

КОНСПЕКТ за самостоятелна форма на обучение

VIII клас

Раздел ; Лека атлетика/тестове за физическа дееспособност.

1. Бягане на къси (30м.) и средни разстояния (200 м.)
2. Скок дължина от място
3. Хвърляне на плътна топка
4. Т – тест – пъргавина и ловкост

Раздел ; Волейбол/ Технически елементи

1. Горен лицев начален удар
2. Долен лицев начален удар
3. Видове подавания ;
 - с две ръце отгоре и отдолу (от място и в движение)
 - подаване напред и назад
 - подаване над и зад глава
4. Забиване на топката (по права и диагонал)

Раздел ; Баскетбол/Технически елементи

1. Водене на топката – дрибъл между стойки
2. Дрибъл между стойки с преодоляване на противник
3. Наказателен удар
4. Стрелба в коша от ляв и десен диагонал

КОНСПЕКТ за самостоятелна форма на обучение

IX клас

Раздел ; Лека атлетика/тестове за физическа дееспособност.

1. Бягане на къси (30м.) и средни разстояния (200 м.)
2. Скок дължина от място
3. Хвърляне на плътна топка
4. Т – тест – пъргавина и ловкост

Раздел ; Волейбол/ Технически елементи

- 1.Отиграване на начален удар
- 2.Долен и горен лицев начален удар
- 3.Видове подавания ;
 - с две ръце отгоре и отдолу (от място и в движение)
 - с и без партньор (с придвижване)
- 4.Блокада на топката (единична)

Раздел ; Баскетбол/Технически елементи

- 1.Водене на топката – дрибъл между стойки
- 2.Дрибъл между стойки с преодоляване на заслон
3. Последователни наказателни удари
- 4.Стрелба в коша по права и диагонал

КОНСПЕКТ за самостоятелна форма на обучение

Х клас

Раздел ; Лека атлетика/тестове за физическа дееспособност.

1. Бягане на къси (30м.) и средни разстояния (200 м.)
2. Скок дължина от място
3. Хвърляне на плътна топка
4. Т – тест – пъргавина и ловкост

Раздел ; Волейбол/ Технически елементи

- 1.Отиграване на начален удар
- 2.Долен и горен лицев начален удар
- 3.Подавания с две ръце отгоре и отдолу
 - от място и с придвижване
 - взаимодействия с партньор
- 4.Забиване от различни изходни положения

Раздел ; Баскетбол/Технически елементи

- 1.Водене с лява и дясна ръка комбинирано със стрелба в коша
- 2.Дрибъл между стойки с преодоляване на заслон
3. Стрелба в коша в движение
- 4.Наказателни удари

КОНСПЕКТ за самостоятелна форма на обучение

XI клас

Раздел ; Лека атлетика/тестове за физическа дееспособност.

1. Бягане на къси (30м.) и средни разстояния (200 м.)
2. Скок дължина от място
3. Хвърляне на плътна топка
4. Т – тест – пъргавина и ловкост

Раздел ; Волейбол/ Технически елементи

1. Начален удар в цел (горен и долен лицев)
2. Блокада - единична
3. Подавания с две ръце отгоре и отдолу с приземяване
 - от място и с придвижване
 - взаимодействия с партньор
4. Забиване по права и диагонал

Раздел ; Баскетбол/Технически елементи

1. Стрелба в коша в движение от ляв и десен диагонал
2. Водене на топката с лява и дясна ръка – преодоляване на заслон
3. Наказателни удари в серия.
4. Стрелба в коша в движение (от ляв и десен диагонал)

КОНСПЕКТ за самостоятелна форма на обучение

XII клас

Раздел ; Лека атлетика/тестове за физическа дееспособност.

1. Бягане на къси (30м.) и средни разстояния (200 м.)
2. Скок дължина от място
3. Хвърляне на плътна топка
4. Т – тест – пъргавина и ловкост

Раздел ; Волейбол/ Технически елементи

1. Забиване – по права и диагонал
2. Блокада – активна и пасива
3. Подавания във взаимодействие с партньор
- от място и с придвижване
4. Горен и долен лицев начален удар (в зона)

Раздел ; Баскетбол/Технически елементи

1. Стрелба в коша в движение от ляв и десен диагонал
2. Дриблиране между стойки/водене на топката с лява и дясна ръка
3. Последователни наказателни удари
4. Стрелба в коша след водене на топката (с дрибъл)