

КОД: ФІО\_ППР\_7\_І\_06

# ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

## 7 клас, I семестр

### Загальна інструкція щодо виконання роботи

Проміжна підсумкова робота складається з субтесту А, який складається з блоків I — III і містить по 4 завдання різних типів.

Деякі завдання передбачають надання відповіді шляхом вибору однієї правильної відповіді, встановлення відповідності, аналізу та формуванню мети, 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 45 хв, з яких 5 хвилин — на виконання виконавчих завдань (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 попрацюйте самостійно і не заважайте іншим.  
Пам'ятайте, у випадку виявлення ознак підглядання, списування чи плагіату  
вашу роботу не буде зараховано!**

## Субтест А

### Як вчитися на помилках у захисті.

Уважно проаналізувати ситуацію, в якій ти не встигаєш за суперником, і на основі цього сформулювати чітку, конкретну мету для наступного тренування. Пам'ятай, що самоаналіз — це твій ключ до прогресу!

#### Крок 1 Аналізуємо помилку

Перш ніж думати про те, що робити, зрозумій, чому так сталося. Твоя фізична швидкість — це лише частина проблеми. Подумай, чи ти вгадуєш рухи суперника, чи передбачаєш їх? Чи достатньо швидко ти реагуєш на зміну напрямку його руху? Захист починається ще до того, як твій суперник отримає м'яч.

#### Крок 2 Формулюємо мету

Твоя мета повинна бути конкретною та реалістичною. Не просто "стати швидким", а "збільшити швидкість реакції".

Подумай, яка вправа допоможе тобі досягти цієї мети. Наприклад, вправи на зміну напрямку, швидкісне переміщення, або тренування умовних реакцій.

Сформулюйте свою мету, використовуючи формулу: "Я зроблю (що), щоб (чому), і це допоможе мені (який результат)".

#### Крок 3 Практичний аналіз

Після виконання вправи, подумай про свої відчуття. Чи стало легше? Чи вдалося тобі реагувати швидше? Цей самоаналіз допоможе тобі зрозуміти, як саме ти розвиваєшся.

### Ігрова ситуація

Під час гри ви часто не встигаєте зайняти позицію для захисту, оскільки ваш суперник виявляється швидшим. Це призводить до того, що ваша команда пропускає кидки.

Яка твоя основна помилка?

Завдання: яку конкретну мету для вдосконалення швидкісної витривалості ти запропонуєш на наступне заняття, щоб встигати за суперником?

**ВАЖЛИВО!** Пам'ятай, твоя фізична підготовка — це лише частина успіху. Навчившись "читати" гру, ти можеш стати неперевершеним захисником!

## Блок I

**Виконайте завдання 1-4, вибравши ОДИН варіант відповіді із запропонованих щодо правильності кожного твердження, попередньо повторивши всі вольові якості, які ти розвиваєш під час гри у корфбол.**

### 1. Що таке вольові якості людини?

- А Фізичні здібності, такі як швидкість і сила.
- Б Здатність свідомо керувати собою, долати труднощі та перешкоди.
- В Емоційний стан, який виникає під час змагань.
- Г Бажання перемагати та бути кращим за інших.

### 2. Ви робите вже п'яту спробу закинути м'яч у кошик, але щоразу промахуєтесь. Продовжуючи намагатися, яку вольову якість ви тренуєте?

- А Сміливість
- Б Самоконтроль
- В Наполегливість
- Г Рішучість

### 3. Корфбол — це безконтактний вид спорту. Яка вольова якість допомагає вам уникнути фізичного контакту з суперником під час гри, навіть якщо ви дуже хочете оволодіти м'ячем?

- А Наполегливість
- Б Цілеспрямованість
- В Самоконтроль
- Г Дисциплінованість

### 4. Ви знаходитесь у сприятливій позиції для кидка, але захисник суперника стоїть прямо перед вами. Ви швидко оцінюєте ситуацію і приймаєте рішення кидати, попри ризик. Яка вольова якість проявилась?

- А Сміливість
- Б Наполегливість
- В Рішучість
- Г Відповідальність

## Блок II

**Виконай практичне завдання 5-8 "Вольові якості: розвиток характеру через рух" після виконання вправи виберіть та обведіть ОДНУ правильну, яка саме вольова якість розвивається після виконання цього завдання і поясніть, чому саме вона.**

### 5. Практичне завдання

*“Подолання втоми”*

**Опис завдання:** протягом 3 хвилин виконуйте біг на місці, піднімаючи коліна високо. Після кожної хвилини робіть 15-секундну перерву, щоб перевести подих, а потім продовжуйте.

**А** Вольова якість, що розвивається - відповідальність та цілеспрямованість.

**Б** Вольова якість, що розвивається - рішучість та сміливість.

**В** Вольова якість, що розвивається - витривалість та наполегливість.

Пояснення: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 6. Практичне завдання

*“Точність і самоконтроль”*

**Опис завдання:** стань на відстані 3-4 метрів від кошика. Виконайте серію з 10 кидків м'яча, намагаючись влучити точно в ціль. Перед кожним кидком зосередься і обміркуй траєкторію польоту м'яча. Повторіть серію тричі, намагаючись кожного разу покращити свій результат.

