

КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА 7 КЛАС

1. ИФД-бягане на 30 м. и на 200 м., скок на дължина от място, хвърляне на плътна топка. Т-тест.
2. Волейбол. Подаване с две ръце отгоре.
3. Волейбол-долен лицев начален удар.
4. Волейбол-горен лицев начален удар.
5. Баскетбол. Ловене и подаване в движение
6. Баскетбол. Стрелба в коша с една ръка от място
7. Футбол-прав външен удар.
8. Футбол-прав вътрешен удар.
9. Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар
10. Тенис на маса. Дланни отбранителни удари

Изготвил:

/ Г. Малинов/