

КОД: ФІО_ПСР_8_ІІ_10

ПІДСУМКОВА СЕМЕСТРОВА РОБОТА З ГАНДБОЛУ

8 клас, ІІ семестр

Загальна інструкція щодо виконання роботи

Підсумкова семестрова робота складається з двох субтестів – А, В.

Субтест А складається з блоків І – ІІІ і містить 8 завдань різних типів.

Субтест В складається з блоків ІV - V і містить 4 практичні завдання.

Деякі завдання передбачають надання відповіді шляхом вибору однієї або кількох відповідей чи встановлення відповідності. Інші завдання – на самостійний аналіз своєї гри, відповідальність за результат і формулювання чітких, досяжних цілей, аналітичний тип (Project-Analytic) та етично-рефлексивний тип (Ethical-Reflective) – на прояв продуктивності (продукт).

Інструкція до всіх типів завдань наведена перед кожним завданням.

На виконання всіх завдань відведено 15 хв, з яких 5 хвилин – на виконання тестових завдань з перевірки теоретичних блоку з гандболу (1-8), решта 10 хв – на практичний блок завдань.

1. Відповіді на завдання теоретичного характеру позначаєте у відведених місцях зрозуміло й чітко на бланку відповідей.

2. Намагайтеся виконати максимальну кількість завдань, раціонально розподіляючи відведений час. Додаткового часу ви не матимете.

3. Після завершення виконання завдань поверніть бланки відповідей із завданнями, що спрямовані на перевірку ваших знань, учителю / учительці.

Увага!

**Під час виконання завдань працюйте самостійно і не заважайте іншим.
Пам'ятайте: у випадку виявлення ознак підглядання, списування чи плагіату
вашу роботу не буде зараховано!**

Субтест А

У цьому субтесті пропонуємо вам 8 тестових завдань, з них 4 завдання спрямовані на перевірку знань про те, як саме фізична активність, яку ви отримуєте під час гри в гандбол, впливає на системи вашого організму; 2 – на розуміння, які вольові якості розвиваються під час навчальної гри в гандбол, та 2 – на застосування фізичних вправ у процесі досягнення поставленої мети.

Блок І.

Прочитайте уважно завдання тестів та оберіть одну правильну відповідь із чотирьох запропонованих варіантів у кожному тесті

1. Який основний фізіологічний ефект регулярні тренування з гандболу мають на серцево-судинну систему 8-ка/ці?

- А Зменшення об'єму крові, що циркулює
- Б Зміцнення серцевого м'яза та зниження пульсу в стані спокою
- В Зменшення максимального ударного об'єму серця
- Г Збільшення частоти серцевих скорочень у стані спокою

2. Яка з перерахованих фізичних якостей найбільш комплексно розвивається в процесі виконання кидків і передач м'яча в гандболі, що є результатом взаємодії м'язової та нервової систем?

- А Статична сила
- Б Координація рухів (спритність)
- В Гнучкість
- Г Швидкісна витривалість

3. Яким чином регулярна рухова активність під час гри в гандбол, що супроводжується посиленням вентиляції легень, впливає на імунну систему організму людини?

- А Не має жодного впливу на здатність організму протистояти інфекціям
- Б Сприяє зміцненню імунітету шляхом покращення кровообігу та стимуляції захисних клітин
- В Послаблює імунітет через надмірне навантаження
- Г Викликає накопичення токсинів, які знижують опірність

4. Гандбол — це динамічна гра, яка вимагає від гравців швидкого прийняття рішень (наприклад, куди віддати пас, кинути м'яч чи перехопити його). На розвиток якої функції нервової системи це впливає?

А Довготривала пам'ять
Б Здатність до глибокого сну
В Швидкість реакції та концентрація уваги
Г Регуляція температури тіла

Блок II.

Прочитайте уважно завдання двох тестів та оберіть ДВІ правильні відповіді із чотирьох запропонованих варіантів у кожному тестові

5. Які дві вольові якості є критично важливими для гравця в гандбол, коли він/вона виконує ігровий прийом (наприклад, кидок по воротах або передачу) в умовах активного захисту суперника, попри страх помилитися чи отримати травму?

А Сміливість
Б Витримка
В Рішучість
Г Наполегливість

6. Які дві вольові якості є найбільш важливими для розвитку 8-класника / ці під час тренувального процесу з гандболу, коли потрібно багаторазово повторювати складні вправи або долати втому під час інтенсивного матчу?

А Витримка
Б Самостійність
В Наполегливість
Г Ініціативність

Блок III.