**А** Вольова якість, що розвивається - відповідальність та цілеспрямованість.

**Б** Вольова якість, що розвивається - рішучість та сміливість.

**В** Вольова якість, що розвивається - цілеспрямованість та самоконтроль.

Пояснення: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7. Практичне завдання

*“Подолання страху та рішучість”*

**Опис завдання:** встановіть дві позначки на підлозі на відстані 1,5 метра. Ваше завдання — стрибнути з місця за другу позначку. Повторіть цей стрибок 5 разів, намагаючись кожен раз стрибнути далі.

**А** Вольова якість, що розвивається - відповідальність та цілеспрямованість.

**Б** Вольова якість, що розвивається - рішучість та сміливість.

**В** Вольова якість, що розвивається - цілеспрямованість та самоконтроль.

Пояснення:

---

---

---

## 8. Практичне завдання

*“Робота в команді — розвиток відповідальності”*

**Опис завдання:** розділяться на пари. Один учень стає в положення захисника, інший — в положення нападника. Нападник має виконати 5 точних передач своєму партнеру, а захисник — перешкодити йому, не торкаючись. Потім поміняйтеся ролями.

**А** Вольова якість, що розвивається - відповідальність та цілеспрямованість.

**Б** Вольова якість, що розвивається - рішучість та сміливість.

**В** Вольова якість, що розвивається - цілеспрямованість та самоконтроль.

Пояснення:

---

---

---

---

---

## Блок III

**Виконайте завдання 9-12 на встановлення відповідності, до кожного запитання (А-Г) підберіть відповідну відповідь (1-4) і поставте позначку в таблиці.**

### 9. Аналіз технічної помилки

**Установіть відповідність між ситуацією та її правильним аналізом.**

Ситуація	Аналіз помилки
<b>А</b> Під час кидка по кошику ваш м'яч часто летить занадто сильно або вбік.	<b>1</b> Виконується технічна помилка, яка полягає в недостатньому використанні ніг та корпусу, що призводить до втрати потужності кидка.
<b>Б</b> Ви робите передачу партнеру, але м'яч летить занадто низько, і його легко перехопити.	<b>2</b> Це не технічна, а тактична помилка, що свідчить про недостатню взаємодію з партнером.
<b>В</b> Ви намагаєтеся кинути м'яч у кошик, але він не долітає до нього.	<b>3</b> Це технічна помилка, пов'язана з неправильним розподілом сили під час передачі.
<b>Г</b> Під час атаки ви занадто довго тримаєте м'яч у руках, не передаючи його партнерам.	<b>4</b> Це технічна помилка, що свідчить про неправильний контроль сили та траєкторії кидка.

	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>1</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 10. Розвиток вольових якостей.

**Установіть відповідність між ситуацією та вольовою якістю, яку потрібно розвивати.**

Ситуація	Якість, що розвивається
<b>А</b> Ви здаєтеся після перших невдалих спроб забити м'яч.	<b>1</b> Самоконтроль

<b>Б</b> Ви не можете контролювати свої емоції після поразки команди.	<b>2</b> Рішучість
<b>В</b> Ви вагаєтеся, чи варто кидати м'яч по кошику, коли перед вами стоїть захисник.	<b>3</b> Наполегливість
<b>Г</b> Ви робите не точну передачу і звинувачувати партнера у втраті м'яча.	<b>4</b> Відповідальність

	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				

## 11. Аналіз та планування.

Установіть відповідність між помилкою та конкретною метою для її вдосконалення.

Помилка	Мета для вдосконалення
<b>А</b> Ваші передачі часто перехоплюють, оскільки вони є передбачуваними для суперника.	<b>1</b> Тренувати швидкість реакції та рухової витривалості.
<b>Б</b> Ви часто не встигаєте за суперником під час захисту.	<b>2</b> Розвивати зорове та просторове сприйняття.
<b>В</b> Ви не можете кинути м'яч точно в ціль через недостатній контроль сили.	<b>3</b> Удосконалювати координацію та силу кидка.
<b>Г</b> Ви не можете вчасно "відкритися" для отримання м'яча, оскільки не встигаєте відійти від захисника.	<b>4</b> Розвивати командну взаємодію та швидкість ухвалення рішень.

	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				

## 12. Саморефлексія в грі.

Установіть відповідність між ситуацією та питанням для саморефлексії.

Ситуація	Питання для саморефлексії
<b>А</b> Ваша команда програла, хоча ви були впевнені в перемозі.	<b>1</b> Що я можу зробити, щоб покращити свою взаємодію з партнерами?
<b>Б</b> Ви не можете кинути м'яч у кошик, навіть якщо ви знаходитесь у сприятливій позиції.	<b>2</b> Як я можу краще контролювати свої рухи та емоції під час гри?
<b>В</b> Вашій команді не вистачає взаємодії та злагодженості.	<b>3</b> Чому я не зміг(змогла) проявити достатню витримку і наполегливість?
<b>Г</b> Ви зробили неточну передачу, через що команда втратила м'яч.	<b>4</b> Що я можу зробити, щоб навчитися гідно переживати поразки?

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

**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.**