше	21.1 – 22.5	20.1 – 21.0	20.0 і менше
50м, с					
юнаки	43.5 і більше	42.1 – 43.5	39.1 – 42.0	39.0 і менше	
дівчата	45.6 і більше	43.1 – 45.5	42.1 – 43.0	42.0 і менше	
100м, с					
юнаки	1.29.6 і більше	1.26.1– 1.29.5	1.24.1– 1.26.0	1.24.0 і менше	
дівчата	1.32.6 і більше	1.29.1– 1.32.5	1.26.1– 1.29.0	1.26.0 і менше	
Батерфляй	25м, с				
	юнаки	19.6 і більше	18.6 – 19.5	17.1 – 18.5	17.0 і менше
дівчата	21.6 і більше	20.6 – 21.5	19.1 – 20.5	19.0 і менше	
50м, с					
юнаки	39.1 і більше	38.1 – 39.0	36.1 – 38.0	36.0 і менше	
дівчата	40.1 і більше	39.1 – 40.0	38.1 – 39.0	38.0 і менше	

	100м, с юнаки дівчата	1.25.1 і більше 1.27.1 і більше	1.20.1– 1.25.0 1.24.1– 1.27.0	1.18.1– 1.20.0 1.21.1– 1.24.0	1.18.0 і менше 1.21.0 і менше
Комп- лексне пла- вання	100м, с юнаки дівчата	1.29.1 і більше 1.30.1 і більше	1.25.1– 1.29.0 1.27.1– 1.30.0	1.20.1– 1.25.0 1.25.1– 1.27.0	1.20.0 і менше 1.25.0 і менше
Підйом переворотом, разів:	юнаки	1	2	3	4
Підтягування у висі, разів:	юнаки	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:	юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:	юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, сек.:	юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв., сек.:	юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14.00 більше 11.50	14.00 11.50	13.20 11.00	13.00 10.20

#### Оцінювання техніки виконання вправ

Вправа	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Поворот „сальто”	глибоке занурення після відштовхування	занадто близько виконаний кувирок	передчасні рухи руками і ногами після ковзання	помилки відсутні
Поворот при плаванні на спині	невпевнений наплив на поворотний щит (підбір руки)	занадто глибоке занурення після відштовхування	ранній вихід із води (без хвилеподібних рухів тулубом і ногами)	помилки відсутні
Поворот при плаванні брасом	торкання бортику однією рукою	мала сила відштовхування від поворотного щита	рухи руками під водою мазані	помилки відсутні

## ДОДАТОК Е

### Сценарій свята на воді «Водяні пригоди: сила, спритність, команда»

**Місце проведення:** басейн / безпечна водойма з обмеженою глибиною

**Вік учасників:** 12–14 років

**Кількість учасників:** 20–30 осіб

**Форма проведення:** командна

**Тривалість:** 60–75 хв

#### Мета заходу

- формування позитивного ставлення до занять плаванням;
- розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, координація);
- виховання командного духу, взаємодопомоги;
- закріплення навичок безпечної поведінки на воді.

#### Завдання

- оздоровчі: підвищення рухової активності дітей;
- освітні: закріплення елементів плавання та пересування у воді;
- виховні: розвиток відповідальності, дисципліни, взаємоповаги.

#### Обладнання та інвентар

- плавальні дошки (по 1 на команду);
- нудли / кола / м'ячі;
- обручі (2–3);
- пластикові пляшки або предмети, що тонуть;
- секундомір;
- сигнальний свисток;
- таблички з назвами команд.

#### Заходи безпеки

- інструктаж перед початком;
- присутність інструктора / рятувальника;
- заборона штовхання та пірнання без дозволу;
- чітке виконання команд ведучого.

## ХІД ЗАХОДУ

### I. Урочисте відкриття (5–7 хв)

Ведучий:

«Сьогодні нас чекає справжнє свято води, руху й командної гри!  
Ви доведете, що вода — це не лише відпочинок, а й сила, швидкість і дружба!»

*Поділ на 2–3 команди по 6–10 осіб  
Придумування назви та девізу (1 хв)*

### II. Розминка у воді «Прокидаємо хвилю» (5–7 хв)

*Виконують всі разом*

1. Ходьба у воді з рухами рук — 30 с
2. Колові рухи руками у плечових суглобах — 8 разів
3. Пружні присідання у воді — 10 разів
4. Махи ногами вперед, тримаючись за бортик — по 6 разів кожною
5. Легке ковзання від бортика — 2 рази

### III. Ігрово-змагальна частина (45–50 хв)

#### Естафета 1.

##### «Швидка хвиля»

Обладнання: плавальна дошка

- Учасник пливе з дошкою до позначки і назад
- Передає дошку наступному

Кількість: по 1 разу кожен учасник

Оцінювання: на час

#### Естафета 2.

##### «Врятуй друга»

Обладнання: коло або нудл

- Один учасник «потерпілий», другий тягне його за нудл
- Після фінішу ролі змінюються

Кількість: по 2 пари від команди

Умова: без пірнання

### **Гра 3.** **«Морський баскетбол»**

Обладнання: м'яч

- Команди передають м'яч над водою
- Завдання — зробити 10 точних передач без падіння

Кількість: 2 спроби кожній команді

### **Естафета 4.** **«Підводні скарби»**

Обладнання: предмети, що тонуть

- За сигналом учасник дістає 1 предмет
- Передає естафету

Кількість: по 3 предмети від команди

Глибина: дозволена, без затримки дихання

### **Гра 5.** **«Хвиля дружби»** **(відновлювальна)**

- Всі учасники стають у коло
- Передають хвилю рухом рук і тіла

Тривалість: 2–3 хв

Мета: емоційне розвантаження

## **IV. Заключна частина (5–8 хв)**

*Підбиття підсумків*

*Нагородження (грамоти, символічні медалі)*

Ведучий:

«Сьогодні ви довели, що справжня сила — це команда, підтримка й рух уперед!»

*Загальне фото*

*Вихід з води організовано*

## ДОДАТОК К

Зразок

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(назва закладу, організації)

\_\_\_\_\_  
(Ім'я, ПРИЗВИЩЕ)

### ПОЛОЖЕННЯ

про проведення змагань з плавання серед учнів

#### 1. Загальні положення

1.1. Це положення визначає порядок організації та проведення змагань з плавання серед учнів, умови участі, програму змагань, порядок визначення переможців та нагородження.

1.2. Змагання проводяться відповідно до чинних нормативно-правових документів у сфері фізичної культури і спорту, правил безпеки під час занять на воді та цього Положення.

#### 2. Мета і завдання змагань

**Мета:** популяризація плавання серед учнівської молоді, формування навичок здорового способу життя та підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Завдання:**

- залучення учнів до систематичних занять плаванням;
- удосконалення техніки плавання;
- виховання командного духу, наполегливості та спортивної дисципліни;
- виявлення кращих учнів-плавців.

#### 3. Керівництво проведенням змагань

3.1. Загальне керівництво підготовкою та проведенням змагань здійснює

\_\_\_\_\_  
(назва закладу, організації).

3.2. Безпосереднє проведення змагань покладається на суддівську колегію у складі:

- головного судді;
- секретаря змагань;
- суддів на дистанціях;
- медичного працівника.

#### 4. Місце та терміни проведення

4.1. Змагання проводяться « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ року.

4.2. Місце проведення: \_\_\_\_\_  
(назва басейну, адреса)

## **5. Учасники змагань та умови допуску**

5.1. До участі у змаганнях допускаються учні – класів (віком – років).

5.2. Учасники повинні:

- мати медичний допуск до занять плаванням;
- володіти базовими навичками плавання;
- дотримуватися правил безпеки на воді.

5.3. Учасники змагаються у таких вікових групах:

- молодша група (\_\_\_\_\_ років);
- середня група (\_\_\_\_\_ років);
- старша група (\_\_\_\_\_ років).

(за потреби – поділ за статтю).

## **6. Програма змагань**

6.1. Програма змагань включає такі види:

- плавання вільним стилем \_\_\_\_\_ м;
- плавання на спині \_\_\_\_\_ м;
- естафетне плавання \_\_\_\_\_ х \_\_\_\_\_ м.

6.2. Кожен учасник має право брати участь не більше ніж у \_\_\_\_ видах програми.

## **7. Порядок проведення змагань**

7.1. Змагання проводяться відповідно до правил змагань з плавання.

7.2. Старт – з води / з тумбочки (*потрібне підкреслити*).

7.3. Результати фіксуються секундоміром.

## **8. Визначення переможців та нагородження**

8.1. Переможці визначаються за найкращим результатом у кожному виді програми.

8.2. У разі однакових результатів присуджується одне місце.

8.3. Переможці та призери нагороджуються:

- грамотами;
- медалями;
- призами (за наявності).

## **9. Забезпечення безпеки учасників**

9.1. Відповідальність за безпеку учасників покладається на організаторів змагань.

9.2. Під час проведення змагань обов'язкова присутність: медичного працівника; інструктора з плавання.

9.3. Учасники, які порушують правила безпеки, до змагань не допускаються або знімаються з дистанції.

## **10. Фінансові умови**

10.1. Витрати, пов'язані з організацією та проведенням змагань, здійснюється за рахунок \_\_\_\_\_.

## **11. Заключні положення**

11.1. Це Положення є офіційним документом і обов'язковим для виконання всіма учасниками змагань.

**ЗАЯВКА НА УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ З ПЛАВАННЯ**

Назва змагань: \_\_\_\_\_

Дата проведення: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

ПІБ учасника: \_\_\_\_\_

Дата народження: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ р. (вікова група: \_\_\_\_\_)

Клуб / Команда / Місто: \_\_\_\_\_

Контактний телефон: \_\_\_\_\_

**Заявлені дисципліни:**

1. \_\_\_\_ метрів [Стиль: н/с, брас, бат, в/с] — Час: :

2. \_\_\_\_ метрів [Стиль: н/с, брас, бат, в/с] — Час: :

**Підтвердження:**

- З правилами змагань ознайомлений(-а).
- Медичний допуск до змагань маю (довідка додається).
- Відповідальність за стан здоров'я беру на себе.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Підпис: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Основні вимоги:**

- **Медичний допуск:** Довідка від лікаря є обов'язковою.
- **Вікові групи:** Учасники зазвичай діляться за віком (наприклад, 5-6, 7-8, 9-10, 11-12 років).
- **Строки:** Заявки подаються до встановленого організаторами терміну.

**КАРТКА УЧАСТНИКА ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ**

Назва змагань: \_\_\_\_\_

Дата проведення: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Місце проведення: \_\_\_\_\_

Номер стартової команди/учасника: \_\_\_\_\_

ПІБ учасника: \_\_\_\_\_

Дата народження: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ р. (вікова група: \_\_\_\_\_)

**Стать:** чоловіча жіноча**Школа/клас:** \_\_\_\_\_

Відповідальна особа (вчитель): \_\_\_\_\_

**Дисципліни / дистанції:**

Дистанція (м)	Стиль плавання	Стартовий час	Результат	Місце
50	Вільний стиль			
100	Брас			

**Підписи:**

Учасник \_\_\_\_\_

Вчитель \_\_\_\_\_

Організатор \_\_\_\_\_

## Протокол змагань з плавання

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

Дата проведення: \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

Склад комісії / суддів:

Посада	Прізвище, ім'я	Підпис
Головний суддя	_____	_____
Суддя на старті	_____	_____
Суддя на фініші	_____	_____

Результати змагань:

№	Прізвище, ім'я	Клас/вік	Дистанція (м)	Стиль плавання	Результат	Місце
1						
2						
3						
...						

