



ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ФИЛИП САКЕЛАРИЕВИЧ”

гр.Свищов – 5250; ул. „Алеко Константинов” № 24; тел: 0631/ 6 05 35; e-mail: sacelariyevich@mail.bg

Утвърдил :.....

/ Емилия Иванова/

Директор на ОУ” Филип Сакелариевич” гр.Свищов

КОНСПЕКТ ПО ФВС –ЗУЧ VII КЛАС

- 1.30 м. гладко бягане.
- 2.Скок на дължина от място.
- 3.Бягане на 200м.
- 4.Скок на височина начин „ножица“-фази.
- 5.Тласкане на плътна топка с гръбно засилване-групиране.
- 6.В-л: подаване с две ръце отгоре.
- 7.В-л: горен лицев начален удар.
- 8.В-л: забиване по посока на засилването.
- 9.Б-л: ловене и подаване в движение.
- 10.Б-л: стрелба в кош с една ръка от рамо от място.
- 11.Б-л: залъгващи движения без и с топка.
- 12.Б-л: групови взаимодействия при 3 срещу 2.

Изготвил.....

/Таня Драгиева/