

ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

Гандбол / Футзал

7 клас, II семестр

Загальна інструкція щодо виконання роботи

Проміжна підсумкова робота складається з двох субтестів — А та В.

Субтест А складається з блоків I — II і містить **5 завдань** різних типів.

Субтест В містить **4 завдань** різних типів.

Деякі завдання необхідно виконувати, використовуючи реальне обладнання / інвентар, планувати й здійснювати дослідження, створювати визначений продукт. Інші завдання передбачають надання відповіді шляхом вибору однієї або кількох відповідей чи встановлення відповідності, а також надання пояснення до певних дій чи виборів з варіантів відповідей.

Інструкція до всіх типів завдань наведена перед роботою.

На виконання всіх завдань відведено **30 хв**, з яких 5-7 хвилин — на виконання виконавчих завдань, решта часу — на практичні блоки завдань.

1. Відповіді на завдання позначаєте / записуйте / зберігаєте у відведених місцях зрозуміло й чітко.

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

3. Після завершення виконання завдань надішліть роботу вчителю / вчительці.

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! Нагадуємо, важлива саме ваша думка/знання
щодо відповідних запитань.**

Субтест А Варіативний модуль «Гандбол»

Блок І

Виконайте завдання 1-4, обвівши кружечком ОДИН варіант відповіді, який ви вважаєте правильним, із запропонованих варіантів

1. За правилами гандболу чи можна робити до трьох кроків з м'ячем у руках без ведення?

А Так

Б Ні

2. За правилами гандболу забороняється виконувати кидок у ворота в стрибку?

А Так

Б Ні

3. За правилами гандболу забороняється заступати лінію воріт під час атаки?

А Так

Б Ні

4. Чи можна робити заміну відповідно до правил гри під час гри без дозволу судді?

А Так

Б Ні

Блок ІІ

Виконайте завдання 5, внесіть відповіді в таблицю нижче, до кожного рядка, позначеного ЦИФРОЮ, доберіть відповідник, позначений БУКВОЮ, і поставте позначки на перетині відповідних колонок і рядків.

5. Установіть відповідність між історичними подіями та країнами.

Історична подія	Назва країни
1 Збірна якої країна здобула золото з гандболу серед чоловічих команд на літніх Олімпійських іграх 2024 року в Парижі?	А Данія
2 У якій країні жіночий гандбол був вперше включений до програми літніх Олімпійських ігор у 1976 році?	Б Канада
3 З якої країни жіноча збірна з гандболу брала участь в Олімпійських іграх лише один раз?	В Норвегія
4 Збірна якої країни виборола золоті медалі з гандболу на літніх Олімпійських іграх 2024 року в Парижі?	Г Німеччина
5 У якій країні були опубліковані перші правила гри в 1917 році?	Д Україна

	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					

Субтест В

Субтест В складається з 4 практичних завдань.

Виконайте ці завдання відповідно до зазначених нижче завдань:

- завдання 6 передбачає виконання практичної індивідуальної роботи
- завдання 7 передбачає виконання технічних дій
- завдання 8 передбачає виконання захисних дій
- завдання 9 передбачає виконання дій в нападі

6. Виконати спеціальні фізичні вправи: особливо звертати увагу на дихання та роботу рук уздовж тулуба, лікті тримаємо паралельно тулуба, не відводячи в різні сторони.

Нагадую про тримання дистанції між учнями! Техніка безпеки під час виконання вправ.

- ☐ **біг із захльостом гомілки** до середньої лінії з поверненням на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих / видих, руки догори)

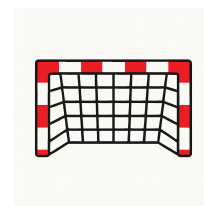
- ☐ **біг схресним кроком** до середньої лінії з поверненням на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих / видих, руки догори)
- ☐ **біг приставним кроком правим боком** до середньої лінії з поверненням на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих / видих, руки догори)
- ☐ **біг приставним кроком лівим боком** до середньої лінії з поверненням на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих / видих, руки догори)
- ☐ **біг “ялинкою” два кроки вправо, два кроки вліво**, до середньої лінії з поверненням на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих/видих, руки догори)
- ☐ **ходьба випадами зі скручуванням тулуба (у протилежний бік від ноги, що попереду)** з поверненням на лінію старту, встановлюємо дихання.

