Изпитен конспект по Физическа култура и спорт

XI клас-„Баскетбол”

1.Основни стоежи и придвижване в баскетбола.

2.Подаване и ловене на топката от място и движение.

3.Дрибъл на място и в движение.Промяна на скорост и посока.

4.Стрелба в кош от място и след две крачки.

5.Участие в учебна игра.Правилознание.

6.Обща физическа подготовка(ОФП)-бързина, отскокливост, сила, издържливост.