

**Перелік питань
з фізичної культури,
за якими здійснюється оцінювання учнів
3 класу сімейної (домашньої) форми навчання
Бережанського ліцею №1**

I семестр

1. Правила безпечної поведінки на уроках фізкультури.
2. Вправи на оволодіння навичками пересування (ходьба, біг).
3. Історія виникнення Олімпійських ігор.
4. Вправи для формування навичок володіння малими м'ячами.
5. Вправи для розвитку швидкості.
6. Вправи для розвитку координації.
7. Елементи баскетболу.
8. Пересування танцювальними кроками.
9. Загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів.
10. Лазіння різними способами по гімнастичній лаві, гімнастичній стінці.
11. Вправи на оволодіння навичками стрибків.
12. Фізичні вправи для розвитку витривалості.

II семестр

1. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори.
2. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізкультури та під час самостійних занять фізичними вправами.
3. Дихання під час виконання фізичних вправ.
4. Фізичні вправи для розвитку сили.
5. Загальнорозвивальні вправи в русі.
6. Загальнорозвивальні вправи з предметами.
7. Фізичні вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.
8. Історія українського футболу.
9. Елементи акробатики.
10. Вправи для формування навичок володіння великими м'ячами.
11. Стрибки у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги.
12. Стрибки у довжину з місця і розбігу.
13. Фізичні вправи для розвитку гнучкості.
14. Рухливі ігри.