

ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

7 клас, І семестр

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Картка роботи

Галузь	Фізична культура (ФІО)
Тип роботи	Проміжна підсумкова
Клас	7
Семестр	І
Період проведення	жовтень, листопад
Час	20 хв
Кількість завдань	4
Стандарт	Державний стандарт базової середньої освіти, 2020
Групи результатів	<i>[ПРО 1.1.1-4] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</i>
Предмет / курс	Фізична культура
Модельна програма	Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломoeць Г. А., Дутчак М. В.)
Деталізація теми	Волейбол

Використання роботи

Проміжну підсумкову роботу доцільно використовувати як цілісний інструмент у **7 класі** (орієнтовно **жовтень-листопад**).

Робота проходить у **змішаному форматі**. Деякі завдання необхідно виконувати, використовуючи реальне обладнання, планувати й здійснювати показ, обґрунтовувати обраний варіант діяльності. Інші завдання передбачають надання відповіді шляхом вибору однієї відповіді, а також надання пояснення до певних дій чи виборів з варіантів відповідей.

Зміст роботи

Завдання роботи відповідають **Державному стандарту базової середньої освіти 2020 року** (ДСБСО-2020) й охоплюють найважливіші змістові теми, вивчені на початку другого семестру в 8 класі. У документі “Завдання” кожне завдання схарактеризоване за орієнтирами для оцінювання на кінець предметного циклу навчання [9 ПРО].

Загалом робота дає змогу оцінити рівень сформованості знань, навичок, умінь і ставлень, що передбачені для оцінювання такими орієнтирами ДСБСО-2020:

ГР1

систематично займається фізичними вправами, досягаючи самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1]:

- систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]

Робота специфікована за модельною навчальною програмою: «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.). Утім, завдання, запропоновані в роботі, відповідають будь-якій модельній освітній програмі **освітньої галузі фізична культура** для предмета “**Фізична культура**”.

УВАГА!

У разі, якщо певне завдання роботи виходить за межі програмового матеріалу, який опрацювали учні / учениці, це завдання доцільно замінити іншим — ідентичним за всіма характеристиками, крім змістового. Важливість розроблення саме ідентичного завдання забезпечить збереження цілісності роботи як інструменту оцінювання.

Для розроблення ідентичного завдання варто скористатися документом “Task_description”, де наведено всі параметри завдання, яке потребує заміни. До речі, цей опис можна також використати для створення ідентичних варіантів блоків або всієї роботи загалом.

Структура роботи

Діагностична робота складається з двох субтестів, А та В.

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

Субтест В містить **1 практичне завдань**, не поділене на блоки.

Субтести — це високорівневі структурні елементи, що стосуються одного стимулу, що містить опис ситуації і необхідні довідникові дані.

Блоки — це структурні елементи, що можуть складатися з одного або більшої кількості завдань з огляду на специфіку їх. До кожного такого блоку наведено інструкцію щодо виконання завдань.

Завдання — це структурні елементи блоків, що різняться за типом, видом, різновидом, когнітивною й статистичною складністю, стосунком до стимулу.

Стимул — це матеріал, який необхідно опрацювати в певний спосіб, щоб далі виконати завдання, які його стосуються. Стимул може передбачати виконання навіть одного завдання.

У роботі лише окремі завдання стосуються **стимульних матеріалів**, які учень / учениця мають брати до уваги для належного виконання завдання. Однак загалом усю роботу поєднує наскрізна практична ідея, про яку учнів / учениць попереджають на початку, описуючи її як ситуацію:

Ситуація:

Ви вирішили підтримувати своє здоров'я та фізичну форму.

У роботі запропоновано **завдання кількох типів і різновидів** (див. таблицю), що допомагає оцінити як знання учнівства, так і більш складні вміння, зокрема й практичні навички роботи в цифровому середовищі.

Картки-завдання для групової роботи:

Картка 1

Завдання: Складіть і продемонструйте комплекс ранкової руханки для розвитку сили м'язів тулуба (5 хв).

Приклади вправ:

1. Ходьба на місці з підніманням стегна — 30 сек
- 2-4. Кругові рухи головою, руками, тулубом — по 6–8 разів

5. Присідання – 2×10 разів
6. Нахили вперед, назад, ліворуч, праворуч – по 8–10 разів
7. Перекати з положення сидячи вправо та вліво
8. Випади вперед лівою та правою ногою
9. Стрибки на місці – 30 сек
- 10-12. Вправи для розслаблення м'язів (заплющити очі, зробити 3 глибокі вдихи й видихи)

Картка 2

Завдання: Розробіть комплекс вправ для запобігання порушення постави (5 хв).

