

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ - ШУМЕН

**ПЛАН – ПРОГРАМА
ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ ПО
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ООП - VII КЛАС**
Самостоятелна форма на обучение

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

I. ЛЕКА АТЛЕТИКА

1. Бягане на къси разстояния - техника. Тест 30 метра.
2. Щафетно бягане - предаване и приемане на щафета
3. Гласкане на плътна топка - тест за физическа дееспособност

II. ВОЛЕЙБОЛ

1. Начален удар - горен лицев
2. Забиване по диагонала
3. Единична блокада

III. БАСКЕТБОЛ

1. Стрелба в кош от наказателната линия
2. Водене, подаване, ловене и стрелба след баскетболна крачка
3. Тактика в нападение - индивидуални действия

Изготвил: Венцислав Великов

Директор:.....
/Юлия Христова/

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ - ШУМЕН

**ПЛАН – ПРОГРАМА
ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ
по ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ООП - VIII КЛАС**
Самостоятелна форма на обучение

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

I. ЛЕКА АТЛЕТИКА

1. Бягане на къси разстояния - техника
2. Скок дължина - тест за физическа дееспособност
3. Щафетно бягане - техника

II. ВОЛЕЙБОЛ

1. Начален удар - горен лице
2. Забиване по посока на засилването
3. Единична блокада

III. БАСКЕТБОЛ

1. Стрелба в кош от наказателната линия
2. Водене, подаване, ловене и стрелба след баскетболна крачка
3. Тактика в нападение - индивидуални действия

Изготвил: Евелина Димитрова

Директор:.....
/Юлия Христова/

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ - ШУМЕН

**ПЛАН – ПРОГРАМА
ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ
по ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - IX КЛАС
*Самостоятелна форма на обучение***

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

I. ЛЕКА АТЛЕТИКА

1. Бягане на къси разстояния – техника на бягане, скъсен и удължен нисък старт
2. Скок дължина начин „Дъга“ – отскок, летеж, приземяване
3. Щафетно бягане- предаване и приемане на щафета. Белези и бягане по разстоянието

II. БАСКЕТБОЛ

1. Стрелба от далечно разстояние
2. Заслон
3. Зонова защита

III. ВОЛЕЙБОЛ

1. Горен лицев начален удар
2. Защита в задно поле – технико-тактически действия по време на игра
3. Тактически действия при начален удар

Изготвил: Венцислав Великов

Директор:.....
/Юлия Христова/

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ - ШУМЕН

ИЗПИТНА ПЛАН – ПРОГРАМА
ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ
по ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ООП - X КЛАС
Самостоятелна форма на обучение

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

I. ЛЕКА АТЛЕТИКА

- 1.Бягане на къси разстояния – техника. Нисък старт – видове.
- 2.Скок дължина - тест за физическа дееспособност.
1. Тласкане гюле – техника на изпълнение.

II. ВОЛЕЙБОЛ

- 1.Начален удар – видове, изпълнение.
- 2.Забиване по посока на засилването.
- 3.Единична блокада.
4. Правилознание.

III. БАСКЕТБОЛ

- 1.Стрелба в кош от наказателната линия.
- 2.Водене, подаване, ловене и стрелба след баскетболна крачка.
- 3.Тактика в нападение – индивидуални и групови действия.

Изготвил: Евелина Димитрова

Директор:.....
/Юлия Христова/

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ" - ШУМЕН

ПЛАН – ПРОГРАМА
ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ
по ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – XI КЛАС
Самостоятелна форма на обучение

I. ЛЕКА АТЛЕТИКА

1. Щафетно бягане – предаване и приемане на щафета. Бягане по права и завой.
2. Троен скок – техника на изпълнение
3. Бягане на средни разстояния – старт, стартово ускорение, бягане по разстоянието и финалиране

II. ВОЛЕЙБОЛ

1. Технически действия в защита и нападение.
2. Тактически действия в защита и нападение.

III. БАСКЕТБОЛ

1. Технически действия в защита и нападение.
2. Тактически действия в защита и нападение.

IV. НАРОДНИ ХОРА

1. Охридско хоро
2. Дайчово хоро

Изготвил: Евелина Димитрова

Директор:.....
/Юлия Христова/

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ - ШУМЕН

ИЗПИТНА ПЛАН – ПРОГРАМА
ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ
ЗП по ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - XII КЛАС
Самостоятелна форма на обучение

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

I. ЛЕКА АТЛЕТИКА

1. Бягане на къси разстояния – техника на бягане, скъсен и удължен нисък старт.
2. Щафетно бягане – техника на предаване, приемане на щафетата и бягане по разстоянието. Контролни белези.
3. Тласкане гюле – техника на изпълнение.

II. БАСКЕТБОЛ

1. Стрелба в коша след дрибъл. Бърз пробив.
2. Наказателен удар. Правилознание.
3. Зонава защита.

III. ВОЛЕЙБОЛ

1. Начален удар – видове.
2. Защита в задно поле – технико-тактически действия по време на игра.
3. Правилознание – размери на игрище, играчи, зони, подреждане, въртене.

Изготвил: Венцислав Великов

Директор:.....
/Юлия Христова/

