



УТВЪРЖДАВАМ:

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

КОНСПЕКТ

ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ- II клас

1. Общоразвиващи упражнения без уред
2. Основни специално-бегови упражнения
3. Бягане с различна дължина и честота на крачките
4. Ускорително бягане
5. Скок на дължина от място с два крака
6. Подаване с една ръка над рамо
7. Водене на топка
8. Отскачане и приземяване от ниско на високо
9. Отскачане и приземяване от високо на ниско
10. Ритмично ходене и маршируване
11. Статични равновесни упражнения – полушпагат
12. Тилен лег, тилна стойка
13. Коленно-опорна везна
14. Хвърляне на малка топка
15. Кълбо
16. Мост от тилен лег
17. Народен танц - „Омуртарско хоро“ („Кукувичка“) , „Кулско хоро“
18. Хвърляне на малка топка в цел
19. Скок на дължина със засилване
20. Равновесно ходене по наклонена гимнастическа пейка

Изготвил: Гургана Стойчева