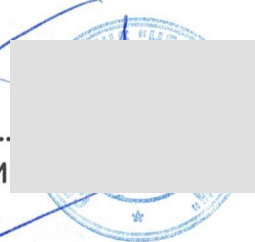




УТВЪРДИЛ ДИРЕКТОР: ...

/И



КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ за 8-12 клас

I. Физическа дееспособност

1. Спринт – 30 метра
2. Совалково бягане 200 метра
3. Скок от място
4. Хвърляне на плътна топка 3 килограма
5. Т-тест

II. Баскетбол

1. Поява и развитие на съвременния баскетбол
2. Баскетбол в България – поява и развитие
3. Правило знание – размери на игрището и коша
4. Техника на баскетболен стоеж и придвижване в защита - класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
5. Техника на придвижване в нападение - класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
6. Техника на ловене и подаване на топката - класификация,



- описание и анализ на основните видове и разновидности.
7. Техника на водене на топката - класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
 8. Техника на стрелбата в коша - класификация, описание и анализ на основните фактори, основните видове и разновидности.

III. Волейбол

9. Поява и развитие на съвременния волейбол
10. Волейбол в България – поява и развитие
11. Правило знание – размери на игрището и мрежата
12. Техника на волейболен стоеж и придвижване в защита
класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
13. Техника на придвижване в нападение - класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
14. Техника на подаване с две ръце отгоре на топката - класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
15. Техника на подаване с две ръце отдолу на топката - класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
16. Техника на водене на топката - класификация, описание и анализ на основните видове и разновидности.
17. Техника на изпълнение на сервиз - класификация, описание и анализ на основните фактори, основните видове и разновидности.