




УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:


/ М. Георгиева /



КОНСПЕКТ

ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – 11 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 – Правилознание.
12. Волейбол - Отборни действия в нападение – системи за игра в нападение.
13. Волейбол - Отборни действия в защита – системи за игра в защита.
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 - Комплекси от упражнения за редуциране на телесния състав и тегло.



19. Фитнес, единоборства - Хранене и хранителни добавки.
20. Олимпийско движение - Олимпийските игри в Древна Елада.
21. Олимпийско движение - Олимпийските игри на новото време.
22. Народни хора и танци - Охридско хоро.
23. Народни хора и танци - Варненско хоро.
24. Народни хора и танци - Народен танц/хоро, специфични за региона -
Гъмзовяна.
25. Гимнастика - Базов комплекс - Основната гимнастика.
26. Аеробика - комплекс.
27. Степ аеробика - 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. Преса.
31. Футбол - Игра в линия с четирима.
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. Правила за изваждане от водата и пренасяне на
пострадал.
36. Първа помощ при даване и удавяне - Осигуряване на свободен дихателен път
- Възстановяване на дишането - Възстановяване на кръвообращението .

ИЗГОТВИЛ:

/Марина Димитрова/