МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
СОУ "ДИМИТЪР БЛАГОЕВ"
ГР. СВИЩОВ, УЛ."П.АНГЕЛОВ" № 17 ☎ 6-05-41 ДИРЕКТОР; 6-05-91 ПОМ.ДИРЕКТОР
E-mail: soudblagoev@gmail.com

КОНСПЕКТ

ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Задължителна подготовка – VIII клас

1. Лека атлетика.
   1.1 Тестове за физическа дееспособност.
   - бягане 50м.
   - скок дължина от място
   - хвърляне плътна топка 3 кг (изправяне от лег)
   - бягане 300/600 м
   - ловкост
   - пъргавина
   - щафетно бягане. Приемане и подаване на щафетата.
   - летящ старт

2. Хандбал.
   2.1 Стрелба във вратата със засилване и отскок (тест).
   2.2 Бърз пробив, финт, зона (6:0); (5:1) и (4:2)

3. Баскетбол.
   3.1 Стрелба от наказателен и около наказателното поле (тест).
   3.2 Дрибъл и стрелба в коша с баскетболни крачки (тест).
   3.3 Бърз пробив.
   3.4 Зона (2:3) и (1:2:2).

4. Волейбол.
   4.1 Горен лицев начален удар (тест)
   4.2 Подаване отгоре и отдолу с отражение от стена (тест)
   4.3 Зони в игрищетото.
   4.4 Въртене в игрищетото.
   4.5 Видове взаимодействие в игрищетото; блокада.