



Утвърждавам:.....

Ефросина Кисьова  
Директор



## КОНСПЕКТ

### ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - X КЛАС УЧЕБНА 2022/2023

1. 30 м. гледко бягане (сек.)
2. Скок дължина от място (см.)
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.)
4. 200 м. гл. бягане (сек.)
5. Т-тест (сек.)
6. Елементи от волейболната игра
7. Елементи от баскетболната игра

Изготвил: .....  
/Г.Лазарова/