

КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И ПОРТ ЗА IX КЛАС
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ

ДЕЙНОСТИ	
ОСНОВНИ ЯДРА:	
Лека атлетика	- тест скок от място - тест 30 метра. - тест 200 метра (совалково бягане). - тест Хвърляне на плътна топка – 3кг. - тест за Ловкост (т – тест).
Баскетбол	<i>Техника на играта</i> - подаване с една ръка - подаване след дрибъл <i>Стрелба в кош</i> - стрелба с отскок от средни разстояния - стрелба в кош след подаване
Волейбол	<i>Техника на волейболната игра</i> - подаване с две ръце отгоре и отдолу - долен лицев начален удар
ДОПЪЛНИТЕНО ЯДРО	
Спорт по избор	

Забележка: Изпита е практически с продължителност до 5 астрономически часа.

ИЗГОТВИЛ:

Зски Юсеин

УТВЪРДИЛ:

ДИРЕКТОР:.....

/инж. Илхан Муса /