Переходимо до виконання індивідуальної / самостійної роботи з інвентарем – техніка володіння м'ячем польового гравця:

- ☐ робота в парах: розминаємо кисті рук, виконуючи кидки правою кистю з ловлею м'яча - по 5 кидків кожною кистю
- ☐ робота в парах: скрита передача по 5 кидків
- ☐ робота в парах: передача з двома м'ячами по 10 кидків
- ☐ робота в парах: 2 м'ячі, 1 передаємо кидком, 2 котимо по підлозі з підбором для кидка (різновиди передачі м'яча)

7. Вправа «Ведення м'яча» з різних положень підбору та обводами (фішки, конуси, стільці тощо). Розвиває реакцію, координацію, вміння працювати в команді.

Виконуємо ведення м'яча змійкою, оббігаючи конуси / фішки, та завершуємо вправу кидком по воротах. Подолати дистанцію з 4 спроб,



завершуючи кидком по воротах у верхній ближній кут

8. Вправа «Вісімка». Формує навички просторової орієнтації та тактичного мислення.

Вправа виконується в трійках:

Один м'яч на трійку, гравець з м'ячем стоїть посередині, і він розпочинає вправу, передаючи м'яч гравцю з правого боку, і рухається за його спиною; другий гравець передає м'яч уперед третьому гравцю і також рухається йому за спину і т.д. до штрафної лінії воріт. Хто зупиняється перед лінією, завершує вправу кидком по воротах. Виконати вправу 6 разів, постійно змінюючи місце гравця.

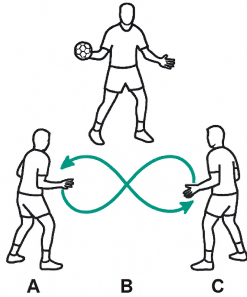


Рисунок 1. Вправа "Вісімка". Примітка. Джерело: Створено автором.

9. Вправа «Удари по воротах» з різних заданих точок

Кожна команда має свою зону, яку потрібно захищати, не порушуючи правил.

Вчить дотримання правил, стратегічного планування та командної роботи.

Виконувати вправу індивідуально з веденням м'яча за малюнком, постійно змінюючи точку кидка м'яча по воротах, рухаючись по часовій стрілці при переході.

Звертаю вашу увагу, якщо ви втрачаєте м'яч або робите помилку при веденні м'яча, то кидок по воротах виконуємо з місця помилки (втрати м'яча) з підбором!

