



ОУ „ЗАХАРИ СТОЯНОВ“
гр.Пловдив, ул. „Коматевско шосе“№137, тел. 032 69-66-68
e-mail:zs@ouzahari.eu

УТВЪРЖДАВАМ: (п)

ЕЛЕНА ИСКИЛИЕВА

Директор ОУ „Захари Стоянов“, гр. Пловдив

К о н с п е к т

Физическо възпитание и спорт за III клас самостоятелна форма на обучение

1. Бягане 30 м.
2. Бягане 200 м.
3. Скок дължина от място с два крака
4. Хвърляне плътна топка 1 кг. над главата
5. Многоскоци с един и два крака
6. Скок на височина с един и два крака
7. Опорни прескоци
8. Равновесно ходене по обърната гимнастическа пейка
9. Седежи и стоежи на гимнастическа пейка
10. Хвърляне на малка плътна топка в далечина със засилване
11. Хвърляне на малка плътна топка в далечина от място
12. Упражнения на земя – опори
13. Кълба във връзка
14. Футбол - овладяване и подаване на топката на място и в движение с вътрешната част на ходилото
15. Футбол – водене на топката
16. Футбол – стрелба във вратата

Изпитът е практически и е с продължителност един астрономически час.

Изготвил: Райчо Жекин