



# СУ „Проф. д-р Асен Златаров“

4270 Първомай, ул. „Кочо Честименски“ 20, тел.: 0336 65716, e-mail: sou\_zlatarov@mail.bg

---

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 - I клас

### ОСНОВНА ГИМНАСТИКА

- търкаляне и претъркаляне: гръбна „люлка“ и кълбо до свит седеж от клекнала опора и колянна опора; претъркаляне през глава
- притегляне в лег
- равновесно ходене

### ПОДВИЖНИ ИГРИ

- подаване и ловене на топка
- стрелба / удар/ с топка

### РИТМИКА И ТАНЦИ

- ръченица
- „Боряно, Борянке“

### ЛЕКА АТЛЕТИКА

- скок дължина от място
- хвърляне на плътна топка 1 кг
- бягане 50 м
- бягане 200 м

Изготвил: Елена Киркова