



УТВЪРДИЛ  
ДИРЕКТОР:

/М. Георгиева/



## КОНСПЕКТ

ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – 8 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 - баскетбол
8. Баскетбол - Групови и отборни тактически действия в нападение и в защита.
9. Баскетбол - Групови и отборни тактически действия в нападение и в защита.
10. Волейбол - Индивидуални технико-тактически действия в нападение и в защита .
11. Волейбол - Групови технико-тактически действия в нападение и в защита .
12. Волейбол - Отборни технико-тактически действия в нападение и в защита
13. Волейбол - Правилознание
14. Волейбол - Отборни действия в нападение – системи за игра в нападение.
15. Волейбол - Отборни действия в защита – системи за игра в защита.
16. Волейбол - Индивидуални технико-тактически действия..
17. Фитнес, единоборства - Формиране на мускулна маса и сила на горни крайници и раменен пояс.
18. Фитнес, единоборства - Формиране на гръдна, гръбна мускулатура.
19. Фитнес, единоборства - Формиране на коремна/коремно-поясна мускулатура .
20. Фитнес, единоборства - Формиране на мускулна маса на долни крайници.



21. Фитнес, единоборства - Комплекси от упражнения за редуциране на телесния състав и тегло.
22. Фитнес, единоборства - Хранене и хранителни добавки.
23. Олимпийско движение - Олимпийските игри в Древна Елада.
24. Олимпийско движение - Олимпийските игри на новото време.
25. Народни хора и танци - Охридско хоро.
26. Народни хора и танци - Варненско хоро.
27. Гимнастика - Базов комплекс - Основната гимнастика.
28. Аеробика – комплекс; Степ аеробика - комплекс.
29. Гимнастика - Индивидуален гимнастически комплекс
30. Футбол - Спортна техника и тактика на удари във вратата .
31. Футбол - Спортна техника и тактика на подаване и посрещане.
32. Футбол - Отборни тактически действия в нападение и в защита. Преса.
33. Футбол - Игра в линия с четирима.
34. Футбол - Групови взаимодействия в нападение и в защита.
35. Ракетни спортове - Индивидуална спортна техника. Спортна техника и тактика
36. Водноспасителен минимум и оказване на помощ във водна среда -Правила за изваждане от водата и пренасяне на пострададал.  
Първа помощ при даване и удавяне - Осигуряване на свободен дихателен път -  
Възстановяване на дишането - Възстановяване на кръвообращението .

ИЗГОТВИЛ: Таня Методиева

/име, фамилия/