Приклади вправ:

1. Ходьба на місці з підніманням стегна – 30 сек
2. Кругові рухи головою, руками, тулубом – по 6–8 разів
3. «Зірочка» (лежачи на животі, піднімати руки й ноги одночасно) – 3×10 сек
4. Відтискання від стіни – 2×10 разів
5. Стоячи біля стіни спиною, торкатися потилицею, лопатками та п'ятами – 3×20 сек
6. Нахили вперед із прямою спиною – 2×8 разів
7. Випади вперед з пружинячими рухами – 2×8 кожною ногою
8. Стрибки на місці – 30 сек
9. Ходьба з відновленням дихання – 1 хв
- 10-12. Вправи для розслаблення м'язів (заплющити очі, зробити 3 глибокі вдихи й видихи)

Картка 3

Завдання: Складіть комплекс вправ для покращення роботи серця і легенів (5–7 хв).

Приклади вправ:

1. Ходьба на місці з підніманням стегна – 30 сек
2. Біг на місці – 1 хв

3. Стрибки через скакалку – 3×30 сек
4. Присіди в середньому темпі – 2×12 разів
5. Ходьба з відновленням дихання – 1 хв
6. Нахили вперед із прямою спиною – 2×8 разів
7. Відтискання від стіни – 2×10 разів
- 8-9. Стрибки на місці – 60 сек
- 10-12. Вправи для розслаблення м'язів (заплющити очі, зробити 3 глибокі вдихи й видихи)

Картка 4

Завдання: Складіть комплекс вправ для розвитку гнучкості (5 хв).

Приклади вправ:

1. Ходьба на місці з підніманням стегна – 30 сек
2. Біг на місці – 1 хв
3. Нахили вперед з положення сидячи з діставання руками до носків ніг – 3×15 сек
4. Випади вперед з пружинячими рухами – 2×8 кожною ногою
5. «Кішка» (згинання і розгинання спини) – 6–8 разів
6. «Місток» або прогинання назад з положення стоячи – 3×10 сек
7. «Кобра» (прогинання хребта тільки у грудному відділі)
- 8-9. «Зірочка» з одночасним відривом від підлоги рук та ніг
- 10-12. Вправи для розслаблення м'язів (заплющити очі, зробити 3 глибокі вдихи й видихи)

Картка 5

Завдання: Складіть комплекс вправ для зняття втоми після уроків (5 хв).

Приклади вправ:

1. Повільна ходьба з глибоким диханням – 1 хв
2. Біг на місці – 1 хв

3. Кругові рухи головою та плечима – по 6–8 разів
4. Потягування вгору з підніманням на носки – 3×10 сек
5. Нахили ліворуч, праворуч – 2×6 разів
- 6-9. Серія стрибків через скакалку – 3×30 сек
- 10-12. Вправи для розслаблення м'язів (заплющити очі, зробити 3 глибокі вдихи й видихи)

Різновиди завдань у роботі

Тип	Різнovid	№ завдання
Закрите завдання (Selected-response)	Завдання з вибором однієї правильної відповіді	2-3
	Завдання з розгорнутою короткою відповіддю	1
Виконавче завдання (Performance Tasks)	Завдання на показ діяльності (процесу)	4

Час на виконання роботи

На виконання всіх завдань відведено **20 хв**, з яких 8 хв на виконання 3 завдань різних типів (1-3), решта часу — на іншій блок завдань.

Визначений час включає як безпосереднє виконання завдань, так і ознайомлення з інструкціями.

Перевірка відповідей і нарахування балів

Загальні підходи й докладна характеристика процедури перевірки відповідей на кожне завдання і виставлення підсумкової оцінки в шкалі 1 – 12 визначені в документі “Оцінювання роботи”.

Важливо! За виконання одного завдання учень / учениця може отримати бали за однією або кількома групами результатів. Це дещо ускладнює проведення процедури перевірки й оцінювання, оскільки передбачає постійний контроль щодо нарахування балів за виконання конкретних елементів завдання.

Процедура перевірки залежатиме від моделі проведення оцінювання.

У разі виконання учнівством завдань **на папері** (крім тих, які необхідно виконати з реальним обладнанням) варто скористатися бланками, запропонованими в документі “Оцінювання роботи”.

У разі проведення оцінювання на комп’ютерній основі доцільно використати зібрані системою дані щодо закритих завдань, а вручну перевірити лише завдання, які передбачають оцінювання за рубриками або чеклістами.

Після перевірки відповідей учня / учениці набрані ним / нею бали **переводять у шкалу 1 – 12** відповідно до Схем переведення для кожної групи результатів. Оскільки кількість “сирих” балів, якими оцінено завдання за певною групою результатів, збігається з кількістю балів у шкалі 1 – 12, Схема переведення для пропонуваної роботи не потрібна.