Перелік питань з фізичної культури,

за яким здійснюється оцінювання учнів

10-11 класу сімейної (домашньої) форми навчання

Бережанського ліцею № 1

I - семестр

1. Фізична культура як складова здорового способу життя старшокласника.

2. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури.

3. Перша домедична допомога при спортивних травмах.

4. Легка атлетика. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. БЖД під час занять легкою атлетикою.

5. Комлекс ЗРВ при виконанні вправ з легкої атлетики.

6. Різновиди ходьби. Повільний біг.
Їх вплив на здоров'я підлітків.

7. Біг на короткі та середні дистанції.

8. Стрибки в довжину. Стрибки у висоту.

9. Метання спортивних снарядів (м'ячів).

10. Естафетний біг.

11 Правила гри у футбол. Обов'язки та взаємодія гравців у команді. Основи тактики гри.
Ведення м'яча різними способами. Передачі м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною стопи.
Удари по м'ячу. Зупинка м'яча.

II - семестр

1. Історія виникнення та розвитку баскетболу. Основні правила гри в баскетбол.

2. Обов'язки гравців та техніка безпеки під час занять баскетболом.

3. Стійка баскетболіста та пересування майданчиком.

4. Ловіння та передача м'яча двома руками.

8. Стійки та переміщення волейболіста.

9. Передача м'яча двома руками зверху, знизу.

10. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей