**КОНСПЕКТ по Физическо възпитание и спорт Х клас**

**форма на обучение-самостоятелна**

СПОРТНА ТЕХНИКА.

**І.Баскетбол**

1. Дрибъл.

2. Подаване, ловене.

3. Стрелба в коша от място.

4. Наказателни удари.

**ІІ.Волейбол**

1. Горен лицев начален удар.

2. Подаване с две ръце от долу.

3. Подаване с две ръце от горе.

4. Забиване по посока на засилване.