

ДІАГНОСТУВАЛЬНА РОБОТА

8 клас, I семестр

Загальна інструкція щодо виконання роботи

Діагностувальна робота складається з 1 субтеста — А.

Субтест А складається з блоків I — IV і містить **16 завдань** різних типів. Уважно прочитайте кожне завдання перед виконанням.

На виконання всіх завдань відведено **30 хв**, з яких 20 хвилин — на виконання виконавчих завдань, решта часу — на інші завдання.

1. У практичних завданнях дотримуйтесь правил безпеки та виконуйте вправи відповідно до вказівок.
2. У тестових завданнях (із варіантами відповідей) оберіть і позначте **лише одну правильну відповідь**.
3. У завданнях з відкритими відповідями заповнюйте порожні місця чітко й розбірливо.
4. Відповіді на завдання позначайте / записуйте / зберігайте у відведених місцях зрозуміло й чітко.
5. Намагайтеся виконати максимальну кількість завдань, раціонально розподіляючи відведений час.
6. Після завершення виконання завдань поверніть роботу вчителю / вчительці.

Субтест А

Прочитайте опис ситуації, наведений нижче, і виконайте завдання. Перед початком завдань уважно читайте інструкції до виконання.

Учні 8 класу Тимофій і Варвара мають на меті покращити свою фізичну підготовленість. Для цього вони вирішили покращити свої показники у розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості. Для досягнення мети Тимофій і Варвара проявили вольові та застосували пізнавальні якості.

Приклад мети (формулюємо самостійно):

- «Я хочу за 2 тижні навчитися виконувати планку протягом 3 разів по 30 с».
- «Моя мета – зробити 40 присідань за 1 хвилину».
- «Хочу за 1 хвилину стрибнути через скакалку не менше ніж 100 разів».

Основні вольові якості для досягнення мети:

1. **Цілеспрямованість** – уміння ставити перед собою конкретну мету та йти до неї.
2. **Наполегливість** – здатність не зупинятися перед труднощами й продовжувати тренування навіть тоді, коли важко.
3. **Стійкість** – уміння витримати біль, утому, тиск суперника чи обставин.
4. **Самоконтроль** – контроль емоцій, дисципліна під час змагань і тренувань.
5. **Рішучість** – здатність швидко приймати правильні рішення у відповідальний момент (наприклад, у грі чи на старті).
6. **Витримка** – уміння стримати себе, щоб не зірватися чи не зробити поспішний рух.
7. **Сміливість** – готовність діяти впевнено навіть у ризикованих чи складних умовах.
8. **Терпіння** – здатність свідомо керувати своєю поведінкою та долати труднощі, незважаючи на зовнішні та внутрішні перешкоди, щоб досягти поставленої мети.

Приклад: учень / учениця поставив / -ла мету пробігти 3 км без зупинок. Щоб її досягти, йому / їй потрібні:

- **цілеспрямованість** (мати план і тренуватися регулярно);
- **наполегливість** (не припиняти біг, навіть коли важко);
- **самоконтроль** (правильно розподілити сили й дихання);
- **стійкість** (подолати втому та бажання зупинитися).

Пізнавальні якості особистості для досягнення мети:

- **Відчуття і сприймання** – здатність сприймати зовнішній світ органами чуття.
- **Уява** – створення нових образів на основі досвіду.
- **Увага** – зосередженість та вибірковість психічної діяльності.
- **Пам'ять** – запам'ятовування, збереження й відтворення інформації.
- **Мислення** – аналіз, синтез, узагальнення, вирішення завдань.
- **Мова та мовлення** – інструмент мислення й комунікації.
- **Інтелект** – загальна здатність до пізнання й розв'язання проблем.

Блок I

Виконайте завдання 1-5, послідовно дотримуючись інструкції: оберіть вправу і визначте власну мету, виконайте вправу, запишіть результат, порівняйте з метою, оцініть якості, наведіть пояснення.

1. Оберіть вправу - утримання тіла в положенні упору лежачи (планка), стрибки через скакалку, присідання за 1 хвилину) - і самостійно визначте мету (кількість повторень чи час).

2. Виконайте вправу.

3. Порівняйте власний результат з метою.

Мета _____ Власний результат _____

4. Під час виконання вправи оберіть, які вольові якості були потрібні (наполегливість, витримка, сміливість, самоконтроль).

5. Коротко поясніть свій вибір.

Блок II

Виконайте завдання 6-9, вибравши й обвівши ОДНУ правильну, на вашу думку, відповідь серед запропонованих варіантів.

6. У якому рядку перелічені вольові якості?

А сміливість, наполегливість, самоконтроль

Б гнучкість, швидкість, витривалість

В пам'ять, увага, мислення

Г доброта, щирість, співчуття

7. Яка вольова якість найбільше проявляється, коли учень / учениця не відмовляється виконувати вправу після невдалої спроби?

А наполегливість

Б сила

В гнучкість

Г спритність

8. Яка вольова якість потрібна учневі / учениці, щоб долати втому під час бігу на довгі дистанції?

А витривалість

Б сміливість

В уважність

Г терпіння

9. Яка вольова якість виявляється, коли учень / учениця долає страх перед виконанням складної вправи чи виступом?

А сміливість

Б наполегливість

В рішучість

Г витримка

Блок III

Блок III складається з чотирьох завдань. Виконайте завдання 10–11 і будьте дуже уважні. Виконайте завдання 12, відповівши на запитання, та завдання 13 - відкрите.

10. Виконайте серію рухів за словесною інструкцією вчителя: «2 стрибки – 1 присідання – 3 кроки вперед – поворот».

11. Виконайте завдання самостійно: «2 стрибки – 1 присідання – 3 кроки вперед – поворот на 360^0 - 2 стрибки».

12. Що вдалося добре? _____

Де допустив помилку? _____

Як ця помилка допоможе вдосконалитися? _____

13. На основі виконаних завдань визначте нову мету для власної підготовленості – покращити витривалість, увагу.

Блок IV

Блок IV складається з трьох завдань. Виконайте завдання 14, 15, 16

14. Візьміть участь у спортивній грі.

15. Поясніть ситуації, коли могли б порушити правила, але свідомо цього не зробили.

16. Наведіть 2 приклади правил «Чесної гри».

Увага!

Ви завершили виконання роботи. Якщо у вас залишився час — перевірте відповіді, у яких сумніваєтеся, а також переконайтеся, що ви зафіксували всі відповіді.

Завершіть роботу за вказівкою вчителя / вчительки.