

КОД: ФІО\_ПСР\_8\_I\_09

# ПІДСУМКОВА СЕМЕСТРОВА РОБОТА

## 8 клас, I семестр

### Загальна інструкція щодо виконання роботи

Підсумкова семестрова робота складається з трьох субтестів — А, В та С.

Субтест А складається з блоків I — містить 4 (1-4) завдання з вибором одного правильного варіанта відповіді.

Субтест В складається з блоків II — містить 2 (5-6) завдання на встановлення відповідності.

Субтест С складається з блоків III — містить 4 (7-10); блок IV — містить 2 (11-12) завдання на надання короткого письмового пояснення свого вибору.

Деякі завдання необхідно виконувати, розглянувши ситуаційні завдання з подальшим дописом міркувань, підбір рухової діяльності (три вправи), інші завдання передбачають надання відповіді шляхом вибору одного правильного варіанта відповіді чи встановлення відповідності, а також надання пояснення до певних дій з варіантів відповідей.

Інструкція до всіх типів завдань наведена перед роботою.

На виконання всіх завдань відведено 40 хв, з яких 15 хвилин — на виконання виконавчих завдань (1-4, 5-6, 7-10), решта часу — на інші блоки 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

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

### Ситуація

Уявіть, що ваша команда програє в корфбол з різницею в одне очко, а до кінця матчу залишилося менше хвилини. Ваша команда має володіння м'ячем. Ви перебуваєте на позиції нападаючого і маєте можливість зробити кидок по кошику. Однак вас щільно опікує захисник.

### Завдання

Оцініть ситуацію, швидко проаналізуйте своє положення на майданчику, позиції партнерів по команді та захисника.

Прийміть рішення, зробіть вибір – кинути по кошику самостійно, незважаючи на опіку, або віддати точний пас партнеру, який перебуває в більш вигідній позиції.

Поясніть свій вибір, після завершення ігрового моменту поясніть, яке рішення ви прийняли й чому. Обґрунтуйте свій вибір, спираючись на такі вольові якості, як рішучість, наполегливість, ініціативність та самовладання.

## Блок І

**Виконайте завдання 1-4 вибравши ОДИН варіант відповіді із запропонованих щодо правильності кожного твердження.**

**1. Якщо ви успішно кинули м'яч по кошику, але м'яч не потрапив до кошика і його підібрав захисник, яку з вольових якостей ви проявите, якщо одразу після цього ви почнете відбирати м'яч, щоб ваша команда мала ще один шанс?**

- А Самовладання**
- Б Наполегливість**
- В Ініціативність**
- Г Рішучість**

**2. Яку з вольових якостей ви проявите, якщо, незважаючи на щільну опіку, вирішите кинути по кошику, взявши відповідальність за результат на себе?**

- А Самовладання
- Б Наполегливість
- В Ініціативність
- Г Рішучість

**3. Якщо ви вирішите віддати пас партнеру, який знаходиться в більш вигідній позиції, яку з вольових якостей ви проявите, щоб виконати цей пас точно і без поспіху?**

- А Самовладання
- Б Наполегливість
- В Ініціативність
- Г Рішучість

**4. Яку з вольових якостей ви проявите, якщо, незважаючи на помилку партнера, ви віддасте йому пас, але після цього одразу займете вигідну позицію для того, щоб підібрати м'яч у випадку його відскоку від кошика?**

- А Самовладання
- Б Наполегливість
- В Ініціативність
- Г Рішучість

## Субтест В

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

### Ситуація

Уявіть, що ви — капітан команди з корфболу. Після аналізу останнього матчу ви помітили, що вашій команді бракує точності передач та ефективності в атаці. Ваше завдання — розробити та описати короткий, але інтенсивний тренувальний блок, спрямований на вдосконалення цих аспектів.

