

ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

7 клас, I семестр

Загальна інструкція щодо виконання роботи

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

Субтест А складається з блоків I — II і містить **4 завдання** різних типів.

Субтест В містить **1 практичне завдання**.

Деякі завдання необхідно виконувати, використовуючи реальне обладнання, 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 кожним завданням.

На виконання всіх завдань відведено **20 хв**, з яких 8 хвилин — на виконання 4-ох завдань різних типів (1-4), решта часу — на практичний блок завдань.

1. Відповіді на завдання позначайте / записуйте / зберігайте 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 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!**

Субтест А

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

Ситуація

Ви вирішили поліпшити свою фізичну форму за місяць. Оберіть одну із цілей:

1. Підвищити витривалість;
2. Покращити силу;
3. Розвинути швидкість;
4. Удосконалити гнучкість.

Блок І

Оберіть одну із цілей. Доберіть 3–4 фізичні вправи, які допоможуть досягти цієї мети. Визначте метод виконання (кількість повторень, підхід, час, інтенсивність, частота занять). Поясніть, чому саме ці вправи і методи є доцільними.

Приклад відповіді:

Мета: розвинути витривалість.

Вправи: біг у помірному темпі, стрибки зі скакалкою, присідання.

Метод: біг – 10 хв у середньому темпі 3 рази на тиждень; скакалка – 3 підходи по 2 хв; присідання – 2 підходи по 15 повторів.

Пояснення: вправи тренують серцево-судинну систему та м'язову витривалість, поступове збільшення навантаження допоможе покращити результат.

Міркування:

Блок II

Виконайте завдання 2-4, вибравши й обвівши ОДНУ правильну, на вашу думку, відповідь серед запропонованих варіантів і поясніть, чому саме вона.

2. Якщо твоя мета — розвинути витривалість, то найдоцільніше:

- А** виконувати розтягування м'язів
- Б** виконувати біг у рівномірному темпі 10–15 хв
- В** робити вправи на швидкість (спринт 30 м)

Міркування:

3. Для розвитку сили м'язів рук найефективніше буде:

- А** відтискання від підлоги
- Б** біг на довгі дистанції
- В** вправи зі стретчингу

Міркування:

4. Щоб поліпшити гнучкість, потрібно:

- А** присідати та стрибати
- Б** виконувати вправи зі стретчингу (нахили, шпагат)
- В** виконувати вправи з обтяженнями

Міркування:

Субтест В

Субтест В складається з 1-го практичного завдання.

Виконайте ці завдання відповідно до зазначених нижче правил:

- **завдання 5** передбачає роботу в парах / групах;
- щоб виконати завдання:
 1. Оберіть картку будь якого кольору.
 2. Об'єднайтеся в групу за кольором картки.
 3. Почніть читати завдання з написаною метою (наприклад: «розвинути швидкість»).
- протягом 3–4 хвилин доберіть комплекс із 3 вправ, що відповідають цій меті, та коротко поясніть класу свій вибір.

Картки-завдання:

Картка 1

Мета: розвинути витривалість

Завдання для учнів: доберіть 3 вправи та визначте метод їх виконання.

Приклади правильних відповідей:

1. Біг у середньому темпі 8–10 хв
2. Стрибки зі скакалкою – 2 хв × 3 підходи
3. Присідання – 2 підходи по 15 разів

Картка 2

Мета: збільшити силу

Завдання для учнів: доберіть 3 вправи та визначте метод їх виконання.

Приклади:

1. Віджимання від підлоги – 3 підходи по 10 разів
2. Присідання з книжками / рюкзаком – 3 підходи по 12 разів
3. Планка – 3 × 30 секунд

Картка 3

Мета: розвинути швидкість

Завдання для учнів: доберіть 3 вправи та визначте метод їх виконання.

Приклади:

1. Біг 30 м на максимальній швидкості – 5 повторів
2. Естафета з м'ячем – 3 кола
3. Стрибки в довжину з місця – 3 підходи по 8 стрибків

Картка 4

Мета: удосконалити гнучкість

Завдання для учнів: доберіть 3 вправи та визначте метод їх виконання.

Приклади:

1. Нахили вперед сидячи – 3 підходи по 20 секунд
2. «Місток» – 3 спроби по 15 секунд
3. Випади з розтягуванням – 3×10 повторів на кожную ногу

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.