Підсумки команд:

Команда / школа	Кількість учасників	Медалі (З/С/Б)	Місце у загальному заліку

Підписи:

Головний суддя \_\_\_\_\_

Секретар \_\_\_\_\_

## Звіт про проведення змагань з плавання

(назва змагань)

**Дата проведення:** \_\_\_\_\_

**Місце проведення:** \_\_\_\_\_

**Організатори:** \_\_\_\_\_

### Мета та завдання змагань:

**Мета:** розвиток фізичних здібностей учнів, популяризація плавання, виявлення найсильніших спортсменів.

### Завдання:

- формування навичок швидкісного плавання;
- виховання спортивного духу та командної взаємодії;
- контроль рівня фізичної підготовки учнів.

### Учасники:

**Кількість учасників:** \_\_\_\_\_

**Клас / вік учнів:** \_\_\_\_\_

**Кількість команд / шкіл:** \_\_\_\_\_

### Програма змагань:

Час	Дистанція	Стиль плавання	Коментар

### Результати та підсумки:

- Крайні учасники (золоті, срібні, бронзові медалі):

1. Дистанція ...:

2. Дистанція ...:

- Командний залік:

1. Місце ... - Команда / школа: \_\_\_\_\_

2. Місце ... - Команда / школа: \_\_\_\_\_

### Висновки та рекомендації:

- Загальна оцінка проведення змагань: \_\_\_\_\_
- Пропозиції щодо покращення організації: \_\_\_\_\_

Підписи:

Головний суддя \_\_\_\_\_

Секретар \_\_\_\_\_

**ДОДАТОК Л**  
*ПОРТФОЛІО вчителя фізичної культури*

ПІБ: \_\_\_\_\_

Посада: вчитель фізичної культури

Заклад освіти: \_\_\_\_\_

Педагогічний стаж: \_\_\_\_\_ років

Кваліфікаційна категорія: \_\_\_\_\_

Загальні відомості про педагога Я, \_\_\_\_\_, працюю вчителем фізичної культури з метою формування в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та виховання особистісних і соціальних цінностей через фізичну культуру і спорт.

**2. Професійні компетентності вчителя фізичної культури**

**2.1. Предметно-методична компетентність**

Володію глибокими знаннями з теорії та методики фізичного виховання, анатомії, фізіології, гігієни та безпеки життєдіяльності.

Умію планувати та проводити уроки відповідно до Державного стандарту та модельних навчальних програм, добираю ефективні методи, форми і засоби навчання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Забезпечую раціональне чергування навантаження і відпочинку.

**2.2. Здоров'язбережувальна компетентність**

Формую в учнів навички здорового способу життя, дбаю про збереження та зміцнення їх фізичного і психічного здоров'я.

На уроках застосовую вправи для профілактики порушень постави, плоскостопості, перевтоми. Дотримуюся санітарно-гігієнічних вимог і правил техніки безпеки, створюю безпечне та комфортне освітнє середовище.

**2.3. Психолого-педагогічна компетентність**

Враховую вікові, психологічні та індивідуальні особливості учнів.

Використовую диференційований та особистісно орієнтований підходи, підтримую позитивну мотивацію до занять фізичною культурою. Сприяю розвитку в учнів упевненості в собі, самодисципліни, наполегливості та командної взаємодії.

**2.4. Комунікативна компетентність**

Ефективно спілкуюся з учнями, батьками та колегами на засадах партнерства і взаємоповаги.

Умію створювати доброзичливу атмосферу на уроках і позаурочних заходах, запобігати конфліктам та конструктивно їх вирішувати. Заохочую учнів до співпраці, взаємодопомоги та чесної спортивної боротьби.

**2.5. Інклюзивна компетентність**

Забезпечую участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності учнів з особливими освітніми потребами.

Адаптую вправи та навантаження відповідно до рекомендацій фахівців, сприяю соціалізації та інтеграції таких учнів у колектив, формую в класі атмосферу толерантності та підтримки.

#### 2.6. Інформаційно-цифрова компетентність

Використовую сучасні цифрові інструменти в освітньому процесі: презентації, відеоматеріали, онлайн-платформи, фітнес-додатки.

Застосовую ІКТ для підвищення мотивації учнів, проведення теоретичних занять, дистанційного навчання та самоосвіти.

#### 2.7. Оціночно-аналітична компетентність

Здійснюю об'єктивне оцінювання навчальних досягнень учнів відповідно до критеріїв МОН.

Аналізую рівень фізичної підготовленості, динаміку розвитку фізичних якостей, коригую навчальний процес на основі результатів спостережень і тестувань.

#### 2.8. Проєктувальна та інноваційна компетентність

Планую та реалізую фізкультурно-оздоровчі й спортивні проєкти, шкільні спартакіади, дні здоров'я, змагання.

Упроваджую сучасні освітні та спортивні технології, елементи нових видів рухової активності (фітнес, флорбол, корфбол, рухливі ігри).

#### 2.9. Самоосвітня та рефлексивна компетентність

Постійно підвищую професійний рівень через курси підвищення кваліфікації, вебінари, семінари, участь у педагогічних спільнотах.

Аналізую власну педагогічну діяльність, визначаю напрями професійного зростання та вдосконалення.

#### 3. Досягнення та результати роботи

участь учнів у шкільних, районних, обласних змаганнях;

позитивна динаміка фізичної підготовленості учнів;

активна участь у спортивному житті школи;

подяки, грамоти, сертифікати (за наявності).

#### 4. Висновок

Моя професійна діяльність спрямована на формування фізично розвиненої, здорової, соціально активної особистості, здатної до саморозвитку та відповідального ставлення до власного здоров'я.

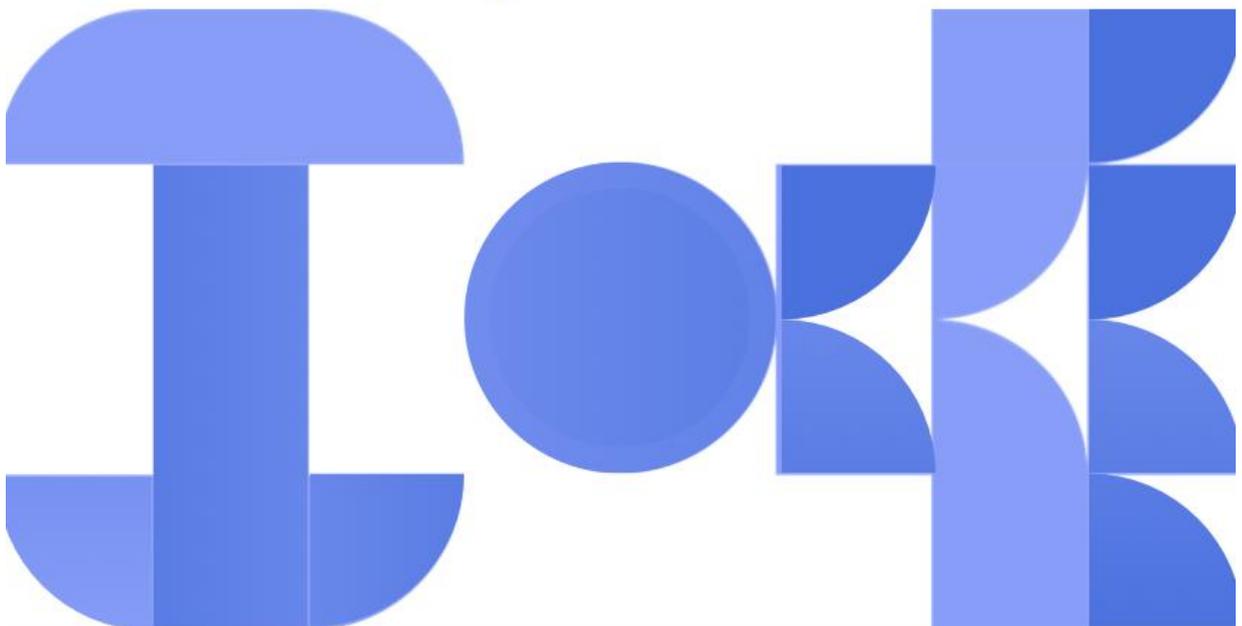


МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

освітня галузь  
“фізична культура”

# ЯК ОЦІНЮВАТИ

## В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ



Напрацювання експертів та експерток, які ввійшли до складу робочої групи відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 06 березня 2025 №418 “Про утворення робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” (зі змінами від 18.04.2025 № 582 “Про внесення змін до складу робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” та змінами від 08.07.2025 №987 “Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 06.03.2025 № 418”).

Матеріали методичного посібника «**Освітня галузь «Фізична культура»: як оцінювати в НУШ**» слугуватимуть практичним інструментом упровадження компетентнісного підходу до оцінювання в 5–9 класах НУШ, допоможуть учителям зосередитися, по-перше, на відстеженні індивідуального поступу учнів/учениць, по-друге, на формуванні навичок самооцінювання та взаємооцінювання, і по-третє, на забезпеченні прозорості й об’єктивності оцінювання результатів навчання відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти.

На відміну від традиційних методичних рекомендацій, у путівнику поєднано теоретичні засади з практичними інструментами, запропоновано переліки видів навчальної діяльності, які безпосередньо спрямовані на формування та оцінювання результатів навчання, надано зразки підсумкових робіт з детальними схемами та критеріями оцінювання. Це дасть змогу педагогам легко адаптувати такі роботи до власних потреб або надихне створювати аналогічні завдання.

Ці напрацювання, на думку робочої групи, покликані стати настільним довідником для кожного вчителя НУШ, спростити процес підготовки до уроків та підсумкового оцінювання.

## ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Концепція оцінювання досягнень учнів з фізичної культури в Новій українській школі ґрунтується на особистісно орієнтованому підході. Оцінюванню підлягають три групи результатів (ГР) навчання, визначені Державним стандартом освітньої галузі «Фізична культура», які відображені в характеристиці навчальної діяльності свідочтва навчальних досягнень учня/-ці.

В ГР1 учитель оцінює досягнення учнем/-цею результатів вирішення виховних завдань фізичного виховання, враховуючи систематичність відвідування занять; освітній поступ у розвитку вольових зусиль, когнітивних здібностей; виконання різних соціальних ролей під час навчальної, ігрової чи змагальної діяльності; дотримання співпраці та правил «чесної гри», рівень мотивації.

ГР2 передбачено оцінювання досягнення учнів/-ць результатів освітніх завдань з фізичного виховання. Оцінюванню підлягає опанування технікою фізичних вправ у різних умовах їх виконання; здатність моделювати власну рухову діяльність.

ГР3 має на меті оцінити досягнення учнями/-цями результатів вирішення оздоровчих завдань. Оцінюванню підлягають уміння контролювати власний фізичний та регулювати психоемоційний стан; динаміка фізичної підготовленості; рівень теоретичної підготовленості; прояви емоційного інтелекту.

### ПРИКЛАДИ ІНСТРУМЕНТІВ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ/-ЦЬ ЗА ГРУПАМИ РЕЗУЛЬТАТІВ

Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання		
Бали	Загальна характеристика	Види робіт
1	Учень/-ця: сприймає інформацію, отриману від учителя про мету фізичного виховання; визнає необхідність прояву вольових якостей при вирішенні навчального завдання; передає інформацію, намагається висловлювати свої думки	<b>Опитування, спостереження, відповідь хором, відповідь з допомогою</b> <i>Орієнтовні приклади:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Сортування слів» для виявлення розуміння вольових якостей. Учням/-цям надають набір карток із зазначеними вольовими якостями, які вони демонструють при виконанні фізичної вправи.</li> <li>Спостереження за активністю учня/-ці під час виконання завдань.</li> <li>Запитання про мету фізичного виховання.</li> <li>Оцінка пасивності поведінки учня (стоїть осторонь, не реагує на заклики до участі).</li> </ul>
2	Учень/-ця: відтворює мету фізичного виховання визначену учителем; демонструє намагання проявити вольові якості у	<b>Опитування, спостереження, відповідь хором</b> <i>Орієнтовні приклади:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Сортування слів» для виявлення розуміння вольових якостей. Учням/-цям надають набір карток із зазначеними</li> </ul>

	знайомій ситуації; комунікує з іншими за потреби	<p>вольовими якостями, які вони демонструють при виконанні фізичної вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Підбір інвентарю». Учитель показує картку з написом вольової якості, учень/-ця обирає інвентар, за допомогою якого можна розвивати вказану вольову якість.</li> <li>Спостереження за тим, як учень/-ця бере участь у комунікації, визначає мету фізичних вправ (учень/-ця частково виконує вправи, має низький емоційний фон (байдужість), тобто виконує кілька рухів без інтересу; взаємодія з іншими – випадкова або відсутня, тобто не підтримує контакт із однолітками).</li> </ul>
3	<p>Учень/-ця: долучається до обговорення мети фізичного виховання сформульованої учителем; демонструє епізодично вольову якість у знайомій ситуації; підтримує спілкування в межах виконання навчальних завдань</p>	<p><b>Опитування, анкетування, спостереження</b>  <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Доповни думку». Учитель пропонує набір незакінчених речень, які учні повинні доповнити.</li> <li>Спостереження за ініціативою учня/-ці та його/її вмінням звертатися за допомогою.</li> <li>Оцінювання здатності виконувати завдання за зразком, епізодично включатися у групову діяльність (після нагадування учень/-ця бере участь у груповій грі, діє за підказками вчителя).</li> </ul>
4	<p>Учень/-ця: пояснює мету фізичного виховання, сформульовану вчителем з його допомогою;</p> <p>демонструє епізодично вольові якості у знайомій ситуації; висловлює думки, може пояснити свою позицію</p>	<p><b>Проектна діяльність, спостереження, анкетування</b>  <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Доповни думку». Учитель пропонує набір незакінчених речень, які учні повинні доповнити.</li> <li>Вправа «Газетний заголовок». Ученеві/-ці потрібно з різних джерел знайти інформацію про мотивацію відомих спортсменів, навести приклади (фізична вправа – фізична якість).</li> <li>Спостереження за проявами вольових якостей під час виконання вправ, а також здатність працювати в команді (учень/-ця бере участь у колективних формах роботи за запрошенням. погоджується стати в пару для вправи).</li> </ul>
5	<p>Учень/-ця: пояснює мету фізичного виховання, сформульовану вчителем під його керівництвом; демонструє епізодично вольові якості в типових ситуаціях; підтримує спілкування під час виконання навчальних</p>	<p><b>Проектна діяльність, спостереження, анкетування, аналіз</b>  <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Робота з інформацією з різних джерел (знайти приклади прийому м'яча у волейболі).</li> <li>Вправа «Перефразуй і поясни». Учніам/-цям надають текст (правило гри, опис вправи, визначення терміну, принцип тренування) і</li> </ul>

	<p>завдань відповідно до власної ролі в команді</p>	<p>пропонують переписати його своїми словами, зберігаючи основний зміст.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа "Лідер за номером". Учні/-ці об'єднуються в групи/команди по чотири і кожному присвоюється номер. Учитель ставить ситуативне завдання (наприклад, придумати переміщення у футболі) і всі учасники групи/команди її обговорюють. Після виконання завдання вчитель називає певний номер, і учень/-ця, який відповідає цьому номеру, представляє своє рішення або пояснює хід своїх думок.</li> <li>• Оцінка рівня ініціативи учня/-ці в спілкуванні та самостійності при формулюванні завдань.</li> <li>• Спостереження за проявом позитивних емоцій та активним долученням до групових вправ (учень/-ця проявляє позитивні емоції під час занять (посміхається під час гри, підбадьорює команду), активно долучається до простих групових вправ.</li> </ul>
<p>6</p>	<p><i>Учень/-ця:</i> самостійно формулює мету фізичного виховання та, за потреби, звертається за допомогою до вчителя; демонструє регулярно вольову якість в типових ситуаціях; спілкується у межах виконання навчальних завдань та формулює власне ставлення до командної взаємодії</p>	<p><b>Есе, спостереження, аналіз</b> <i>Орієнтовні приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа "Наведи приклад". Учень/-ця називає вольові якості відповідно своєї діяльності.</li> <li>• Вправа «Сортування слів». Учніам/-цям дають набір обов'язків в команді, які вони сортують за заданими або створеними ними категоріями.</li> <li>• Вправа «Скажи щось». Учні/-ці переглядають відео гри у волейбол і висловлюють свою думку стосовно роботи в команді.</li> <li>• Написання есе (обсяг 4-5 речень) про мету свого фізичного розвитку.</li> <li>• Спостереження за вибором вправ, здатність учня/-ці до командної взаємодії. Самостійно взаємодіє з однолітками в командних завданнях (сам/-а вибирає партнера/-ку для естафети). Виявляє базові навички співпраці, дотримується правил гри (допомагає тримати м'яч під час вправи).</li> </ul>
<p>7</p>	<p><i>Учень/-ця:</i> самостійно формулює мету фізичного виховання; демонструє регулярно вольові якості в типових ситуаціях; спілкується у межах виконання навчальних завдань і наводить приклади переваг командної взаємодії</p>	<p><b>Проектна діяльність, аналіз, пошукова робота, спостереження, відеоресурс, презентація</b> <i>Орієнтовні приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пошукові завдання. Учитель пропонує учням/-цям дібрати фізичні вправи для досягнення власної мети, розробити комплекс вправ відповідно власної мети (наприклад: мета – розвинути витривалість).</li> <li>• Оцінка здатності учня/-ці добирати вправи та допомагати команді.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Спостереження за активною поведінкою в команді та ініціативою: учень/-ця підтримує, допомагає іншим розібратися з правилами гри. Може за власною ініціативою залучати інших учнів/-ць до діяльності (запрошує менш активного учня/-цю у свою команду тощо).</li> </ul>
8	<p><b>Учень/-ця:</b> аналізує мету фізичного виховання; демонструє регулярно вольову якість у нестандартних ситуаціях; наводить окремі аргументи доцільності виконання різних соціальних ролей, відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії</p>	<p><b>Спостереження, відеоресурс, презентація, взаємооцінювання, проектна діяльність</b> <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Комплекс вправ. Учитель пропонує учневі/-ці розробити комплекс вправ відповідно його/її власної мети (наприклад, мета – розвинути швидкість).</li> <li>Вправа "Різні ролі". для оцінки якості виконання соціальних ролей та злагодженості команди. Учні/-ці в команді обирають ролі: "лідер" (показує вправи), "контролер техніки" (стежить за правильним виконанням), "відповідальний за інвентар", "таймер". Учитель оцінює якість виконання кожної ролі та злагодженість дій команди.</li> <li>Спостереження за здатністю учня/-ці проявляти вольові якості та ефективно виконувати соціальні ролі. Учень/-ця виявляє позитивний емоційний фон під час виконання фізичних вправ, рухової активності та фізкультурно-оздоровчих заходів, показує стресостійкість у складних або змагальних ситуаціях (після поразки у грі залишається спокійним, підтримує команду словами підтримки).</li> </ul>
9	<p><b>Учень/-ця:</b> співставляє власну мету фізичного виховання з метою, сформульованою учителем; демонструє регулярно вольові якості в нестандартних ситуаціях; ініціює спілкування, обговорення проблемних питань у команді та підтримує її учасників</p>	<p><b>Проектна діяльність, спостереження</b> <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Хто швидше придумає 3-4 фізичні вправи».</li> <li>Вправа «Правила «Чесної гри»». Учні/-ці розробляють правила гри.</li> <li>Спостереження за самостійністю учня/-ці в доборі фізичних вправ, за виявом лідерських якостей в команді та вміннями розв'язати конфлікт. Учень/-ця виявляє ініціативу розділити/ об'єднати учасників у команди, врівноважує конфлікт у грі.</li> </ul>
10	<p><b>Учень/-ця:</b> аналізує та обґрунтовує самостійно сформульовану мету; систематично і впевнено демонструє вольові якості при вирішенні навчальних</p>	<p><b>Проектна діяльність, есе, запитання-відповідь</b> <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Спінер ідей: спрогнозуй, поясни, підсумуй, оціни». Учитель демонструє або описує конкретну фізичну вправу або рухову дію, яка буде предметом обговорення. Учені/-</li> </ul>

	<p>завдань; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки й обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для виконання командних завдань</p>	<p>ці по черзі «крутять спінер» або обирають картку. Елемент, який випав учню/-ці, визначає його/її завдання щодо представленої рухової дії/ ситуації. Учень/-ця має спрогнозувати, яку вольову якість можна розвивати, виконуючи вправу, пояснити важливість застосування підвідних вправ, підсумувати зв'язок виконання між виконанням вправи та розвитком вольових якостей, оцінити труднощі завдання та його вплив на розвиток вольових якостей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Експрес опитування.</li> <li>• Створення комплексу ранкової гімнастики або комплексу фізичних вправ на відновлення.</li> <li>• Спостереження за рівнем усвідомлення учнем/-цею своїх цілей та взаємодії з командою. Учень/-ця може сформулювати особисті цілі щодо розвитку (на кшталт «сьогодні я краще взаємодіяв із командою, хочу наступного разу більше допомагати новачкам»).</li> <li>• Взаємооцінювання.</li> <li>• Саморефлексія. Учень/-ця усно або письмово рефлексує про свій стан і вплив занять на його/її емоційний стан і соціальні навички.</li> </ul>
<p><b>11</b></p>	<p><i>Учень/-ця:</i> аналізує та обґрунтовує самостійно сформульовану мету; систематично і впевнено демонструє вольові якості при вирішенні навчальних завдань; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки й обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для виконання командних завдань</p>	<p><b>Проектна діяльність, запитання-відповідь, спостереження, есе</b> <i>Орієнтовні приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Спінер ідей: спрогнозуй, поясни, підсумуй, оціни». Учитель демонструє або описує конкретну фізичну вправу або рухову дію, яка буде предметом обговорення. Учені/-ці по черзі «крутять спінер» або обирають картку. Елемент, який випав учню/-ці, визначає його/її завдання щодо представленої рухової дії/ ситуації. Учень/-ця має спрогнозувати, яку вольову якість можна розвивати, виконуючи вправу, пояснити важливість застосування підвідних вправ, підсумувати зв'язок виконання між виконанням вправи та розвитком вольових якостей, оцінити труднощі завдання та його вплив на розвиток вольових якостей.</li> <li>• Вправа «Доповни думку» спрямована на перевірку розуміння стратегії. Учні/-ці заповнюють пропуски в запропонованих твердженнях.</li> <li>• Портфоліо «Щоденник самоконтролю».</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Учнівське самоврядування». Учень/-ця бере участь у змаганнях.</li> <li>• Спостереження за вмінням учня/-ці визначати сильні та слабкі сторони команди, а також виявляти постійну ініціативу в групових іграх, активно допомагати іншим (навіть менш активним учням/-цям), підтримувати позитивну атмосферу на уроці.</li> <li>• Взаємооцінювання.</li> </ul>
<p><b>12</b></p>	<p><i>Учень/-ця:</i> обґрунтовує, аналізує та оцінює самостійно визначену мету; систематично і впевнено демонструє вольові якості при вирішенні навчальних завдань та ініціює їх прояв іншими; демонструє толерантність до різних точок зору, спираючись на аналіз переваг і недоліків власної діяльності та командної взаємодії</p>	<p><b>Проектна діяльність, запитання– відповідь, есе, спостереження</b> <i>Орієнтовні приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Портфоліо «Щоденник самоконтролю» (узагальнення інформації).</li> <li>• Самооцінювання.</li> <li>• Вправа «Спінер ідей: спрогнозуй, поясни, підсумуй, оціни». Учитель демонструє або описує конкретну фізичну вправу або рухову дію, яка буде предметом обговорення. Учені/-ці по черзі «крутять спінер» або обирають картку. Елемент, який випав учню/-ці, визначає його/її завдання щодо представленої рухової дії/ ситуації. Учень/-ця має спрогнозувати, яку вольову якість можна розвивати, виконуючи вправу, пояснити важливість застосування підвідних вправ, підсумувати зв'язок виконання між виконанням вправи та розвитком вольових якостей, оцінити труднощі завдання та його вплив на розвиток вольових якостей.</li> <li>• Самооцінювання, взаємооцінювання у парі, групі.</li> <li>• «Учнівське самоврядування». Учень/-ця бере участь у змаганнях, допомагає в організації фізкультурно-оздоровчих заходів у закладі освіти, долучається до суддівства, виступає модератором (пропонує варіанти розминки для команди, допомагає вчителю організувати гру, об'єднує учнів/ць для досягнення спільної мети), бере участь у волонтерській діяльності.</li> <li>• Спостереження за активною позицією учня/-ці в команді, обґрунтуванням ролі та завдань для вдосконалення команди. Учень/-ця бере на себе роль неформального лідера або мотиватора в групі. Організовує мінізаходи, пропонує власні ідеї щодо удосконалення командної роботи, демонструє високу саморегуляцію емоцій і відповідальність.</li> </ul>

