

## Оценочные материалы

### Объединение «Плавание для всех»

#### Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

##### Техника владения двигательными умениями и навыками.

Отличные знания	Хорошие знания	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Движение или отдельные его элементы в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Ученик не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

#### Контрольные вопросы:

1. Какие виды плавания существуют?
2. Какие способы спортивного плавания вы знаете?
3. Какую пользу можно получить, занимаясь в бассейне?
4. Что нельзя делать в бассейне и в открытой воде?
5. Для чего вы учитесь плавать?

## Оценочные материалы

№	Контрольные упражнения	Оценка		
		5	4	3
1	«Стрелочка» на груди, на спине	Ровное положение тела, прямые руки, четкие движения ногами	То же, но допускается 2-3 незначительные ошибки	Допущена одна грубая или больше трех незначительных ошибок
2	Движения рук, ног в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	Движения четкие, уверенные. Проплавание более 20 м	Незначительные ошибки в движениях, проплавание менее 20 м	Движения не уверенные, рассогласование движений, проплавание менее 15 м
3	Движения рук, ног в согласовании с дыханием при плавании кролем на спине	Движения четкие, уверенные. Проплавание более 25 м	Незначительные ошибки в движениях, проплавание менее 20 м	Движения не уверенные, рассогласование движений проплавание менее 15 м
4	Поворот при плавании кролем на груди и на спине	Наплывание на поворотный борт, четкая постановка ног на борт, толчок, скольжение, выход	То же, с незначительными ошибками	Грубая ошибка, нечеткая постановка ног на борт или отталкивание одной ногой
5	Движения рук, ног в согласовании с дыханием при плавании брассом	Движения четкие, уверенные. Проплавание более 20 м	Незначительные ошибки в движениях, проплавание менее 20 м	Движения не уверенные, рассогласование движений проплавание менее 15 м
6	Движения рук, ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	Движения четкие, уверенные. Проплавание более 20 м	Незначительные ошибки в движениях, проплавание менее 20 м	Движения не уверенные, рассогласование движений проплавание менее 15 м
7	Повороты при плавании брассом и дельфином	Четкая, одновременная постановка рук на борт, отталкивание, выход на поверхность воды	Неуверенная постановка двух рук на борт	Не одновременная постановка рук на борт или касание одной рукой