



КОНСПЕКТ

по физическо възпитание и спорт

за приравнителен, поправителен изпит и самостоятелна форма на обучение за 5-ти клас

1. Исторически данни за изучаваните спортни дисциплини и игри. Постижения на българския спорт – баскетбол , футбол , бадминтон , лека атлетика и гимнастика.
2. Правилознание
 - Игрище - размери
 - Височина на коша, мрежа (бадминтон) , врати (футбол)
 - Отбори – численост
 - Времетраене при изучаваните спортни игри
 - Нарушения
 - Наказания
 - Смени по време на игра , почивки
 - Резултати
3. Владее на основните технически похвати от изучаваните спортни игри и дисциплини
 - Баскетбол – водене, подаване и ловене на топката , стрелба от място и движение
 - Футбол – водене на топката , спиране на топката , изпълнение на видове удари по топката
 - Бадминтон – придвижване по игрището , видове захвати и удари
 - Гимнастика - комплекс общо развиващи упражнения , стояща везна , скок кълбо , мост от тилен лег , тилна стойка , съчетание.
 - Лека атлетика – нисък старт (оразмеряване) , стартово ускорение , бегови упражнения , бягане на къси разстояния.
4. Измерване на физическа дееспособност по нормативи утвърдени от МОН
 - 30 м гладко бягане(сек.)
 - Скок на дължина от място с два крака(см.)
 - Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава(см.)
 - 200 м совалково бягане(сек.)
 - Ловкост - Т- тест(сек.)

Изготвил,
Минчо Минчев