<b>Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</b>		
<b>Бали</b>	<b>Загальна характеристика</b>	<b>Види робіт</b>
<b>1</b>	Учень/-ця: сприймає інформацію про техніку виконання фізичних вправ; виконує частину дій/завдань за наданим зразком	<b>Опитування, спостереження, аналіз</b> <i>Орієнтовні приклади:</i> Опитування про техніку виконання вправ. Учитель пропонує учням/-ям виконати тестові завдання, які спрямовані на розуміння того, які вправи доцільно застосувати для розвитку сили, гнучкості або які вправи можна застосувати у комплексі ранкової гімнастики. Поставити учню/-ці запитання: "Як потрібно правильно виконувати цю вправу?", "Навіщо ми її використовуємо?" або провести усне опитування (індивідуально або в малих групах). За необхідності може запропонувати коротке письмове анкетування (малюнки) (2-3 питання). Під час виконання цих завдань учень/-ця демонструє базові відповіді (на рівні опису загального руху, без глибокого розуміння), наводить приклади базових вправ (присідання, стрибок у довжину з місця, удар середньою частиною стопи по м'ячу). Спостереження за активністю на уроці. Учень/-ця не виявляє зацікавленості у виконанні фізичних вправ/ простих розминок, не виконує вправи, відмовляється навіть після мотиваційної підтримки.
<b>2</b>	Учень/-ця: виконує прості за технікою фізичні вправи під керівництвом учителя	<b>Опитування, спостереження, аналіз</b> <i>Орієнтовні приклади:</i> Спостереження за технікою виконання простих вправ. Учитель оцінює правильність основних елементів руху. Учень/-ця виконує вправи після показу вчителя, демонструє базові вправи, які знає (високий старт, низький старт, метання малого м'яча на дальність). Учень/-ця інколи бере участь у легких вправах, але швидко втомлюється, робить численні технічні помилки (техніка рухів неправильна, виконує тільки окремі елементи без розуміння суті). Аналіз виконання фізичних вправ. Учень/-ця може відповісти на запитання "Чому ми робимо цю вправу саме так?" за допоміжних запитань учителя. Спостереження за активністю на уроці. Учень/-ця бере участь епізодично, виявляє дуже низький рівень активності.
<b>3</b>	Учень/-ця: демонструє основи техніки фізичних вправ,	<b>Опитування, спостереження, аналіз</b> <i>Орієнтовні приклади:</i>

	за потреби звертаючись за допомогою	Спостереження за технікою виконання простих вправ. Учитель фіксує вміння відтворювати основні рухи вправи. Учень/-ця демонструє базові вправи, які знає (високий старт, низький старт, метання малого м'яча на дальність), або на прикладі інших учнів/-ць чи за переглянутим відео, намагається виконати такі елементи, як: кидок м'яча, стрибок, але потребує постійної допомоги та виправлення, здійснює добір вправ для розвитку фізичних якостей. Учень/-ця рідко займається фізичними вправами (техніка рухів дуже слабка, основні елементи виконує з великою кількістю помилок).
4	Учень/-ця: демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими значними помилками	<b>Проектна діяльність, спостереження, аналіз</b> <i>Орієнтовні приклади:</i> Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця виконує вправи за алгоритмом, запропонованим учителем (повторює подолання смуги перешкод), може зробити правильний рух, але невпевнено, потребує нагадування або підказки. Після виконання учень/-ця разом із учителем експериментує: змінює вправу або її варіацію за завданням вчителя, розробляє комплекси із 4-5 вправ, добирає відповідний інвентар, робить фото-/відеозйомку. Учень/-ця із труднощами виконує фізичні вправи, але демонструє часткове володіння окремими елементами техніки. Використання чек-листа оцінювання. Учень/-ця фіксує порушення техніки (спина кругла, приземлення жорстке тощо).
5	Учень/-ця: демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими незначними помилками	<b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b> <i>Орієнтовні приклади:</i> Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця самостійно виконує вправу, демонструючи правильні основні елементи. вправи на координацію (естафети, ігрові завдання), виконує розминки під наглядом. Учень/-ця пробує самостійно змінити варіант вправи за пропозиціями вчителя (наприклад, присідання на одній нозі замість звичайного), розробляє комплекси із 4-5 вправ, добирає інвентар відповідно до завдання за схемою (вчитель запропонував створити смугу перешкод, щоб обов'язково були стрибки з кількістю 3-4 одиниці інвентарю), робить фото-/ відеозйомку виконання вправ. Учень/-ця може виконати вправу правильно лише за умови повільного темпу або постійної підтримки вчителя (невеликі помилки)

		допустимі, якщо вони не впливають на безпечність або ефективність руху). Техніка нестійка, потребує постійної корекції та підказок. Учень/-ця бере участь у заняттях нерегулярно.
6	Учень/-ця: демонструє виконання техніки фізичних вправ з індивідуальними помилками	<b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b> <b>Орієнтовні приклади:</b> Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учитель пропонує учням/-цям скласти власний комплекс з 3-5 вправ для розігріву/ розвитку витривалості, комплекс із 4-5 вправ, зробити фото-/відеозйомку виконання вправ, проаналізувати виконання вправ. Учень/-ця самостійно виконує вправи середньої складності, але допускає неточності у положенні тіла, фазах руху. Учень/-ця займається фізичними вправами з помірною регулярністю (основні елементи техніки засвоєні задовільно, але присутні помилки). Учень/-ця сам підбирає вправи без сторонньої допомоги, використовує методичку "Табата" (при виконанні вправ допускаються дрібні, не системні помилки). Тестування базових рухових навичок (біг, стрибки, гімнастичні елементи).
7	Учень/-ця: демонструє техніку фізичних вправ з урахуванням корекцій учителя та спільно з ним пропонує варіанти їх виконання	<b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b> <b>Орієнтовні приклади:</b> Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учитель пропонує учню/-ці показати вправу, надає 1-2 рекомендації щодо вдосконалення техніки виконання вправи (після корекції учень/-ця виконує вправу правильно). Учень/-ця демонструє достатній рівень володіння технікою виконання вправ, проте з окремими помилками, розробляє комплекси із 4-5 вправ, робить фото-/ відеозйомку виконання вправ, аналізує й порівнює техніку виконання своєю й інших учнів/-ць, виконує серію рухів під час гри (баскетбол, футбол), в основному правильно, але іноді втрачає координацію). Робота в команді. Учень/-ця здійснює пошукову діяльність (знайти вправи на різних ресурсах і запропонувати вчителю для консультування: які вправи потрібно застосовувати для розвитку гнучкості).
8	Учень/-ця: демонструє техніку фізичних вправ після корекції вчителя;	<b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b> <b>Орієнтовні приклади:</b> Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця правильно

	у співпраці з ним генерує ідеї щодо ефективних способів їх виконання	виконує комплекс вправ (техніка виконання вправ правильна з незначними неточностями), потребує лише незначного коригування окремих деталей (наприклад, положення рук), розробляє комплекси із 4-5 вправ, робить фото-/ відеозйомку виконання вправ, аналізує й порівнює техніку виконання свою й інших учнів/-ць, разом із учителем обирає або модифікує вправи під завдання, проявляє сталість у заняттях. Робота в команді. Учень/-ця здійснює пошукову діяльність (знаходить на різних ресурсах вправи, які потрібно застосовувати для розвитку гнучкості, швидкості). Учень/-ця проводить рухову гру або вправу в парах, де треба змінювати варіанти рухів, виступає лідером в команді.
9	Учень/-ця демонструє техніку фізичних вправ у стандартних умовах; генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за власною ініціативою	<b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b> <b>Орієнтовні приклади:</b> Спостереження за виконанням комплексних вправ у парах або малих групах. Учень/-ця створює і пропонує комплекс вправ підготовчої частини, проводить підвідні вправи, розробляє комплекси вправ, активно і систематично займається фізичними вправами (техніка в основному правильна, рухи чіткі, узгоджені), легко виконує рухові завдання на швидкість і точність, демонструє вміння адаптувати техніку під різні умови гри. Учень/-ця придумує свої ідеї створення комплексів вправ на базі знань (придумати 3-4 вправи в основі, яких є присідання: присідання з вистрибуванням, присідання з переміщенням, присідання з вагою). Учень/-ця складає власну невелику розминку або комплекс вправ. Аналіз і візуалізація (наприклад, демонстрація вправ на відновлення або комплексу вправ на укріплення м'язів стопи).
10	Учень/-ця: дотримується техніки фізичних вправ у мовах ігрової та змагальної діяльності;  самостійно обирає ефективний спосіб виконання фізичних вправ з урахуванням зовнішніх умов	<b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b> <b>Орієнтовні приклади:</b> Спостереження за виконанням комплексних вправ. Учень/-ця демонструє точне виконання технічних елементів без потреби у підказках, проявляє самостійність у комбінованих діях, створює комплекси для здійснення власної мети (наприклад: учень/-ця бажає розвивати свої фізичні якості: витривалість, швидкість, гнучкість, силу), демонструє свої комплекси, добирає вправи для розминки перед виконанням фізичних вправ, враховує додаткові фактори (наприклад: погодні умови). Учень/-ця виявляє високу систематичність занять (техніка правильна, рухи впевнені й точні).

