

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

I СЕМЕСТР

Загальна фізична підготовка

1. Організаційні вправи
2. Стройові вправи
3. Загальнорозвивальні вправи
4. Вправи на поставу
5. Дихальні вправи

Основні рухи

6. Ходьба різними способами
7. Біг у повільному та середньому темпі
8. Стрибки на двох ногах
9. Лазіння та перелізання
10. Метання предметів

Рухливі ігри

11. Рухливі ігри з правилами
12. Ігри на увагу та реакцію
13. Ігри з м'ячем

Безпека і здоров'я

14. Правила безпечної поведінки на уроці
15. Дотримання дистанції під час рухів
16. Самоконтроль фізичного навантаження

Сезонна рухова активність

17. Рухливі ігри на свіжому повітрі
18. Вправи відповідно до погодних умов

II СЕМЕСТР

Загальна фізична підготовка

19. Комплекси загальнорозвивальних вправ
20. Вправи на розвиток гнучкості
21. Вправи на рівновагу
22. Координаційні вправи

Основні рухи

23. Біг зі зміною напрямку
24. Стрибки через перешкоди
25. Метання на дальність і в ціль
26. Лазіння по гімнастичних приладах

Рухливі та спортивні ігри

27. Командні рухливі ігри
28. Ігрові елементи з м'ячем
29. Естафети

Здоров'язбереження

30. Релаксаційні вправи
31. Вправи на розслаблення
32. Формування навичок здорового способу життя

Сезонна рухова активність

33. Весняні рухливі ігри
34. Прогулянки та рухова активність на природі