КОНСПЕКТ

Физическо възпитание и спорт – ЗП – 10 клас

Самостоятелна форма

I Баскетбол

1. Правилознание
2. Техника

* Видове подавания
* Водене на топката
* Стрелба от място
* Стрелба след баскетболна крачка
* Наказателен удар

1. Тактика

* Лична защита
* Пресираща защита
* Зонова защита

II Волейбол

1. Правилознание
2. Техника

* Подаване с две ръце отгоре
* Подаване с две ръце отдолу
* Долен начален удар
* Горен начален удар

1. Тактика

* Индивидуални действия при посрещане на начален удар
* Тактика при посрещане на начален удар
* Нареждане по игрището, въртене