Утвърдил:
Директор: Симона Серафимова

КОНСПЕКТ ПО ФВС ЗА VII КЛАС ООП
Самостоятелна форма на обучение

1 .Измерване физ.дееспособност на ученика:
-30м.; скок на дължина от място; 200м./момичета и момчета/;
-хвърляне на плътна топка/ ;тест за пъргавина „Т“ тест.

2 .Земна гимнастика :предно и задно кълбо в темпо;стояща везна ;стойка на ръце;стойка кълбо;странично колело.

3. Упражнения от основната гимнастика.Общо развиващи упражнения.

4 .Хандбал.Техника на ловене и подаване.Водене на топката дрибъл.Удар с откок на дължина.

5. Хвърляне на хандбална топка след 3 крачки.Залъгващо движение/финт/.Удар от 6м.

6. БН в хандбала.БП с един връх.РКА основен вариант.Техника на вратаря.

7 .Хандбал.Групови взаимодействия в нападение и защита.7 метрово хвърляне.

8 .Баскетбол Техника на ловене и подаване.Стрелба в коша след баскетболна крачка.

9 .Баскетбол.Водене на топката/дрибъл/.Стрелба в коша.Поставяне на заслон.

10 .Баскетбол.Бързо нападение – игра с център.Бърз пробив.

11 .Баскетбол.Групови взаимодействия в нападение и защита /преса /.

12 .Волейбол.Подаване на топката с две ръце отгоре и отдолу.

13 .Волейбол.Начален удар /горен лицев,долен,лъкатушещ /.

14 .Волейбол.Блокада /единична,двойна и тройна /.Подаване над глава.Игра с либеро.

15. Волейбол.Забиване по права и диагонал.Игра с разпределител.

Изготвили:.....
/Р.Стоянова/

.....
/М.Иванова/