		Участь у змаганнях. Учень/-ця проводить рухливу гру, естафету, мінізмагання, спостерігає за технікою виконання у швидкому темпі або під час боротьби за результат.
11	Учень/-ця: дотримується техніки фізичних вправ у різних психофізичних станах і за наявності зовнішніх відволікаючих чинників; добирає способи виконання вправ з урахуванням власних індивідуальних особливостей	<p><b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b></p> <p><b>Орієнтовні приклади:</b></p> <p>Спостереження за дотриманням техніки фізичних вправ. Учитель створює умови для стресового виконання (швидка зміна вправ, перехід із однієї вправи на іншу без відпочинку, завдання на координацію в нестандартних ситуаціях), оцінює, чи зберігає учень/-ця правильність техніки навіть у складних обставинах, звертає увагу на вміння учня/-ці адаптувати рух під його/ її особливості (зріст, фізичний стан, темперамент). Учень/-ця виступає прикладом для інших, демонструє точність, швидкість і правильність виконання навіть у складних ситуаціях, демонструє зразкову систематичність занять фізичними вправами (техніка виконання на високому рівні, помилки мінімальні).</p> <p>Учень/-ця аналізує та аргументує власні дії, розуміє доцільність виконання гімнастичних вправ перед тренуванням, добирає вправи для розминки перед виконанням фізичних вправ, враховуючи додаткові фактори (погодні умови), створює комплекси для здійснення власної мети (укріплення м'язів стопи, розвиток витривалості), демонструє свої комплекси.</p>
12	Учень/-ця: експериментує з технікою виконання фізичних вправ у різних умовах, обґрунтовує власний вибір і пропонує ефективні способи виконання вправам іншим учасникам рухової діяльності	<p><b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз</b></p> <p><b>Орієнтовні приклади:</b></p> <p>Учень/-ця планує власний поступ (наприклад: які вправи потрібно робити для покращення власного результату з підтягування), застосовує набуті знання для власного поступу, демонструє авторський варіант виконання вправ або проводить короткий майстер-клас для однокласників. Самопрезентація навичок на відео або в показових виступах; участь у міських або регіональних спортивних заходах.</p> <p>Учень/-ця систематично займається фізичними вправами з високим рівнем самостійності, демонструє складні технічні комбінації (рухи у гімнастиці, баскетбольні фінти) без помилок (техніка виконання вправ є майстерною, рухи точні, ефективні, естетичні); ініціює власні фізкультурно-оздоровчі проекти, допомагає іншим.</p>

Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання		
Бали	Загальна характеристика	Види активностей
1	Учень/-ця: сприймає інформацію про базові знання з фізичної культури; під керівництвом учителя описує свій фізичний стан за окремими суб'єктивними показниками	<p><b>Спостереження, опитування, аналіз</b>  <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцінювання за допомогою "смайликів", ребусів, відповідей на прості запитання. Учень/-ця розповідає про історію Олімпійських ігор та їх значення для здоров'я людини, пояснює, що фізична активність допомагає підтримувати гарне самопочуття, вказує на те, як важливо робити вправи для покращення фізичного стану.</li> <li>• Спостереження за активністю/пасивністю учня/-ці на уроках, його байдужістю та відсутністю інтересу до вправ. Учень/-ця зовсім не усвідомлює важливість фізичної активності, не проявляє інтересу до виконання фізичних вправ, повністю пасивний/-а на уроках. Під час рухової діяльності відсутня будь-яка мотивація чи зацікавленість.</li> <li>• Аналіз вербальних відповідей учнів/-ць та визначення здатності пояснювати фізичний стан.</li> </ul>
2	Учень/-ця: намагається відповідати на прості запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знання з фізичної культури; під керівництвом учителя описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками	<p><b>Опитування, спостереження, аналіз</b>  <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцінювання за допомогою "смайликів".</li> <li>• Спостереження за застосуванням теоретичних знань на практиці. Учитель пропонує учням/-цям дослідити історію спортивних змагань/досягень на основі додаткових джерел. Учень/-ця досліджує спортивні досягнення за допомогою інтернет-ресурсів, після чого порівнює вплив фізичних вправ на різні аспекти здоров'я та висловлює власні думки щодо того, як емоційний стан змінюється під час занять руховою активністю.</li> <li>• Спостереження за активністю/пасивністю учня/-ці на уроках, його байдужістю та відсутністю інтересу до вправ. Учень/-ця формально присутній на уроці, виконує вправи лише за прямої вказівки вчителя. Не виявляє розуміння зв'язку між фізичною активністю та здоров'ям.</li> <li>• Бесіда щодо особистого ставлення до фізичних вправ.</li> </ul>

<p>3</p>	<p><i>Учень/-ця:</i> відповідає на прості запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знань з фізичної культури, припускаючись змістових і логічних помилок; самостійно описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p>	<p><b>Опитування, спостереження, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</b> <i>Орієнтовні приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцінювання "Смайлик".</li> <li>• Спостереження за здатністю учня/-ці співвідносити емоційний стан і фізичні досягнення.</li> <li>• Аналіз емоційних змін та їх вплив на рухову активність. Учень/-ця аналізує власний фізичний стан, відстежує зміни настрою під час виконання вправ і пояснює, як вони впливають на його виконання.</li> <li>• Коротке інтерв'ю. Учень/-ця відповідає на запитання "Чому важливо рухатися?", виявляє початкове уявлення про користь фізичних вправ, проте рухову активність проявляє неохоче, без власної ініціативи, часто потребує зовнішнього заохочення.</li> </ul>
<p>4</p>	<p><i>Учень/-ця:</i> відтворює інформацію, отриману із запропонованих джерел щодо базових знань з фізичної культури; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану з допомогою вчителя</p>	<p><b>Проектна діяльність, опитування, спостереження, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</b> <i>Орієнтовні приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виявлення вмінь працювати з інформацією щодо базових знань з фізичної культури. Оцінювання "Смайлик".</li> <li>• Використання технік самооцінки та взаємної оцінки серед учнів/-ць. Учень/-ця використовує соматоскопію для оцінки своєї поведінки та спостерігає, як реакції однокласників під час вправи впливають на його емоційний стан.</li> <li>• Діагностичні опитування, інтерв'ю для визначення фізичного стану учня/-ці після виконання вправ, спрямовані на аналіз стабільності участі у фізичних вправах. Учень/-ця знає про значення рухової активності, але часто уникає активної участі, діє лише за нагадуванням або за вказівкою, задоволення від активності проявляє рідко.</li> </ul>
<p>5</p>	<p><i>Учень/-ця:</i> застосовує інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел щодо базових знань з фізичної культури; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану під керівництвом учителя</p>	<p><b>Опитування, проектна діяльність, аналіз, спостереження, самооцінювання, взаємооцінювання</b> <i>Орієнтовні приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виявлення вмінь працювати з інформацією щодо базових знань з фізичної культури. Учень/-ця пояснює основні поняття, як-от :ЧСС, втома, соматоскопія.</li> <li>• Оцінка досліджень, які виконуються учнями/-цями на основі завдань в електронних та друкованих джерелах.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Відтворення вправ для профілактики постави, плоскостопості.</li> <li>• Щоденникові спостереження за настроєм під час уроків. Учень/-ця використовує техніки самооцінювання фізичного стану і з допомогою вчителя корегує результати. Учень/-ця використовує ресурси для детальнішого аналізу фізичних вправ, визначає рівень своєї фізичної готовності та оцінює вплив емоцій однокласників на командні результати.</li> <li>• Аналіз емоційних змін та їх вплив на рухову активність. Учень/-ця частково розуміє користь фізичних вправ, періодично бере участь в активностях, але робить це без ентузіазму. Задоволення отримує лише за сприятливих умов.</li> </ul>
6	<p>Учень/-ця: формулює уточнювальні запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знань з фізичної культури; самостійно визначає об'єктивні показники власного фізичного стану</p>	<p><b>Проектна діяльність, опитування, аналіз, відео, спостереження, самооцінювання, взаємооцінювання</b></p> <p><b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виявлення вмінь працювати з інформацією щодо базових знань з фізичної культури. Учень/-ця розуміє і пояснює основні поняття: ЧСС, втома, соматоскопія.</li> <li>• Відтворення вправ для профілактики постави, плоскостопості. Учень/-ця виконує вправи для профілактики постави за алгоритмом запропонований вчителем. Виконує спільне завдання в групі (наприклад, комплекс вправ для профілактики плоскостопості, демонструє свою вправу). Учень/-ця демонструє загальне розуміння впливу фізичної активності на здоров'я, виконує завдання стабільно, хоча ще не завжди проявляє високу зацікавленість.</li> <li>• Спостереження за вмінням учня/-ці оцінювати вплив емоцій на фізичну активність. Учень/-ця прогнозує свої емоції та інших однокласників під час спортивної гри, робить корекцію постави після виконання вправ на основі самооцінки.</li> <li>• Самооцінювання. Учень/-ця використовує результати самооцінювання для створення плану з покращення фізичної підготовленості.</li> </ul>
7	<p>Учень/-ця: формулює запитання за змістом отриманої інформації щодо базових знань з фізичної культури; вирізняє ознаки втоми в</p>	<p><b>Проектна діяльність, спостереження, опитування, аналіз, самооцінювання, взаємооцінювання</b></p> <p><b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дослідження (наприклад, стрибки через скакалку та присідання під час якої рухової дії ЧСС буде більшим чи менше. Придумати свої</li> </ul>

	<p>результаті фізичного навантаження</p>	<p>рухові дії і проконтролювати ЧСС). "Вплив різних рухових дій на частоту серцевих скорочень". Учні/-ці зможуть порівняти, як різні вправи — стрибки зі скакалкою та присідання — впливають на ЧСС, придумати свої рухові дії і проконтролювати ЧСС тощо.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аналіз поведінки учня/-ці під час виконання вправ та обговорення помилок. Учень/-ця бере активну участь у русі, демонструє базову зацікавленість у фізичній культурі, усвідомлює позитивний вплив руху на власне самопочуття, періодично отримує від цього задоволення.</li> <li>• Визначення рівня емоційної саморегуляції через зворотний зв'язок. Учень/-ця аналізує, чому його/її результат не був ідеальним, і вказує на фізичні прояви втоми після фізичних вправ.</li> <li>• Спостереження за готовністю включатися в рухову діяльність. Учень/-ця активно бере участь у спортивних, фізкультурно-оздоровчих заходів, що організовуються в школі.</li> <li>• Самоаналіз. Участь у змаганнях.</li> <li>• Взаємооцінювання.</li> </ul>
<p><b>8</b></p>	<p><i>Учень/-ця:</i> зіставляє і порівнює за заданою ознакою інформацію, отриману з різних джерел; оцінює динаміку власного фізичного стану</p>	<p><b><i>Проектна діяльність, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</i></b>  <b><i>Орієнтовні приклади:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа "Власне судження". Учень/-ця демонструє вправи в команді. Команда має повторити вправу. Той, хто демонструє, вказує на помилки і аргументує.</li> <li>• Спостереження за стабільною активністю на уроках, здатністю виявляти емоції толерантно. Учень/-ця стабільно активний на уроках, демонструє чітке розуміння користі фізичних вправ для здоров'я, позитивно сприймає рухову активність, отримує від неї задоволення. Учень/-ця чітко пояснює свої помилки в рухових діях та робить зауваження однокласникам, пояснюючи, як вони можуть поліпшити свої результати. Він/вона часто бере участь у спортивних заходах поза школою.</li> <li>• Оцінка самопочуття учня/-ці через регулярні тренування та оцінювання прогресу.</li> </ul>
<p><b>9</b></p>	<p><i>Учень/-ця:</i> аналізує інформацію, отриману з різних джерел щодо базових знань з фізичної</p>	<p><b><i>Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</i></b>  <b><i>Орієнтовні приклади:</i></b></p>