Прочитайте уважно завдання двох тестів та встановіть відповідність між варіантами відповідей, що розміщені зліва, та варіантами відповідей праворуч

7. Завдання на відповідність: застосування фізичних вправ у гандболі

Установіть відповідність між вправою (навчальним завданням), розміщеною ліворуч, та її основною метою, розміщеною праворуч. Кожній цифрі відповідає одна буква.

Вправа (завдання) — ЛІВОРУЧ	Мета (розвиток якості) — ПРАВОРУЧ
1 Біг зі зміною напрямку (човниковий біг) та різкими зупинками.	А Розвиток витривалості
2 Багаторазове виконання кидків у стрибку в ускладнених умовах (з опором).	Б Розвиток координації та швидкості реакції
3 Вправи для розтягування м'язів і суглобів, махи ногами.	В Розвиток сили та швидкісно-силових якостей
4 Гра 6х6 на все поле без замін протягом 20 хвилин.	Г Розвиток гнучкості

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

8. Завдання на відповідність

Технічний елемент — ЛІВОРУЧ	Навчальна мета — ПРАВОРУЧ
1 Передачі м'яча без зорового контролю (дивлячись у протилежний бік)	А Формування тактичного мислення (прийняття рішень)
2 Ведення м'яча з перешкодами та зміною рук	Б Удосконалення техніки захисних дій (перехоплення)
3 Імітація виходів на ударну позицію та кидків під час швидкої контратаки	В Розвиток периферійного зору та координації
4 Навчальна гра, де заборонено кидати по воротах без трьох пасів	Г Вдосконалення техніки володіння м'ячем

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Увага!

Ви завершили виконання теоретичної частини роботи. Якщо у вас залишився час – перевірте відповіді, у яких сумніваєтеся, а також переконайтеся, що ви зафіксували всі відповіді. Надайте бланки своєї роботи вчителю / вчительці.

Субтест В

Ви щойно пройшли серйозний блок теоретичних тестів з гандболу. Тепер час перейти до найважливішого — навчання на власних рухових діях та планування успіху! Це дуже важливий етап, оскільки він перевіряє не лише знання, але й здатність до самоаналізу та постановки цілей — ключових елементів Нової української школи (НУШ).

Чому ці завдання важливі?

Ці два практичні завдання — це не просто «підсумкова робота», а ваш особистий інструмент для перетворення невдач у перемоги!

Гандбол, як і будь-який спорт, є дзеркалом життя: ви неминуче робитимете помилки. Але справжній чемпіон — це той, хто не ігнорує помилку, а бачить у ній можливість стати кращим.

Головна мета цих завдань: навчити вас самостійно аналізувати свою гру, брати відповідальність за результат і формувати чіткі, досяжні цілі для свого фізичного та вольового розвитку. Ви стаєте авторами власного тренувального процесу!

При оцінюванні ваших відповідей я, як ваш учитель, звертаю увагу на такі ключові навички, передбачені стандартами НУШ:

- навичка самоаналізу та рефлексії (крок 1): чи можете ви чесно та точно визначити справжню причину вашої помилки (це була слабка рука, втома, страх, чи поганий вибір позиції?);
- усвідомленість та навчання (крок 2): чи вмієте ви перетворити негативний досвід на позитивний урок для майбутнього, визначивши, що саме вам потрібно змінити у своєму підході;
- навичка планування (крок 3): чи здатні ви сформулювати ціль, яка відповідає принципам SMART? Це показує, наскільки реалістично ви оцінюєте свої можливості та плануєте свій розвиток.

Блок IV.

Згадайте свій досвід у гандболі, уявіть реальні ігрові ситуації та заповніть таблиці.

Завдання 9. Аналіз помилки та самовдосконалення (техніка)

Ігрова ситуація: під час останньої навчальної гри з гандболу ви багато разів втрачали м'яч під час ведення, коли намагалися обійти суперника на високій швидкості. Ваша команда через це не змогла реалізувати кілька голевих моментів. Це ваша помилка.

Крок	Дія
1. Визнання помилки	Опишіть, у чому полягала основна причина цієї помилки (технічна чи психологічна?).
2. Урок для себе	Який урок ви виносите з цієї помилки? Що вона говорить вам про ваші навички?
3. Постановка SMART-ціль	Сформулюйте одну конкретну, вимірювану, досяжну, актуальну та часово обмежену (SMART) ціль для власного фізичного вдосконалення, щоб виправити цю помилку.

