



УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:

/М. Георгиева/



## КОНСПЕКТ

ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – 10 клас  
(ПРИРАВНИТЕЛНИ, ПОПРАВИТЕЛНИ, ПРОМЯНА НА ОЦЕНКА, САМОСТОЯТЕЛНА  
ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ, ОФОРМЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА)

1. Лека атлетика - Фази на движенията, техника на троен скок
2. Лека атлетика - Тласкане на гюле - Правилознание.
3. Лека атлетика - Бягане на средни разстояния.
4. Баскетбол - Техника и индивидуална тактика.
5. Баскетбол - Отборни тактически действия в нападение.
6. Баскетбол - Отборни тактически действия в защита – преса на  $\frac{1}{2}$  и на цяло игрище.
7. Баскетбол – Правилознание.
8. Волейбол - Индивидуални технико-тактически действия в нападение и в защита
9. Волейбол - Груповите технико-тактически действия в нападение и в защита .
10. Волейбол - Отборни технико-тактически действия в нападение и в защита
11. Волейбол - Отборни действия в нападение – системи за игра в нападение.
12. Волейбол - Отборни действия в защита – системи за игра в защита.
13. Фитнес, единоборства - Формиране на телосложението.
14. Фитнес, единоборства - Формиране на мускулна маса и сила на горни крайници и раменен пояс.
15. Фитнес, единоборства - Формиране на гръдна, гръбна мускулатура.
16. Фитнес, единоборства - Формиране на коремна/коремно-поясна мускулатура .
17. Фитнес, единоборства - Формиране на мускулна маса на долни крайници.
18. Фитнес, единоборства - Хранене и хранителни добавки.
19. Олимпийско движение - Олимпийските игри в Древна Елада.
20. Олимпийско движение - Олимпийските игри на новото време.




# ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ "Проф. д-р Асен Златаров"

Видин, 3700  
Южна промишлена зона

тел. 600 805, факс: 601 797  
e-mail: [pgaz-vidin@pgaz.org](mailto:pgaz-vidin@pgaz.org)

21. Народни хора и танци - Охридско хоро.
22. Народни хора и танци - Варненско хоро.
23. Народни хора и танци - Народен танц/хоро, специфични за региона - Гъмзовяна.
24. Гимнастика - Базов комплекс - Основната гимнастика.
25. Аеробика - комплекс.
26. Аеробика - Степ аеробика - комплекс.
27. Гимнастика - Индивидуален гимнастически комплекс.
28. Футбол - Спортна техника и тактика на удари във вратата .
29. Футбол - Спортна техника и тактика на подаване и посрещане.
30. Футбол - Отборни тактически действия в нападение и в защита.
31. Футбол - Игра в линия с четирима. Преса.
32. Футбол - Групови взаимодействия в нападение и в защита.
33. Ракетни спортове - Индивидуална спортна техника .
34. Ракетни спортове - Спортна техника и тактика.
35. Водноспасителен минимум и оказване на помощ във водна среда Правила за изваждане от водата и пренасяне на пострададал.
36. Първа помощ при даване и удавяне - Осигуряване на свободен дихателен път - Възстановяване на дишането - Възстановяване на кръвообращението .

ИЗГОТВИЛ:

  
/Марина Димитрова/