



## Конспект

по физическо възпитание и спорт

**IX клас**

за поправителен, приравнителен изпит и самостоятелна форма на обучение

1. **Основни моменти в исторически план от създаването на спортните игри –**  
Лека атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол и бадминтон.
2. **Правила относно:**
  - Игрище – размери;
  - Височина – мрежа, баскетболен кош, врати, прът и други;
  - Численост на състезателите в отборите, участващи в единоборства;
  - Наименования на постове в колективните спортове;
  - Брой смени по време на игра;
  - Нарушения по време на игра;
  - Наказания спрямо правилниците на съответния спорт;
  - Времетраене на играта и почивките;
  - Точково съотношение;
3. **Владеене на технически похвати:**
  - Лека атлетика – техника на изпълнение на основните елементи в леката атлетика, основни познания за различните видове дисциплини – бягания, хвърляния, скокове;
  - Гимнастика – основни понятия и похвати от спортната гимнастика – земя;
  - Волейбол - видове подавания, изпълнение на горен лицев начален удар в цел (12 броя успешни попадения), нападение, блок;
  - Баскетбол – водене на топка със и без зрителен контрол, стрелба от различни разстояния, стрелба с отскок, стрелба от наказателна линия (10 броя успешни попадения), видове подавания.
  - Бадминтон – Захвати, видове удари.
4. **Тактически схеми на игра в нападение и защита от изучаваните спортни игри –** волейбол, баскетбол, бадминтон.
5. **Покриване на нормативи за физическа дееспособност, утвърдени от МОН:**
  - 30 метра гладко бягане – за време;
  - Скок дължина с два крака от място – за постижение;
  - 200 метра совалково бягане;
  - Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава;
  - „Т“- тест.

Изготвили:

Велина Кансъзова .....

Добромир Георгиев .....

Марин Пендов .....