Ваша відповідь

Помилка: _____

Урок: _____

SMART-ціль: _____

S (Specific / Конкретна) _____

M (Measurable / Вимірювана) _____

A (Achievable / Досяжна) _____

R (Relevant / Актуальна) _____

T (Time-bound / Часово обмежена) _____

Завдання 10. Аналіз гри та вольові якості (воля і витривалість)

Ігрова ситуація: Посередині другого тайму матчу з гандболу ви відчули сильну втому. Через це ви перестали активно повертатися в захист і почали частіше робити неточні передачі. Це свідчить про проблему з вашою швидкісною витривалістю та вольовою якістю.

Крок	Дія
1. Визнання помилки	Яку вольову якість (наполегливість, витримка, рішучість, сміливість) ви не змогли проявити в другій половині гри, піддавшись утомі?
2. Урок для себе	Який урок (про необхідність додаткових тренувань чи самоконтролю) ви візьмете з того, що втома вплинула на якість вашої гри?
3. Постановка SMART-ціль	Сформулюйте одну конкретну SMART-ціль для розвитку цієї вольової якості та покращення вашої фізичної підготовки до кінця семестру.

Ваша відповідь:

Помилка: _____

Урок: _____

SMART-ціль : _____

S (Specific / Конкретна) _____

M (Measurable / Вимірювана) _____

A (Achievable / Досяжна) _____

R (Relevant / Актуальна) _____

T (Time-bound / Часово обмежена) _____

Блок V. Аналіз легендарного випадку Fair Play

Завдання 11

Ви успішно пройшли всі етапи підсумкової роботи з модуля “Гандбол”. Тепер час перейти до фінального, найважливішого завдання - аналізу легендарного випадку Fair Play.

«Гандбол – олімпійський вид спорту!»

Гандбол не просто захоплива гра - це олімпійський вид спорту, який втілює найвищі ідеали: дружбу, досконалість та повагу. У цьому заключному розділі ми дослідимо саме етичну сторону. Яка користь від перемоги, здобутої нечесним шляхом? Ніякої! Справжнє величчя спорту полягає в дотриманні принципів Чесної Гри (Fair Play).

Ваше завдання — довести, що ці принципи живуть у серцях спортсменів і стосуються кожного з вас, коли ви виходите на гандбольний майданчик. Перетворіть ці легендарні історії на практичні уроки для своєї команди!

Перед початком завдань уважно читайте інструкції до виконання.

Інструкція: завдання 11 Fair Play

Тема: Солідарність та повага до суперника (приклад Джессі Оуенса та Луца Лонга)

План завдання: Аналіз Fair Play Джессі Оуенса та Луца Лонга

Мета завдання: Проаналізувати легендарний випадок чесної гри з історії Олімпійських ігор та сформулювати 3 практичні етичні принципи для гри в гандбол.

Етап 1. Відео аналіз

1. **Перегляд відео:** Перегляньте надане відео, перейшовши за покликанням або за QR-кодом
2. **Ключові факти:** Дайте відповідь на запитання:
 - Яке правило стрибків у довжину порушив Джессі Оуенс під час перших спроб?
 - Що порадив йому головний суперник – Луц Лонг?
 - Яким був фінальний результат змагання?



Етап 2. Етичний аналіз

- 1. Мотиви Луца Лонга:** Проаналізуйте, чому Луц Лонг пішов на такий вчинок. Які ризики для себе він мав, допомагаючи головному конкуренту в цей політичний момент?
- 2. Визначення Fair Play:** Сформулюйте, що для вас означає поняття «чесна гра» (Fair Play) на прикладі цієї історії. Чи можна вважати вчинок Луца Лонга проявом поваги, дружби чи, можливо, спортивної честі?
- 3. Головний принцип:** Сформулюйте основний, універсальний етичний принцип, який демонструє ця історія.
(Приклад: "Особиста честь та повага до суперника є важливішими за перемогу будь-якою ціною".)

Етап 3. Синтез та застосування

- 1. Аналогія у гандболі:** Наведіть приклад ситуації з гри в гандбол, де гравець може опинитися перед схожим моральним вибором (вибір між особистою вигодою / перемогою та чесністю).
(Приклади: симуляція фолу; визнання, що м'яч вийшов від тебе, а не від суперника; травма суперника, коли ти можеш скористатися ситуацією.)
- 2. Формулювання принципів:** На основі вчинку Луца Лонга та його аналізу розробіть 3 практичні етичні правила (принципи) для гравців у гандбол. Ці правила мають бути конкретними інструкціями щодо поведінки.

Етап 4. Презентація результатів

Опишіть свої принципи та правила

Принцип:

Ваше правило:

Принцип:

Ваше правило:

Принцип:

Ваше правило:

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.