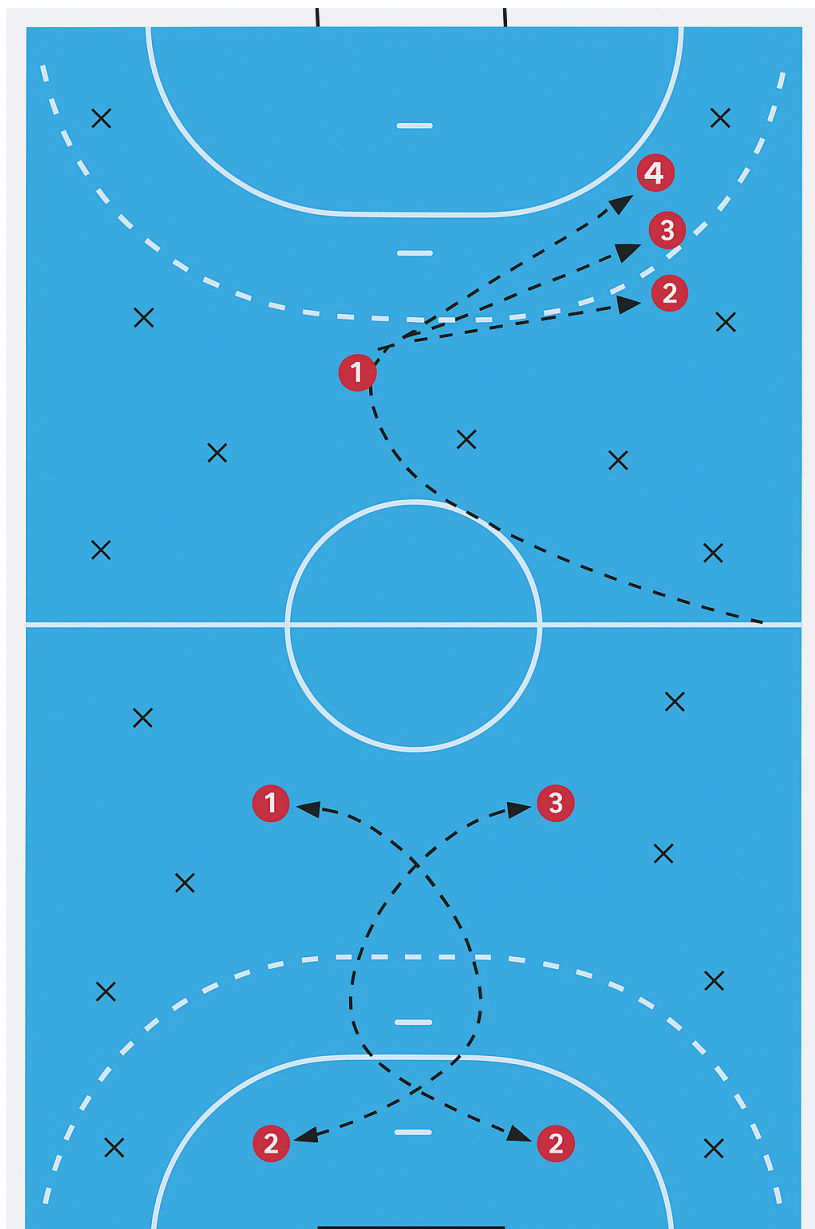


Рисунок 2. Вправа “Удари по воротах”. Примітка. Джерело: Створено автором.

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.

Субтест А Варіативний модуль «Футзал»

Блок І

Виконайте завдання 1-4, вибравши та обвівши кружечком ОДИН варіант відповіді, який є правильним, на вашу думку, із запропонованих

1. У футзалі не використовуються щитки чи бортики?

А Так

Б Ні

2. Футзал започаткувався в Монтевідео (Уругвай) ще у 1930 році?

А Так

Б Ні

3. Мета гри - забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, крім руки?

А Так

Б Ні

4. Чи є у футзалі положення «поза грою»?

А Так

Б Ні

Блок ІІ

Виконайте завдання 5, вибравши й обвівши ОДНУ правильну, на вашу думку, відповідь серед запропонованих варіантів.

5. Установіть відповідність між історичними подіями та країнами, внесіть відповіді у таблицю нижче, до кожного рядка позначеного ЦИФРОЮ, доберіть відповідник, позначений БУКВОЮ, і поставте позначки на перетині відповідних колонок і рядків.

Історична подія	Назва країни
1 В якій країні зародився футзал?	А Аргентина
2 В якій країні на Олімпійських іграх вперше ввели гру футзал?	Б Португалія
3 Перші золоті медалі з футзалу були вручені на III літніх юнацьких Олімпійських іграх у 2018 році чоловічій збірній з якої країни?	В Китай
4 В якій країні відбувся перший чемпіонат світу з футболу серед жінок у 1991 році?	Г Уругвай
5 Перші золоті медалі з футзалу були вручені на III літніх юнацьких Олімпійських іграх у 2018 році жіночій збірній з якої країни?	Д Бразилія

	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					

Субтест В

Субтест В складається з 4 практичних завдань.

Виконайте ці завдання відповідно до зазначених нижче завдань:

- завдання 6 передбачають виконання практичної індивідуальної роботи
- завдання 7 передбачає виконання технічних дій
- завдання 8 передбачає виконання захисних дій
- завдання 9 передбачає виконання дій в нападі

6. Виконати спеціальні фізичні вправи: особливо звертати увагу на дихання та роботу рук вздовж тулуба, лікті тримаємо паралельно тулуба не відводячи в різні сторони.

Нагадую про тримання дистанції між учнями! Техніка безпеки під час виконання вправ.