	культури; оцінює власний фізичний стан під час та після виконання фізичних вправ та їх динаміку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Портфоліо, проєкт. Учень/-ця розробляє графік самостійних занять, створює комплекси вправ для керування емоціями (дихання, нейрогімнастика).</li> <li>• Спостереження за стабільною активністю на уроках. Учень/-ця свідомо бере участь у фізичній активності, усвідомлює її значення для здоров'я, стабільно отримує задоволення від рухової діяльності, виявляє бажання розвиватися фізично.</li> <li>• Спостереження за вмінням учня/-ці працювати з помилками та аналізувати емоційний стан під час фізичних вправ. Учень/-ця аналізує причини помилок під час вправ, аргументує свій фізичний стан та допомагає підтримувати командний дух, мотивуючи інших.</li> <li>• Оцінка здатності підтримувати моральний дух групи. Учень/-ця створює системи нагород, гасел, емблем.</li> </ul>
10	Учень/-ця: узагальнює інформацію, отриману з різних джерел щодо базових знань з фізичної культури; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та в результаті передбачає власну фізичну спроможність	<p><b>Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</b>  <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Портфоліо, проєкт. Учень/-ця розробляє графік самостійних занять, створює комплекси вправ для керування емоціями (дихання, нейрогімнастика), аналізує, оцінює ефективність виконання цих вправ, їх вплив на організм. Розробляє комплекси вправ для постави. Самостійно використовує свої знання для вибору фізичних вправ, що сприяють його фізичному розвитку, на основі самооцінки.</li> <li>• Використання портфоліо для відстеження свого прогресу.</li> <li>• Творчі завдання, наприклад, створення пам'ятки "Як фізична активність допомагає здоров'ю".</li> <li>• Оцінка здатності учня/-ці керувати емоційним станом під час фізичних вправ. Учень/-ця активно підтримує позитивний настрій під час занять, самостійно формулює зв'язок між фізичною активністю і станом здоров'я, показує бажання вдосконалювати свої рухові вміння.</li> </ul>
11	Учень/-ця: поєднує базові знання з фізичної культури з інформацією з інших освітніх галузей, розуміючи вплив	<p><b>Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</b>  <b>Орієнтовні приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аналіз портфоліо та планування власного фізичного поступу.</li> </ul>

	<p>рухової активності на фізичне, емоційне та інтелектуальне здоров'я людини; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та ініціює виконання різних ролей для досягнення бажаного результату</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Створення комплексів вправ. Учень/-ця створює комплекси для відновлення: комплекс фізичних вправ для дихання, гімнастика для очей, вправи на увагу, а також інтегровані комплекси фізичних вправ, самостійно добирає вправи до поставлених завдання.</li> <li>• Спостереження за застосуванням комплексу вправ для поліпшення постави. Учень/-ця визначає, які фізичні вправи найбільше підходять для збереження емоційного балансу під час тренувань та допомагає команді з вибором ролей під час змагальної діяльності.</li> <li>• Спостереження за стабільною активністю на уроках. Учень/-ця демонструє високу самостійність, активно залучається до фізичної активності як у класі, так і в позанавчальній діяльності, ділиться знаннями і досвідом із однолітками, заохочує інших до активності.</li> <li>• Спостереження за ініціативою в організації заходів. Учень/-ця виявляє ініціативу в організації й проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів, пропонує зміст заходів, створює свою систему нагород.</li> </ul>
<p><b>12</b></p>	<p><i>Учень/-ця:</i> встановлює причиново-наслідкові зв'язки між фактами та явищами у фізичній культурі (зокрема особистій); складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану та планує власну фізкультурно-оздоровчу діяльність</p>	<p><b><i>Проектна діяльність, портфоліо, спостереження, опитування, аналіз, відео, самооцінювання, взаємооцінювання</i></b> <b><i>Орієнтовні приклади:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мініпроекти, презентації про користь фізичних вправ. Виконуючи ці завдання, учень/-ця аналізує, як фізична активність впливає на його самопочуття, складає план тренувань для подолання стресу та підтримки фізичного стану.</li> <li>• Портфоліо власного поступу (планує свою рухову діяльність). Учень/-ця має глибоке усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я, пропагує здоровий спосіб життя серед однокласників, активно шукає нові форми рухової активності, отримує щире і стійке задоволення від фізичної культури.</li> <li>• Спостереження за вмінням учня/-ці складати план розвитку фізичної активності / проведення тренувань та/або змагань. Учень/-ця оцінює умови проведення тренування, уроку, змагань, визначає доцільне навантаження, пояснює особливості рухового завдання тощо. Виявляє ініціативу в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів. Пропонує зміст заходів. Створює свою систему нагород.</li> </ul>

### ПРИКЛАДИ КРИТЕРІЇВ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ ЗА ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ РОБІТ

У межах ГРЗ результатів Стандарту пропонуємо відстежувати фізичну підготовленість учнів упродовж навчального року (тричі на рік, у жовтні, січні, травні, фіксувати результати окремими оцінками). До складання тестів фізичної підготовленості допускаються учні/-ці трьох медичних груп – основної, підготовчої та спеціальної. Для учнів/-ць підготовчої та спеціальної медичних груп учителя фізичної культури обирає тести, які їм не протипоказані. Учителі можуть використовуватися тести фізичної підготовленості, які створила галузева робоча група з оцінювання<sup>1</sup>, або ж розробити самостійно.

#### ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Тестові вправи	Стать	Рівні компетентності			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
<b>5 клас</b>					
<b>Швидкість</b> (біг 30 м, с)	Хл.	>7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	>7,4	7,4	6,9	6,2
<b>Витривалість</b> (рівномірний біг, м)	Хл.	<600	600	800	1000
	Дівч.	<500	500	800	1000
<b>Гнучкість</b> (нахил вперед з положення сидячи, см)	Хл.	<2	2	3	5
	Дівч.	<5	5	7	10
<b>Сила</b> (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<2	2	3	4
	Дівч.	<4	4	6	8
Підтягування у висі, к-сть разів	Хл.	<2	2	3	4
	Дівч.	<3	3	6	8
<b>Спритність</b> (човниковий біг 4х9 м, с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
<b>Швидкісно-силові</b> (стрибок у довжину з місця, см)	Хл.	<120	120	140	160
	Дівч.	<110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<15	15	22	28
	Дівч.	<10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<10	10	16	20
	Дівч.	<9	9	15	19
<b>6 клас</b>					
<b>Швидкість</b> (біг 30 м, с)	Хл.	>6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	>7,1	7,1	6,6	6,0
<b>Витривалість</b> (рівномірний біг, м)	Хл.	<700	700	1000	1200
	Дівч.	<600	600	800	1000
	Хл.	<2	2	4	6

<sup>1</sup> експерти та експертки, які ввійшли в склад робочої групи згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 06 березня 2025 №418 “Про утворення робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” (зі змінами від 18.04.2025 № 582 “Про внесення змін до складу робочої групи з розроблення пропозицій до нормативно-правових актів щодо системи оцінювання, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів повної загальної середньої освіти” та змінами від 08.07.2025 №987 “Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 06.03.2025 № 418”).

<b>Гнучкість</b> (нахил вперед з положення сидячи, см)	Дівч.	<6	6	8	11
<b>Сила</b> (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<6	6	10	14
	Дівч.	<5	5	7	9
Підтягування у висі, к-сть разів Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Хл.	<2	2	4	5
	Дівч.	<4	4	8	12
<b>Спритність</b> (човниковий біг 4x9 м, с)	Хл.	12,9	12,3	11,7	11,1
	Дівч.	13,7	13,1	12,5	11,9
<b>Швидкісно-силові</b> (стрибок у довжину з місця, см)	Хл.	<130	130	150	170
	Дівч.	<120	120	130	150
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<17	17	24	30
	Дівч.	<12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<11	11	17	21
	Дівч.	<10	10	16	20
<b>7 клас</b>					
<b>Швидкість</b> (біг 30 м, с)	Хл.	>6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	>6,8	6,8	6,4	5,8
<b>Витривалість</b> (рівномірний біг 1000 м, хв.с)	Хл.	>5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	>6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість</b> (нахил вперед з положення сидячи, см)	Хл.	<2	2	4	7
	Дівч.	<7	7	9	12
<b>Сила</b> (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<9	9	14	18
	Дівч.	<6	6	9	12
Підтягування у висі, к-сть разів Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Хл.	<3	3	5	7
	Дівч.	<5	5	10	15
<b>Спритність</b> (човниковий біг 4x9 м, с)	Хл.	12,5	11,9	11,3	10,8
	Дівч.	13,4	12,8	12,3	11,8
<b>Швидкісно-силові</b> (стрибок у довжину з місця, см)	Хл.	<140	140	160	180
	Дівч.	<130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<20	20	26	34
	Дівч.	<14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<12	12	18	22
	Дівч.	<11	11	17	21
<b>8 клас</b>					
<b>Швидкість</b> (біг 30 м, с)	Хл.	>6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	>6,7	6,7	6,2	5,6
<b>Витривалість</b> (рівномірний біг: 1500 м – хлопці, 1000 м – дівчата, хв.с.)	Хл.	>8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч.	>6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість</b> (нахил вперед з положення сидячи, см)	Хл.	<2	2	5	8
	Дівч.	<8	8	10	13
<b>Сила</b> (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<10	10	15	20
	Дівч.	<7	7	10	13

Підтягування у висі, к-сть разів	Хл.	<3	3	6	8
Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Дівч.	<5	5	12	16
<b>Спритність</b> (човниковий біг 4х9 м, с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
<b>Швидкісно-силові</b> (стрибок у довжину з місця, см)	Хл.	<150	150	170	185
	Дівч.	<130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<23	23	30	36
	Дівч.	<15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<13	13	19	24
	Дівч.	<12	12	18	23
<b>9 клас</b>					
<b>Швидкість</b> (біг 30 м, с)	Хл.	>6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	>6,7	6,7	6,0	5,5
<b>Витривалість</b> (рівномірний біг: 15000 м – хлопці, 1000 м. – дівчата, хв.с.)	Хл.	>7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч.	>6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість</b> (нахил вперед з положення сидячи, см)	Хл.	<2	2	5	9
	Дівч.	<9	9	11	14
<b>Сила</b> (згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів, в упорі з колін, к-сть разів)	Хл.	<12	12	18	25
	Дівч.	<8	8	12	15
Підтягування у висі, к-сть разів	Хл.	<3	3	7	10
	Дівч.	<5	5	15	18
Підтягування у висі лежачи, к-сть разів	Хл.	<3	3	7	10
	Дівч.	<5	5	15	18
<b>Спритність</b> (човниковий біг 4х9 м, с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
<b>Швидкісно-силові</b> (стрибок у довжину з місця, см)	Хл.	<160	160	180	200
	Дівч.	<135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність, м	Хл.	<26	26	32	40
	Дівч.	<16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с.	Хл.	<13	13	19	24
	Дівч.	<13	13	19	25

### ОРІЄНТОВНІ ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

<b>ВИТРИВАЛІСТЬ</b>												
<b>Планка на передпліччях</b>												
бали клас	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>хлопці</b>												
5	>100	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	<10
6	>105	105	95	85	75	65	55	45	35	25	15	<15
7	>110	110	100	90	80	70	60	50	40	30	20	<20
8	>115	115	105	95	85	75	65	55	45	35	25	<25
9	>120	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30	<30

дівчата												
5	>60	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	<15
6	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	<20
7	>70	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	<25
8	>75	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	<30
9	>80	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	<35

Човниковий біг / шатл тест/ біп-тест (кількість пробігань дистанції 20 м вперед-назад) кіл												
хлопці												
5	>32	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5	<5
6	>34	34	31	28	25	22	19	16	13	10	7	<7
7	>36	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	<9
8	>38	38	35	32	29	26	23	20	17	14	11	<11
9	>40	40	37	34	31	28	25	22	19	16	13	<13
дівчата												
5	>28	28	25	22	19	16	13	10	7	4	2	<2
6	>30	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3	<3
7	>32	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5	<5
8	>34	34	31	28	25	22	19	16	13	10	7	<7
9	>36	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	<9

