

ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

7 клас, I 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 **3 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 правильної відповіді, 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 3 завдань різних типів (1-3), решта часу — на інший 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:

Ти маєш величезне бажання брати участь у наймасштабнішому проєкті Європи “Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги” за підтримки Президента України. Для того, щоб потрапити в команду збірної свого закладу освіти, тобі потрібно мати достатньо гарну фізичну форму та систематично розвивати фізичні якості.

Блок І

- 1.Складіть план фізкультурно-оздоровчої діяльності на 7 днів (які вправи будете виконувати, скільки разів, у який час).**
- 2.Обґрунтуйте, чому обрали саме ці вправи.**
- 3.Поясніть, чому важливо виконувати вправи систематично, а не час від часу.**

Приклад відповіді :

1.Тижневий руховий режим: обері види рухової активності та навантаження на кожен день тижня.

Мій тижневий руховий режим

День тижня	Вид рухової активності (приклад)	Ваш варіант
Понеділок	Футбол	
Вівторок	Силові тренування	
Середа	Волейбол	
Четвер	Активні парки	
П'ятниця	Кардіотренування	
Субота	Велопогулянка, гра у бадмінтон	
Неділя	Велопогулянка, погулянка в парковій зоні	

Мої вправи та навантаження на цей тиждень

	Приклад		Ваш варіант	
	Вид рухової діяльності	Навантаження	Вид рухової діяльності	Навантаження
1	Футбол	Час тренування: 40 хв.		
2	Силове тренування	Вправи та навантаження: відтискання: 3×12 підтягування на перекладині: 3×5 класичні скручування: 3×15		
3	Волейбол	Час тренування: 40 хв.		
4	Активні парки	Вправи: руханка фітнес координація гнучкість		
5	Кардіотренування	Вправа та навантаження: рівномірний біг 10 хв. на ЧСС 135 уд./хв		
6	Гра у бадмінтон	Час тренування: 40 хв.		
7	Велопрогулянка, прогулянка в парковій зоні	Час: 120 хвилин		

Субтест В

Субтест В складається з 1 практичного завдання.

Виконайте ці завдання відповідно до зазначених нижче правил:

- завдання 4 передбачає роботу в групах.

Щоб виконати завдання:

1.Оберіть картку будь-якого кольору.

2.Об'єднайтеся в групу за кольором картки.

3. Почніть читати завдання: “Складіть комплекс ранкової руханки з 12 вправ для розвитку певної рухової якості” (у кожній картці вказано, яку фізичну якість ми розвиваємо або роботу якої системи організму людини ми покращуємо при виконанні підібраних вправ).

4. Підготуйте й продемонструйте вправи.

5. Обґрунтуйте, чому саме ці вправи ви обрали та чому систематичне виконання руханки зранку важливе для організму.

Запишіть номер обраної картки, заповніть поля для відгуків щодо вибраних вправ і поясніть свій вибір.

Міркування:

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.