

ДІАГНОСТИЧНА РОБОТА

7 клас, I семестр

Загальна інструкція щодо виконання роботи

Діагностична робота складається з двох субтестів — А та В.

Субтест А складається з блоків I — IV і містить **8 завдань** різних типів.

Субтест В містить **7 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, а також надавати пояснення до певних дій чи виборів з варіантів відповідей.

Інструкція до всіх типів завдань наведена перед роботою.

На виконання всіх завдань відведено **40 хв**, з яких 5-7 хвилин — на виконання тестових завдань, решта часу — на практичну складову уроку.

1. Відповіді на завдання позначайте / записуйте / зберігайте у відведених місцях зрозуміло й чітко.
2. У разі потреби об'єднайтеся у групи за вказівкою вчителя/вчительки і виконуйте своє завдання в команді
3. Намагайтеся виконати максимальну кількість завдань, раціонально розподіляючи відведений час. Додаткового часу ви не матимете.
4. Після завершення виконання завдань поверніть 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

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

Ознайомтесь з правилами безпечної поведінки під час виконання фізичної активності / вправ / завдань:

Просимо ознайомитись з головними правилами:

- Уважно слухайте вчителя.
- Дотримуйтеся правил гри. Це не тільки про чесність, а й про безпеку.
- Не беріть інвентарю без дозволу вчителя.
- Не перевантажуйте себе / стежте за своїм почуттям втоми. Якщо відчуваєте втому або біль, повідомте про це вчителю.
- Зберігайте дистанцію, особливо під час бігу (виконання спеціальних бігових вправ, переміщень / пересувань різними способами та кроками) або командних ігор (уникати зіткнень, заслонів, виходу 1*1).
- Запам'ятайте: без загальної розминки не можна виконувати фізичного навантаження (фізичні вправи / активності / ігри / тести).

ВАЖЛИВО! Пам'ятайте, що недотримання загальних правил безпечної поведінки під час уроку фізичної культури може призвести до різного роду травмування!

Ситуація

Урок фізичної культури в 7-мому класі. Під час бігової розминки Артем, що біг позаду Павла, зіштовхнувся з ним. Як ви вважаєте, хто порушив правила безпечної поведінки в цій ситуації?

Обґрунтуйте ситуацію та напишіть відповідь _____

Блок І

Виконайте завдання 1-4, вибравши ОДИН варіант відповіді із запропонованих щодо правильності кожного твердження, попередньо прочитавши правила безпечної поведінки.

1. Під час бігу можна різко зупинятися перед іншими учнями, якщо хочеться відпочити?
А Так
Б Ні
2. Під час бігу дозволяється штовхати однокласників, щоб швидше обігнати їх?
А Так
Б Ні
3. Як ви вважаєте, чи можна вам узяти м'яч та пограти з другом під час перерви, не попередивши вчителя ?
А Так
Б Ні
4. Чи потрібно звертатися по допомогу, якщо у вас на уроці негаразди зі здоров'ям (важке дихання, запаморочення, нудота тощо)?
А Так
Б Ні

Блок II

Виконайте завдання 5-6, демонструючи фізичні вправи з урахуванням правил безпеки, усвідомлюючи їхню важливість для збереження здоров'я та попередження травм.

5. Виконайте комплекс фізичних вправ (естафета), дотримуючись таких правил безпеки:
 1. Дотримуйтесь дистанції між учасниками.
 2. Виконуйте вправи в темпі, що відповідає вашим можливостям.
 3. Використовуйте спортивний інвентар за призначенням.
 4. Слухайте та виконуйте інструкції вчителя.
 5. Повідомляйте про будь-яке нездужання або дискомфорт.

6. Виконайте вправи, дотримуючись правил естафети, об'єднавшись у команди по 4–6 осіб.

1. Пробігти дистанцію (10–15 м) з м'ячем у руках.
2. Оббігти фішку або конус.
3. Передати м'яч наступному учаснику, дотримуючись дистанції та черговості.

Сформулюйте й запишіть правила безпеки при виконанні естафети:

Блок III

Блок III складається з одного завдання. Виконайте завдання 7, вибравши й обвівши ВСІ правильні, на вашу думку, відповіді серед запропонованих варіантів.

7. Які поради ви б дали учням паралельного класу, щоб уникати помилок на уроці, аби зменшити ризик для здоров'я (травмування)?

- А. Завжди виконувати розминку перед основним навантаженням.
- Б. Ігнорувати вказівки вчителя, якщо впевнені у своїх силах.
- В. Дотримуватися дистанції під час бігу та командних вправ.
- Г. Займатися навіть тоді, коли є біль або погане самопочуття.
- Д. Перевіряти інвентар перед виконанням вправ (м'ячі, скакалки, килимки).

Блок IV

Виконайте завдання 8. Запишіть відповідь у призначеному для неї місці.

8. Наведіть приклади ситуації повсякденного життя, де вам могли б стати в пригоді відтреновані на уроці фізичної культури правила безпечної поведінки (наведіть 3-4 приклади).

Субтест В

Субтест В складається з 8 завдань.

- **завдання 9-14** передбачають вибір ОДНІЄЇ правильної відповіді серед чотирьох варіантів, позначених літерами. Обведіть кружечком правильний, на вашу думку, варіант відповіді.
- **завдання 15** передбачає надання розгорнутої відповіді.

9. Які учні допускаються до занять фізичної культури і спорту?

А ті учні, які взяли спортивну форму

Б ті учні, які мають гарний настрій

В ті, що ходять до спортивної секції

Г ті, які пройшли обов'язковий профілактичний медичний огляд

10. Учні повинні бути присутніми на уроках фізичної культури незалежно від

А рівня фізичного розвитку й групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять

Б дозволу батьків

В обраного виду спорту на уроці фізичної культури

Г особистого настрою учня / учениці

11. До початку занять з фізичної культури і спорту учні за потреби мають повідомити вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту про

А небажання займатись на уроці через утому після контрольної з математики

Б те, що він / вона був / була на змаганнях з волейболу

В наявність документа про тимчасове звільнення від занять після хвороби, погане самопочуття

Г своє бажання працювати з друзями

12. Яким має бути спортивне взуття відповідно до вимог?

А взуття учнів має бути обов'язково спортивного бренду (nike, adidas, reebok, puma)

Б взуття учнів має бути на підошві, що унеможлиблює ковзання; воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

В взуття учнів має бути на підошві, що унеможлиблює безпечні рухи під час бігу, переважно мати підбори 4 сантиметри

Г взуття учнів має бути відповідного кольору

13. Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати

А прикраси, щоб вони блищали на сонці та відволікали суперника під час гри

Б парасольки від сонця, працювати тільки у тіні

В гарний настрій для виконання відповідних завдань

Г легкі головні убори

14. Хто може надати першу медичну допомогу потерпілому / травмованому на уроці фізичної культури?

А медичний працівник, що працює в закладі загальної середньої освіти

Б будь-який учень / учениця, що перебуває поряд

В учитель фізичної культури, фахівець з фізичної культури і спорту, інші особи, що проводять фізкультурно-спортивні заходи і пройшли навчання з безпеки життєдіяльності

Г керівник закладу освіти та технічний персонал закладу

15. Чому без розминки на уроці фізичної культури не можна виконувати фізичні навантаження?

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.