### Завдання:

1. Розробити рухову діяльність: опишіть тренувальний блок (три вправи), який допоможе вашій команді покращити точність передач та ефективність кидків по кошику. Для кожної вправи вкажіть:
  - назву вправи:

- опис: детально поясніть техніку виконання, кількість повторень або тривалість.
  - ціль: поясніть, яку конкретну навичку (наприклад, точність пасу, швидкість реакції, координацію) розвиває ця вправа.
2. Продемонструвати володіння технікою: поясніть, як ви будете контролювати правильність виконання вправ. Наприклад, на що ви звернете увагу (положення рук, ніг, траєкторія кидка тощо).
  3. Систематизувати заняття: додайте в опис тренувального блоку розминку перед основними вправами та заминку (вправи на розтяжку) після них. Поясніть, чому ці етапи є обов'язковими для систематичних занять.

### Чекліст виконання завдання:

#### Розробка тренувального блоку з корфболу

Цей чекліст допоможе перевірити, чи ваша відповідь відповідає всім критеріям і вимогам завдання.

| №   | Вимога завдання             | Елементи, які мають бути у відповіді  | Статус (✓) |
|---|-----------------------------|---|------------|
| <b>I. Опис ситуації та мети</b>                   |                             |   |            |
| 1.  | Визначення головних проблем | Чітко визначено, що тренувальний блок спрямований на покращення:<br>1) Точності передач;<br>2) Ефективності кидків / атаки. |            |
| <b>II. Розробка рухової діяльності (3 вправи)</b> |                             |   |            |
| 2.  | Вправа №1                   | Назва, детальний опис (техніка, повторення / тривалість) та конкретна ціль (навичка, яку розвиває).                         |            |
| 3.  | Вправа №2                   | Назва, детальний опис (техніка, повторення / тривалість) та конкретна ціль (навичка, яку розвиває).                         |            |
| 4.  | Вправа №3                   | Назва, детальний опис (техніка, повторення / тривалість) та конкретна ціль (навичка, яку розвиває).                         |            |
| 5.  | Відповідність цілям         | Усі три вправи логічно спрямовані на вдосконалення точності передач та/або ефективності кидків.                             |            |

| III. Продемонструвати володіння технікою |                               |   |  |
|--|-------------------------------|---|--|
| 6.                                       | Контроль виконання            | Описано, як контролюватиметься правильність виконання вправ.  |  |
| 7.                                       | Ключові технічні моменти      | Указано конкретні технічні аспекти, на які звернете увагу (наприклад, положення рук, крок, траєкторія, робота ніг).                             |  |
| IV. Систематизація заняття (Структура)   |                               |   |  |
| 8.                                       | Розминка                      | Включено розминку перед основним блоком.  |  |
| 9.                                       | Пояснення важливості розминки | Наведено чітке пояснення, чому розминка є обов'язковою для систематичних занять (наприклад, запобігання травмам, підвищення тпультсу).          |  |
| 10.                                      | Заминка (розтяжка)            | Включено заминку / вправи на розтяжку після основного блоку.  |  |
| 11.                                      | Пояснення важливості заминки  | Наведено чітке пояснення, чому заминка є обов'язковою для систематичних занять (наприклад, відновлення, зменшення м'язового болю, охолодження). |  |

## Блок II

**Виконайте завдання 5-6 - на встановлення відповідності.**

**Інструкція до виконання:**

- **Уважно прочитайте кожне завдання.**
- **Для кожного завдання установіть відповідність, з'єднавши стрілками елементи лівого стовпчика з відповідними елементами правого.**
- **Кожен елемент лівого стовпчика має лише одну правильну відповідність.**

### 5. Установіть відповідність між етапом тренувального заняття та його метою.

| Етап заняття             | Мета  |
|--------------------------|---|
| <b>1</b> Розминка        | <b>А</b> Зниження інтенсивності, відновлення дихання та пульсу.                   |
| <b>2</b> Основна частина | <b>Б</b> Підготовка організму до навантажень, запобігання травмам.                |
| <b>3</b> Заминка         | <b>В</b> Удосконалення технічних та тактичних навичок, розвиток фізичних якостей. |

|          | <b>А</b>                 | <b>Б</b>                 | <b>В</b>                 |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 6. Установіть відповідність між технічною вправою та навичкою, яку вона розвиває.