Біг/ходьба на 1 милью, хв:с												
хлопці												
5	<7:20	7:20	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40	>10:40
6	<7:00	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	>10:00
7	<6:50	6:50	7:10	7:30	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:30	10:00	>10:00
8	<6:40	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	10:00	>10:00
9	<6:30	6:30	6:50	7:10	7:30	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:50	>9:50
дівчата												
5	<8:10	8:10	8:35	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40	10:30	11:05	11:30	>11:30
6	<7:50	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:30	9:50	10:10	10:30	11:00	>11:00
7	<7:40	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	11:00	>11:00
8	<7:30	7:30	7:50	8:10	8:30	8:50	9:10	9:30	9:50	10:10	10:40	>10:40
9	<7:20	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:30	>10:30

«Ножиці» ногами – лежачи, ноги під кутом 45°, с												
хлопці												
5	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	20	10	<10
6	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	20	10	<10
7	>70	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	<25
8	>75	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	<30
9	>80	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	<35

<b>дівчата</b>												
<b>5</b>	>55	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	<10
<b>6</b>	>55	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	<10
<b>7</b>	>60	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	<15
<b>8</b>	>65	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	<20
<b>9</b>	>70	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	<25

**КООРДИНАЦІЙНІ ЯКОСТІ (спритність)**

*Човниковий біг 4x9 м (с)*

	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>хлопці</b>												
<b>5</b>	<10,5	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,1	>14,1
<b>6</b>	<10,3	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	13,9	>13,9
<b>7</b>	<10,1	10,1	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	>13,7
<b>8</b>	<9,9	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	>13,5
<b>9</b>	<9,7	9,7	10,1	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	>13,3

**дівчата**

<b>5</b>	<11,2	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	>14,8
<b>6</b>	<11,0	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	>14,6
<b>7</b>	<10,8	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	>14,8
<b>8</b>	<10,6	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	>14,2
<b>9</b>	<10,4	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	>14,0

*Біг 30 м «змійкою» між 5 конусами, відстань між якими - 5 м (с)*

<b>хлопці</b>												
<b>5</b>	<11,2	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	>14,8
<b>6</b>	<11,0	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	>14,6
<b>7</b>	<10,8	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	>14,4
<b>8</b>	<10,6	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	>14,2
<b>9</b>	<10,4	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	>14,0

**дівчата**

<b>5</b>	<12,0	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	>15,6
<b>6</b>	<11,8	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4	>15,4
<b>7</b>	<11,6	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	>15,2
<b>8</b>	<11,4	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	>15,0
<b>9</b>	<11,2	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	>14,8

**СИЛА (швидкісна сила)**

*Берні, разів за 30 с*

<b>хлопці</b>												
<b>5</b>	>13	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	<4
<b>6</b>	>14	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
<b>7</b>	>15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	<6
<b>8</b>	>16	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	<7
<b>9</b>	>17	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	<8

<b>дівчата</b>												
<b>5</b>	>11	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	<2
<b>6</b>	>12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	<3
<b>7</b>	>13	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	<4
<b>8</b>	>14	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
<b>9</b>	>15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	<6

<b>Розгинання рук від лави, разів</b>												
<b>хлопці</b>												
<b>5</b>	>30	30	29	26	23	20	17	14	11	8	6	<6
<b>6</b>	>33	33	32	29	26	23	20	17	14	11	9	<9
<b>7</b>	>35	35	34	31	28	25	22	19	16	13	11	<11
<b>8</b>	>38	38	37	34	31	28	25	22	19	16	14	<14
<b>9</b>	>40	40	39	36	33	30	27	24	21	18	16	<16
<b>дівчата</b>												
<b>5</b>	>15	15	14	12	10	8	6	5	4	3	2	<2
<b>6</b>	>18	18	17	15	13	11	9	7	5	3	2	<2
<b>7</b>	>20	20	19	17	15	13	11	9	7	5	4	<4
<b>8</b>	>22	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6	<6
<b>9</b>	>24	24	23	21	19	17	15	13	11	9	8	<8

<b>Стрибок у довжину, см</b>												
<b>хлопці</b>												
<b>5</b>	>160	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	<115
<b>6</b>	>170	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	<125
<b>7</b>	>180	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	<135
<b>8</b>	>190	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	<145
<b>9</b>	>210	210	205	200	195	190	180	175	170	165	160	<160
<b>дівчата</b>												
<b>5</b>	>145	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	<100
<b>6</b>	>150	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	<105
<b>7</b>	>155	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	<110
<b>8</b>	>170	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	<125
<b>9</b>	>180	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	<135

<b>ШВИДКІСТЬ</b>												
<b>Біг 30 м, с</b>												
	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>хлопці</b>												
<b>5</b>	<5,4	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	>7,2
<b>6</b>	<5,3	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	>7,1
<b>7</b>	<5,2	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	>7,0
<b>8</b>	<5,1	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	>6,9
<b>9</b>	<5,0	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	>6,8
<b>дівчата</b>												
<b>5</b>	<6,0	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	>7,8
<b>6</b>	<5,9	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	>7,7
<b>7</b>	<5,8	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	>7,6

<b>8</b>	<5,7	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	>7,5
<b>9</b>	<5,6	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	>7,4

<b>ГНУЧКІСТЬ</b>												
<i>Нахил уперед з положення сидячи, см</i>												
	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>хлопці</b>												
<b>5</b>	>6	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1	<1
<b>6</b>	>7	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2	<2
<b>7</b>	>8	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3	<3
<b>8</b>	>9	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4	<4
<b>9</b>	>10	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	<5
<b>дівчата</b>												
<b>5</b>	>11	11	10	9,5	9	8	7,5	7	6	5	4	<4
<b>6</b>	>12	12	11,5	11	10	9	8	7,5	6,5	5,5	5	<5
<b>7</b>	>13	13	12,5	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
<b>8</b>	>14	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	<5
<b>9</b>	>15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	<6

**Критерії оцінювання**  
результатів навчання здобувачів освіти (5-9 класи НУШ) відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти,  
рекомендовані МОН (наказ №1093, від 02.08.2024)  
**ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”**

Галузеві критерії			
Бал	Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання	Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання
<b>1</b>	<i>Учень /учениця:</i> називає мету фізичного виховання з допомогою вчителя; визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи за допомогою вчителя; <del>комунікує</del> з іншими за потреби	<i>Учень /учениця:</i> розповідає про техніку виконання фізичних вправ; обґрунтовує підбір засобів за допомогою вчителя.	<i>Учень /учениця:</i> розповідає про історію Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських і Паралімпійських іграх та інших змаганнях; описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками з допомогою вчителя; описує ознаки гарного поганого настрою під час рухової діяльності; пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини.
<b>2</b>	<i>Учень /учениця:</i> називає мету фізичного виховання під керівництвом вчителя; визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи під керівництвом вчителя; сприяє спілкуванню та може надати пояснення власним вчинкам та виконанню рухових дій.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє прості за технікою виконання фізичні вправи; обґрунтовує підбір засобів під керівництвом вчителя.	<i>Учень /учениця:</i> досліджує історію Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя; описує свій фізичний етап за суб'єктивними показниками під керівництвом учителя; пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати у руховій діяльності; критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їхній вплив па здоров'я людини.
<b>3</b>	<i>Учень /учениця:</i> називає мету фізичного виховання; визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи; підтримує спілкування в межах виконання навчальних завдань.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє основи техніки фізичних вправ, за потреби звертаючись за допомогою; обґрунтовує підбір засобів за завданням вчителя	<i>Учень /учениця:</i> зиставляє, аналізує факти з історії Олімпійського руху; результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських і Паралімпійських іграх та інших змаганнях; описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками; відстежує зміни власних емоцій та їхній вплив на його її вчинки під час рухової діяльності; відстоює власну думку щодо ефективності різних організаційних форм, засобів та способів фізкультурно-оздоровчої діяльності.
<b>4</b>	<i>Учень /учениця</i> пояснює мету фізичного виховання та формулює завдання для її досягнення з допомогою вчителя; намагається проявляти вольові якості; під час виконання фізичних вправ; за потреби звертається по допомогою у виконанні фізичних вправ.	демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими значними помилками; експериментує з добром відомих фізичних вправ за допомогою вчителя.	<i>Учень /учениця;</i> пояснює, коментує явища та закономірності фізичної культури; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану з допомогою вчителя; пояснює, як інші особи впливають на його/ її емоції під час виконання фізичних вправ; використовує способи <del>самооцінювання</del> постанови (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої постави, функціонального стану опорно-рухового апарату) за допомогою
<b>5</b>	<i>Учень /учениця:</i> пояснює мету фізичного виховання та формулює, завдання для її досягнення під керівництвом вчителя; епізодично проявляє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ; виконує навчальні завдання в групі відповідно до власної ролі в команді.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими незначними помилками, експериментує з добром відомих фізичних вправ під керівництвом вчителя.	<i>Учень /учениця:</i> досліджує явища та закономірності фізичної культури в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану під керівництвом учителя; зиставляє прояв емоцій Іншими та оцінює їх вплив на командний результат; використовує способи <del>самооцінювання</del> постанови (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої постави, функціонального стану опорно-рухового апарату) під керівництвом учителя.
<b>6</b>	<i>Учень /учениця:</i> пояснює мету фізичного виховання та самостійно формулює завдання, ціль, її досягнення; епізодично проявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ, ініціює спілкування та обговорення проблемних питань щодо командної роботи.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє виконання техніки фізичних вправ з індивідуальними помилками; експериментує з добром відомих фізичних вправ самостійно.	<i>Учень /учениця:</i> зиставляє, аналізує явища та закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану; прогнозує свої емоції та емоції інших у різних ситуаціях; під час рухової діяльності; проєктує підтримання (поліпшення) власної постави на основі результатів її <del>самооцінювання</del> .
<b>7</b>	<i>Учень /учениця:</i> добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань з допомогою вчителя; проявляє окремі вольові якості під час рухової діяльності; наводить приклади переваг командної роботи.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ після корекції вчителя; генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за допомогою вчителя.	<i>Учень /учениця:</i> аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує свої помилки; вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження; рефлексує про власні емоції у процесі фізичного виховання; систематично бере участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах школи
<b>8</b>	<i>Учень /учениця:</i> добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань; під керівництвом вчителя; проявляє різні вольові якості під час рухової діяльності; виконує різні соціальні ролі, відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ епізодично; генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ під керівництвом вчителя.	<i>Учень /учениця:</i> аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів; оцінює власної фізичної працездатності, фізичної підготовленості, стану здоров'я, фізичного розвитку (їх окремих показників) та їх динаміку; <del>тактовно</del> та толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування; систематично виконує фізичні вправи в організованих позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних закладах.
<b>9</b>	<i>Учень /учениця:</i> самостійно добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань, проявляє комплекс вольових якостей під час рухової діяльності; підтримує членів команди та допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ у стандартних умовах; генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за власного ініціативою	<i>Учень /учениця:</i> аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення; аргументовано оцінює власний фізичний стан під час та після виконання фізичних вправ та їх динаміку; позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їхнім негативним емоціям; систематично практикує різні форми самостійного фізичного вправління.

