

# ПІДСУМКОВА СЕМЕСТРОВА РОБОТА (ФУТБОЛ, ПАННА)

## 8 клас, ІІ семестр

### Загальна інструкція щодо виконання роботи

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

Субтест А складається з блоків І – ІІ і містить **8 тестових завдань** з однією правильною відповіддю. За допомогою цих тестів учитель зможе перевірити теоретичні відомості щодо правил спортивних ігор футбол та панна, а також навички дотримання правил безпечної поведінки.

Субтест В складається з ІІІ та ІV блоків та містить **3 практичні завдання на виконання та 2 рефлексивні завдання**.

Деякі завдання передбачають вибір однієї відповіді, інші — виконання практичних навичок із варіативних модулів футболу та панни.

Інструкція до всіх типів завдань наведена перед кожним завданням.

На виконання всіх завдань відведено 35 хвилин уроку: **30 хв основної частини**, з яких 5 хвилин – на виконання тестових завдань з перевірки теоретичного блоку з футболу та панни (1-8), решта часу – на практичний блок завдань, а також **5 хвилин заключної частини уроку**.

1. Відповіді на завдання теоретичного характеру позначайте 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 учителеві / 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!**

## Субтест А

У цьому субтесті пропонуємо вам виконати по 4 тестові завдання, які спрямовані на перевірку знань з правил гри варіативних модулів «Футбол» та «Панна».

### Блок І. Тести на перевірку знань правил гри варіативних модулів «Футбол» та «Панна»

Прочитайте уважно завдання тестів та оберіть одну правильну відповідь із чотирьох запропонованих варіантів у кожному тестовому завданні, обвівши її кружечком

- Скільки гравців має бути у складі однієї команди під час офіційного футбольного матчу (включно з воротарем)?  
А 9  
Б 10  
В 11  
Г 12
- Що означає положення «поза грою» у футболі?  
А Гравець атакуючої команди перебуває за межами поля.  
Б Гравець стоїть ближче до воріт суперника, ніж м'яч і захисник.  
В Гравець атакуючої команди порушив правила під час удару.  
Г Гравець команди, що захищається, вийшов на поле без дозволу судді.
- Яка головна мета гри панна?  
А Забити якомога більше голів у ворота суперника.  
Б Виконати трюки з м'ячем без втрати контролю.  
В Пропустити м'яч між ногами суперника або забити гол.  
Г Утримувати м'яч якомога довше.
- Скільки гравців одночасно перебувають на майданчику під час гри панна?  
А 2  
Б 4  
В 6  
Г 10

## Блок II. Тести на перевірку навичок дотримання правил безпечної поведінки під час гри футбол та панна

**Прочитайте уважно завдання тестів та оберіть одну правильну відповідь із чотирьох запропонованих варіантів у кожному тестовому завданні, обвівши її кружечком**

5. Що потрібно обов'язково зробити перед початком футбольного матчу, щоб уникнути травм?
- А Зробити коротку розминку.
  - Б Випити води, щоб наситити організм рідиною.
  - В Надіти більш теплий одяг.
  - Г Перевірити стан спортивного взуття.
6. Яке з наведених дій є порушенням правил безпеки під час гри у футбол?
- А Виконання підкату збоку
  - Б Передача м'яча партнеру
  - В Зупинка гри при травмі суперника
  - Г Використання спеціальних щитків
7. Яка умова є обов'язковою для безпечної гри у панну?
- А Грати у взутті з неслизькою підшоною.
  - Б Грати на рівному, неслизькому покритті.
  - В Дотримуватись дистанції та уникати силових зіткнень.
  - Г Використовувати м'яч більшого розміру.
8. Як потрібно діяти, якщо суперник під час гри у панну впав або отримав удар м'ячем?
- А Продовжувати гру, поки суддя не зупинить матч.
  - Б Зупинити гру і перевірити стан суперника.
  - В Використати момент, щоб забити гол.
  - Г Повідомити вчителю про інцидент.

**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 Б

У цьому субтесті пропонуємо вам виконати чотири завдання, що входять у третій та четвертий блок роботи – компетентнісні завдання на виконання, які допоможуть вам аргументовано оцінити показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ

### Блок III. Компетентнісні завдання на виконання

**Завдання 9.** Виконайте спеціально підвідні вправи для гри футбол чи панни упродовж 2 хвилин та внесіть у листок самоконтролю.

№ з/п	Підвідні вправи	Відмітка про виконання
1.	Біг з високим підніманням стегна	
2.	Біг із закидом гомілки назад	
3.	Прискорення	

**Завдання 10.** Виконайте ведення м'яча до середини ігрового поля та здійсніть передачу вивченим способом однокласнику впродовж 3 хвилин. Після виконання завдання заміряйте частоту серцевих скорочень, показників фізичного й емоційного стану та зафіксуйте в таблиці:

№ з/п	Показники фізичного й емоційного стану	Показники
1.	Частота серцевих скорочень	
2.	Оцінка втоми (за 5-бальною шкалою, де 1 – не втомлений/а, а 5 – відчуваєте значну втому)	
3.	Власний емоційний стан (за 5-бальною шкалою, де 1 – не задоволений/а, а 5 – відчуваєте значне піднесення та задоволеність)	

**Завдання 11.** Візьміть участь у навчальній грі у футбол (тривалістю 15 хвилин) чи панну (тривалістю 2 хвилини). Зафіксуйте свої результати в індивідуальній картці, вказавши кількість забитих голів та точних передач.

Індивідуальна картка

№ з/п	Показники технічної підготовленості	Результат
1.	Кількість забитих голів	
2.	Кількість точних передач партнеру/-ці у команді	

## Блок IV. Рефлексивні завдання

**Завдання 12.** Коротко розкажіть про те, як ти реагував(-ла) на поразку або помилки? Які вправи чи прийоми допомагають заспокоїтись і зберігати позитивний настрій під час гри?

**Завдання 13.** Висловіть власні думки щодо важливості дотримання правил безпеки під час гри футбол чи пання. Наведи приклади небезпечних ситуацій, яких можна уникнути, якщо дотримуватись правил.

### Увага!

**Ви завершили виконання роботи. Завершіть роботу за вказівкою вчителя / вчительки та запитайте його / її отриману вами оцінку.**