



ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ  
„ПЕНЧО СЛАВЕЙКОВ” – ДИМИТРОВГРАД

гр. Димитровград 6400, ул. „Д. Димов” №2, тел.: 0391 64801, E-mail: [pslav@pplaveikov.com](mailto:pslav@pplaveikov.com), Website: [www.pplaveikov.com](http://www.pplaveikov.com)

КОНСПЕКТ

ЗА ИЗПИТ

ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА

Учебен предмет: Физическо възпитание и спорт

Клас: III

Вид подготовка: Общобразователна

Форма на обучение: Самостоятелна

1. Лека атлетика. Бягане на 50м и на 200м. Стартиране. Бягане висок старт. Бягане нисък старт.
2. Лека атлетика. Скок на дължина от място с два крака.
3. Лека атлетика. Тест за ловкост „Т” тест.
4. Хвърляне на малка плътна топка в далечина.
5. Хвърляне на голяма плътна топка (1 кг) с две ръце над глава.
6. Футбол. Стартиране, бягане с промяна на посоката.
7. Футбол. Водене на топката и удар във вратата.
8. Хандбал. Стартиране, бягане с промяна на посоката
9. Хандбал. Ловене и подаване на топката с една и две ръце над рамо и пред гърди.
10. Хандбал. Водене на топката и стрелба в кош.
11. Гимнастика. Ниска греда – стоеж, седеж, предвижване, правилонания.
12. Гимнастика. Висилка – хват, вис, махове.
13. Народни хора – право хоро, ръченица.