- ☐ **біг с захльостом голені** до середньої лінії, повертаючись на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих/видих руки до гори)
- ☐ **біг схресним кроком** до середньої лінії, повертаючись на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих/видих руки до гори)
- ☐ **біг приставним кроком правим боком** до середньої лінії, повертаючись на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих/видих руки до гори)
- ☐ **біг приставним кроком лівим боком** до середньої лінії, повертаючись на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих/видих руки до гори)
- ☐ **біг “ялинкою” два кроки вправо, два кроки вліво**, до середньої лінії, повертаючись на вихідне положення звичайним кроком (роблячи вдих/видих руки до гори)
- ☐ **ходьба випадами зі скручуванням тулуба (у протилежну сторону від ноги що попереду)**, повертаючись на лінію старту встановлюємо дихання.


7. Вправа «Ведення м'яча» ногою з різними обводами (фішки, конуси, стільці тощо)

Розвиває реакцію, координацію, вміння працювати в команді.



завершуючи дистанцію ударом м'яча по воротах

8. Вправа «Фінти» Формує навички просторової орієнтації та тактичного мислення.

 Опис техніки фінту “відходом”

Фінт виконується у два етапи:

1. **Підготовча фаза** — гравець імітує рух у один бік (наприклад, ліворуч), нахилиючи корпус і роблячи крок у той бік.
2. **Фаза реалізації** — швидкий відхід у протилежний бік (праворуч) із захопленням м'яча зовнішньою частиною стопи.

Це створює ілюзію, що гравець піде в один бік, але насправді змінює напрямок.

9. Вправа «Відбір» виконуємо вправу на рахунок по 6 разів.

- ударом ноги по м'ячу

⚙ Технічне виконання вправи

1. Початкова позиція

- Гравець розташовується на відстані 1–2 метри від суперника.
- Ноги трохи зігнуті в колінах, корпус нахилений вперед.
- Центр ваги — на передній частині стоп.

2. Оцінка моменту для відбору

- Відбір виконується, коли суперник відпускає м'яч на відстань 30–50 см від себе.
- Гравець має слідкувати за корпусом суперника, а не за м'ячем.

3. Виконання удару

- Удар виконується внутрішньою або зовнішньою частиною стопи по м'ячу.
- Напрямок удару — вбік або вперед, залежно від мети: перехопити чи вибити.
- Нога повинна бути жорстко зафіксована, щоб уникнути травм.

4. Завершення дії

- Після удару гравець або оволодіває м'ячем, або переводить його на партнера.
- У разі неповного відбору — м'яч вибивається за межі поля або на безпечну відстань.



Рисунок 3. Вправа “Відбір”. Примітка. Джерело: Створено автором.

Зупинка м'яча ногою у футзалі виконується підошвою або внутрішньою стороною стопи. Це базова техніка контролю м'яча, яка дозволяє швидко перейти до передачі або удару

Технічне виконання зупинки м'яча

1. Зупинка підошвою стопи

- Підходить для м'яча, що котиться по майданчику.
- Гравець ставить опорну ногу поруч з траєкторією м'яча.

- Робоча нога плавно опускається на м'яч підшвою.
- Тиск має бути контрольованим, щоб м'яч не відскочив.
- Корпус трохи нахилений вперед, очі — на м'яч.

2. Зупинка внутрішньою стороною стопи

- Підходить для м'яча, що рухається під кутом або з повітря.
- Опорна нога розташовується на 30–40 см від точки прийому.
- Робоча нога повертається назовні, внутрішня частина стопи приймає м'яч.
- Контакт має бути м'яким, з амортизацією руху.
- Після зупинки гравець готовий до наступної дії — передачі або удару.

Кожна команда має свою зону, яку потрібно захищати, не порушуючи правил.

Вчить дотримання правил, стратегічного планування та командної роботи.



Рисунок 4. Вправа “Зупинка ногою м'яча”. Примітка. Джерело: Створено автором.

Виконуємо захисні дії до сигналу вчителя, потім змінюємо ролі (хто був нападником стає захисником) продовжуємо працювати до сигналу вчителя.

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.