



УТВЪРЖДАВАМ:

ЧАВДАР ЗДРАВЧЕВ
ДИРЕКТОР НА СУ „ПРОФ. Д-Р АСЕН ЗЛАТАРОВ“

КОНСПЕКТ

ЗА ИЗПИТ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА, САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ- IV клас

1. Лека атлетика. Бягане на 50м и на 200м. Стартиране. Финиширане.
2. Лека атлетика. Скок на дължина – засилване, отскок, летежна фаза, приземяване.
3. Хвърляне на малка плътна топка на дължина с кръстосана крачка. Камшичен мах.
4. Футбол – техника без топка. Жонглиране, подаване и овладяване на футболна топка.

Удар по търкаляща се футболна топка.

5. Хандбал. Подаване с една ръка на хандбална топка. Ловене на търкаляща се хандбална топка. Подаване над рамо след три хандбални крачки. Водене на хандбална топка. Групови действия в нападение по хандбал и в защита.

6. Баскетбол. Ловене и подаване с една и две ръце. Водене на баскетболна топката. Индивидуална и груповата тактика по баскетбол.

7. Пивотиране. Стрелба в коша от място и в движение.
8. Гимнастика. Земя. Грета. Равновесни и динамични гимнастически упражнения.
9. Гимнастика - Висилка. Прескок на скрин.
10. Туризм. Туристическа карта. Техника на придвижване. Ориентиране.
11. Народни хора. Дунавско хоро.

Изготвил: Атанаска Ботева