| Технічна вправа                           | Навичка, що розвивається                   |
|---|--|
| <b>1</b> Передача м'яча в парах на місці  | <b>А</b> Точність передач.                 |
| <b>2</b> Кидки по кошику з різних позицій | <b>Б</b> Швидкість реакції та координація. |
| <b>3</b> Передача м'яча в русі трійками   | <b>В</b> Ефективність кидків в атаці.      |

|          | <b>А</b>                 | <b>Б</b>                 | <b>В</b>                 |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Субтест С

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

### Ситуація

Уявіть, що ви — капітан команди, яка готується до важливого турніру. Тренер дав вам особливе завдання: забезпечити не тільки високий рівень фізичної підготовки, але й подбати про здоров'я та правильну поставу гравців, щоб запобігти травмам. Ваше завдання — розробити план для команди й відповісти на кілька теоретичних питань.

### Завдання:

#### 1. Створення плану "Здорового способу життя"

Розробіть невеликий план, який включає три пункти, що пропагують здоровий спосіб життя для вашої команди. Кожен пункт повинен містити конкретну дію, яка може бути реалізована щодня.

Приклади: "Спільна ранкова пробіжка", "Здоровий перекус перед тренуванням", "Естафета з елементами йоги для розслаблення".

Мета: пояснити, чому саме ці дії важливі для спортсменів.

#### 2. Розробка комплексу вправ для постави

Виберіть три вправи, які є ефективними для профілактики або корекції порушень постави (наприклад, сутулості). Для кожної вправи вкажіть:

Назву вправи

Опис: детально поясніть техніку її виконання.

Ціль: пояснити, як ця вправа впливає на поставу та які м'язи зміцнює.

Опис:

---

---

---

---

### Блок III

**Виконайте завдання 7-10, вибравши й обвівши ОДНУ правильну, на вашу думку, відповідь серед запропонованих варіантів.**

**7. Який з перелічених факторів є НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВОЮ роллю регулярної фізичної активності в профілактиці порушень постави?**

- А Вона зміцнює м'язовий корсет, що підтримує хребет у правильному положенні.
- Б Вона підвищує загальну витривалість м'язів, що дозволяє довше утримувати будь-яку позу.
- В Вона сприяє зменшенню жирової маси тіла, що знижує загальне навантаження на суглоби.
- Г Вона покращує гнучкість суглобів, полегшуючи виконання рухів.

**8. Який із запропонованих варіантів є найкращим прикладом пропаганди здорового способу життя для молодого спортсмена?**

- А Розповідати друзям про користь спорту.
- Б Регулярно відвідувати тренування та виконувати вправи.
- В Публікувати в соціальних мережах свої досягнення.
- Г Запрошувати друзів до спільних занять фізичними вправами.

**9. Що є одним із ключових аспектів підтримання правильної постави у повсякденному житті, окрім фізичних вправ?**

- А Використання ортопедичних матраців.
- Б Дотримання режиму дня та повноцінний сон.
- В Правильне харчування.
- Г Контроль ваги тіла.

**10. Яка з перерахованих вправ НЕ є ефективною для профілактики порушень постави?**

- А Вправа "планка"
- Б Віджимання від підлоги
- В Вправа "міст"
- Г Розтяжка м'язів спини



## Блок IV

**Виконайте завдання 11-12 , вибравши “Так” або “Ні” та пояснивши письмово свій вибір у відведеному місці.**

**11. Твердження:** Заняття спортом, що вимагають тривалого перебування в одній позі (наприклад, за комп'ютером під час кіберспорту), не можуть негативно впливати на поставу.

Ваша відповідь: **Так/Ні**

Пояснення:

---

---

---

---

---

**12. Твердження:** Для профілактики сутулості достатньо лише виконання вправ на зміцнення м'язів спини, а вправи на розтяжку не є обов'язковими.

Ваша відповідь: **Так/Ні**

Пояснення:

---

---

---

---

---

**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.**