**Средно училище „Никола Йонков Вапцаров“**

гр. Хаджидимово, обл. Благоевград

Тел.: 0879400555 e-mail: vaptsarov.hdm@abv.bg

 **Утвърдил:**

**Директор:…………………**

 **/В. Петрелийска/**

**ИЗПИТНА ПРОГРАМА**

за провеждане на изпит за определяне на годишна оценка

по Физическо възпитание и спорт

за ХI клас, ООП

1. **Форма на обучение – самостоятелна**
2. **Начин на провеждане на изпита:** практически изпит
3. **Изпитни теми**
4. Лека атлетика. Бягане 30 м. и снемане показатели с време
5. Лека атлетика. Разясняване скок дължина от място и снемане на показатели
6. Лека атлетика. Снемане на показатели за 200 м. бягане
7. Волейбол. Разучаване на горен начален удар.
8. Волейбол. Затвърдяване на горен начален удар.
9. Лека атлетика. Скок дължина от място и снемане на показатели
10. Волейбол. Затвърдяване и усъвършенстване на долен начален удар.
11. Техника и тактика на бягане на средни разстояния.
12. Волейбол - индивидуални действия при нач. Удар
13. Волейбол - защитни действия, посрещане
14. ОФП - развиване на качества - бързина, пъргавина
15. ОФП -развиване на качества – сила
16. Волейбол. Тактически действия в нападение. Забиване по диагонал
17. Лека атлетика.Скок на дължина с два крака от място
18. Волейбол.Подаване с две ръце отгоре и отдолу.
19. **Баскетбол.Разучаване на стрелба в кош след отскок.Водене на топката**
20. **Баскетбол.Подаване и ловене на топка.Стрелба в кош**
21. **Баскетбол-стрелба с една ръка от място и в движение**
22. **Волейбол - Забиване по посока на засилване.**
23. **Оформяне на оценката:** Въз основа на практическо изпитване

**Изготвил: Димитър Парасков**