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

І СЕМЕСТР

Теоретико-методичні знання

• Фізична культура і здоров’я людини

• Рухова активність та її значення у підлітковому віці

• Фізичні якості та шляхи їх розвитку

• Самоконтроль і саморегуляція під час фізичних навантажень

• Основи здорового способу життя

Легка атлетика

• Біг на короткі дистанції

• Біг на середні дистанції

• Човниковий біг

• Метання малого м’яча на дальність

Історія розвитку легкої атлетики.

Спортивні ігри

Футбол: ведення, передачі, удари, навчальні ігри .

- Правила гри футбол.

- Історія розвитку футболу.

• Волейбол: види подач, передача м’яча зверху і знизу, нападаючий удар , тактика гри, навчальні ігри , правила гри.

- Історія розвитку волейболу.

II СЕМЕСТР

Загальна фізична підготовка

• Вправи для розвитку сили

• Вправи для розвитку швидкості

• Вправи для розвитку витривалості

• Вправи для розвитку гнучкості

• Вправи на координацію рухів

• Вправи для формування правильної постави

Спортивні ігри

- Правила гри баскетбол.

- Баскетбол: ловіння, передача, ведення, кидки, навчальні ігри .

- • Волейбол: види подач, передача м’яча зверху і знизу, нападаючий удар , тактика гри, навчальні ігри , правила гри.

- Історія розвитку волейболу - Історія розвитку баскетбол