Професионална гимназия по селско стопанство - Нова Загора

КОНСПЕКТ
по
Физическо възпитание и спорт
за 10 клас

№	ТЕМА
1.	Нисък старт. Стартово ускорение.
2.	Бягане 50м .
3.	Скок дължина от място.
4.	Висок старт.
5.	Бягане по разстоянието.
6.	Щафетно бягане.
7.	Висок старт. Финиширане.
8.	Водене, спиране, стрелба в коша.
9.	Водене и бърз пробив по двойки.
10.	Подаване, ловене и стрелба в коша.
11.	Пивотиране.
12.	Бърз пробив по тройки.
13.	Стрелба в коша.
14.	Стрелба в коша след баскетболна крачка.
15.	Стрелба от средни разстояния от място и с отскок.
16.	Индивидуални действия в защита.
17.	Стрелба от линията на трите точки.
18.	Индивидуални действия в нападение.
19.	Стрелба от линията на трите точки с отскок.
20.	Групови тактически действия в защита.
21.	Групови тактически действия в нападение.
22.	Стрелба от наказателната линия.
23.	Бягане 300 м.
24.	Подаване с две ръце отгоре.
25.	Подаване с две ръце отдолу.
26.	Посрещане. Начален удар.
27.	Нападение от зона 2 и 4.
28.	Горен лицев начален удар.
29.	Нападение по посока на засилването.