10	<i>Учень /учениця:</i> зіставляє власну мету та завдання фізичного виховання із цілями фізичного виховання однокласників; виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває; визначає власну роль та завдання для піднесення командної взаємодії.	<i>Учень /учениця:</i> дотримується техніки фізичних вправ, умов ігрової та змагальної діяльності; самостійно обирає ефективний спосіб виконання фізичних вправ з урахуванням зовнішніх умов.	<i>Учень /учениця:</i> обгрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та в результаті передбачає власну фізичну спроможність; застосовує різні способи регулювання свого емоційного стану у процесі фізичного виховання; складає портфоліо за результатами самооцінювання постави.
11	<i>Учень /учениця:</i> систематично застосовує фізичні вправи для досягнення мети та завдань; визначає вольові якості, які потребують формування; для вирішення рухових завдань; аналізує сильні та слабкі сторони власної та інших команд.	<i>Учень /учениця:</i> дотримується техніки фізичних вправ у різних психофізичних станах та зовнішніх факторів, добирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей.	<i>Учень /учениця:</i> пояснює власні результати рухової діяльності, факти у фізичній культурі, використовуючи інформацію з інших галузей наук; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та ініціює виконання різних ролей для досягнення командного результату з їх урахуванням; добирає фізичні вправи для регулювання свого емоційного стану; складає портфоліо за і результатами самооцінювання постави (динаміки функціонального стану опорно-рухового апарату) та проектування підтримання (поліпшення) власної постави.
12	<i>Учень /учениця:</i> обгрунтовує цінність активної позиції та застосовує фізичні вправи для досягнення мети та завдань фізичного виховання; систематично проявляє вольові якості в процесі рухової діяльності; визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії на основі аналізу сильних та слабких сторін власних і команди.	<i>Учень /учениця:</i> демонструє індивідуальну техніку виконання фізичних вправ у стандартних та нестандартних умовах; пропонує іншим ефективний спосіб виконання фізичних вправ, в обраних видах рухової діяльності.	<i>Учень /учениця:</i> встановлює причинно-наслідкові зв'язки між фактами та явищами у фізичній культурі (зокрема особистій); складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану; аналізує ефективність різних способів та засобів подолання негативних емоцій і відчуттів, які виникають у процесі фізичного вправління; складає портфоліо планування власної фізкультурно-оздоровчої діяльності

## Загальні критерії

оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти

Рівень	Бал	Загальна характеристика
Початковий	1	<i>Учень/учениця:</i> -сприймає і розпізнає інформацію, отриману від вчителя(інших осіб); відповідає на прості запитання за змістом почутого/прочитаного, припускається суттєвих змістових і логічних помилок; - виконує частину простих завдань/навчальних дій за наданим зразком з допомогою вчителя; - передає інформацію, намагається висловити свої думки, використовуючи короткі однотипні фрази.
	2	<i>Учень /учениця:</i> - відтворює незначну частину Інформації, отриману від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому / прочитаному часткові відповіді на прості запитання; припускається змістових і логічних помилок; - виконує прості завдання / навчальні дії за наданим зразком з допомогою вчителя; показує свою зацікавленість до ідей, висловлених іншими. “ комунікує з іншими за потреби, використовує прості однотипні фрази.
	3	<i>Учень /учениця:</i> - відтворює частину Інформації, отриманої від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому /прочитаному часткові відповіді на запитання; припускається незначних змістових і логічних помилок; виконує завдання за наданим зразком з допомогою вчителя; долучається до роботи в групі. - висловлює свої думки простими фразами/ реченнями; просить надати зворотний зв'язок щодо ступеня розуміння та прийняття запропонованого.
Середній	4	<i>Учень /учениця:</i> - відтворює за зразком основну інформацію, отриману із запропонованих джерел; висловлює свої думки, використовуючи отриману інформацію; може пояснити окремі поняття/терміни/навчальні дії; - виконує завдання /навчальні дії за зразком під керівництвом учителя; виконує обов'язки, розподілені в групі; - використовує прості фрази / речення, сприяє спілкуванню та може надати пояснення у межах запропонованої теми.
	5	<i>Учень /учениця:</i> - застосовує частково основну інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; знаходить у почутому/прочитаному відповіді на прості запитання; може пояснити основні поняття / явища /навчальні дії; - виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом, за потреби звертаючись по допомогу; розпізнає проблемні ситуації з допомогою вчителя; виконує завдання в групі відповідно до своєї ролі; - підтримує спілкування в межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення.
	6	<i>Учень /учениця:</i> - застосовує інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; розуміє і пояснює основні поняття / явища/ навчальні дії, наводить прості приклади; виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом самостійно; розпізнає проблемні ситуації і висловлює припущення щодо розв'язання їх з допомогою вчителя; виконує спільне завдання в групі відповідно до визначених обов'язків та своєї ролі; - спілкується у межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення.

Достатній	7	<p><i>Учень /учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаходить у запропонованих джерелах потрібну інформацію для виконання навчальних завдань і Вирішення проблемних ситуацій; відповідає на окремі запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший за зразком; наводить окремі аргументи й приклади на підтвердження висловленої думки;</li> <li>- виконує репродуктивні й Частково-пошукові види навчальної діяльності за запропонованим алгоритмом або в співпраці з однокласниками; розпізнає проблемні ситуації, розв'язує їх відомим способом з допомогою вчителя; співпрацює в групі, виконуючи навчальні завдання.</li> <li>- долучається до спілкування в межах запропонованої теми та визначає завдання через поставлені запитання.</li> </ul>
	8	<p><i>Учень /учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналізує інформацію, отриману з обраних джерел, зіставляє, порівнює та групує її за заданою ознакою; вирізняє проблемні ситуації, відповідає на запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший; наводить певні аргументи, доповнює думку/відповіді однокласників;</li> <li>- виконує окремі пошукові, дослідницькі та/або творчі навчальні дії, розв'язує проблемні ситуації відомими способами з опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи навчальні завдання, визначає свої завдання в груповій роботі;</li> <li>- запрошує до спілкування, чітко формулюючи питання та пріоритети для обговорення та у межах запропонованої теми.</li> </ul>
	9	<p><i>Учень /учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналізує інформацію, отриману з різних джерел; вирізняє проблемні ситуації; добирає прийнятний із запропонованих способів для Ті унаочнення й візуалізації; наводить аргументи та доречні приклади щодо висловленої думки;</li> <li>- виконує пошукові (дослідницькі) та творчі завдання; розв'язує проблемні ситуації засвоєними раніше способами, пропонує нові способи розв'язання з опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи типові та нетипові завдання.</li> <li>- ініціює спілкування та обмінюється інформацією у межах запропонованої теми.</li> </ul>
Високий	10	<p><i>Учень /учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~ виокремлює істотну й потрібну інформацію, отриману із різних самостійно вибраних джерел; вирізняє проблемні ситуації, оцінює інформацію за заданими критеріями; ставить запитання; встановлює логічні зв'язки між об'єктами, фактами, явищами;</li> <li>- застосовує здобуті знання й практичні вміння в різних навчальних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, пропонує кілька способів розв'язання проблемної ситуації самостійно, у парі або групі;</li> <li>- розвиває ідеї/думки учасників спілкування в межах запропонованої теми та намагається укласти їх у цілісну логічну лінію, розглядаючи різні сторони проблеми.</li> </ul>
	11	<p><i>Учень /учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— узагальнює інформацію, отриману з різних джерел, оцінює її за визначеними критеріями; знаходить інформацію й аналізує її; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки;</li> <li>— застосовує здобуті знання й практичні вміння в нестандартних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, аналізує власні навчальні дії самостійно, у парі або групі; конструктивно взаємодіє у групі;</li> <li>— узагальнює головний зміст почутого під час спілкування у межах запропонованої теми; обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для вирішення спільних навчальних завдань.</li> </ul>
	12	<p><i>Учень /учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оцінює отриману інформацію, отриману з різних джерел, порівнює та зіставляє її, використовує усвідомлено інформацію в різних ситуаціях;</li> <li>— застосовує здобуті знання й практичні вміння, усвідомлює ризики і прогнозує наслідки; здійснює різні види діяльності самостійно, у парі або групі; аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший навчальний поступ; ініціює, планує та організує співпрацю в групах для досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань;</li> <li>— виступає посередником у спілкуванні у межах запропонованої теми, демонструє толерантність до різних точок зору і надає роз'яснення за потреби іншим учасникам.</li> </ul>

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

### щодо оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ

У цих рекомендаціях окреслено підходи до оцінювання результатів навчання учнів 5-9 класів, які здобувають освіту відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898 (далі — Державний стандарт).

**Об'єктами оцінювання** є результати навчання учнів.

**Результати навчання** — це знання, уміння, навички, ставлення, цінності, набуті в процесі навчання, виховання та розвитку, які можна ідентифікувати, спланувати, виміряти й оцінити та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми на кожному рівні (циклі) загальної середньої освіти.

**Основні функції оцінювання:**

- *формувальна* (забезпечує відстеження динаміки навчального поступу);
- *констатувальна* (забезпечує встановлення рівня досягнення результатів навчання);
- *діагностувальна* (надає інформацію про стан досягнення результатів навчання, наявність навчальних втрат, причини виникнення утруднень);
- *коригувальна* (надає змогу вчителю відповідним чином адаптувати освітній процес);
- *орієнтувальна* (надає змогу відстежити динаміку формування результатів навчання та спрогнозувати їх розвиток);
- *мотиваційно-стимульовальна* (активізує внутрішні й зовнішні мотиви до навчання);
- *розвивальна* (мотивує до рефлексії та самовдосконалення);
- *прогностична* (ставить цілі навчання на майбутнє);
- *виховна* (сприяє вихованню в учнів свідомої дисципліни, наполегливості в роботі, працьовитості, почуття відповідальності, обов'язку).

**Основними видами оцінювання** результатів навчання учнів є формувальне оцінювання, підсумкове оцінювання та державна підсумкова атестація.

**Формувальне оцінювання** спрямоване на відстеження динаміки навчального поступу учнів, визначення їхніх навчальних (освітніх) потреб і скерування освітнього процесу на підвищення ефективності навчання з урахуванням встановлених результатів навчання.

**Підсумкове оцінювання** показує результат навчання та розвитку.

**Державна підсумкова атестація** передбачає оцінювання відповідності результатів навчання учнів, які завершили здобуття базової середньої освіти, вимогам Державного стандарту. Особливості проведення, вимоги до змісту та критерії оцінювання державної підсумкової атестації Міністерство освіти і науки України визначає в установленому законодавством порядку.

Оцінювання результатів навчання учнів здійснюється згідно з вимогами до обов'язкових результатів навчання, визначених Державним стандартом на основі компетентісного підходу. Оцінювання дає інформацію про досягнення результатів навчання на певному етапі освітнього процесу. Результати оцінювання виражаються в балах (від 1 до 12) та/або в оціночних судженнях. Оцінювання здійснюється за визначеними критеріями, які дозволяють встановити відповідність між вимогами до обов'язкових результатів навчання, визначеними Державним стандартом, і фактичними результатами навчання, яких досягають учні.

**Загальні критерії оцінювання** визначають загальні підходи до встановлення результатів навчання учнів і слугують основою критеріїв оцінювання за освітніми галузями

Критерії оцінювання реалізуються за чотирма рівнями (початковий, середній, достатній, високий). Кожний наступний рівень охоплює вимоги до попереднього, а також додає нові.

Критерії оцінювання дають змогу здійснювати оцінювання результатів навчання у 12-бальній шкалі оцінювання. Опис кожного бала шкали оцінювання подано в додатках з урахуванням структури компетентності (знання, уміння, цінності, ставлення) і наскрізних у всіх ключових компетентностях умінь (читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно й письмово, критично й системно мислити, здатність логічно обґрунтовувати позицію, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, ухвалювати рішення, розв'язувати проблеми, творчість, ініціативність, здатність співпрацювати з іншими людьми).

За вибором закладу освіти оцінювання може здійснюватися за власною шкалою оцінювання результатів навчання учнів. У разі запровадження закладом освіти власної шкали оцінювання результатів навчання учнів ним мають бути визначені правила переведення до 12-бальної шкали оцінювання.