



УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:

/М. Георгиева/



КОНСПЕКТ

ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – 9 клас
(ПРИРАВНИТЕЛНИ, ПОПРАВИТЕЛНИ, ПРОМЯНА НА ОЦЕНКА,
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ, ОФОРМЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА)

1. Лека атлетика. Техника на скок на дължина от място.
2. Лека атлетика. Техника на тласкане на гюле с гръб по посоката на тласкане.
3. Лека атлетика. Нисък старт – спринтово бягане.
4. Баскетбол. Стрелба от далечно разстояние.
5. Баскетбол. Заслон, контразаслон.
6. Баскетбол. Нападение с един център
7. Баскетбол. Зонова защита - 2:1:2
8. Баскетбол. Групови и отборни тактически действия в нападение и в защита.
9. Базовата техника - Сервиз – горен лицев лъкатушещ.
10. Волейбол. Спомагателна и базова техника - Забиване по посока на засилването от зони 2, 3, 4.
11. Волейбол. Индивидуалните тактически действия при горен и долен сервиз и при забиване.
12. Волейбол. Индивидуалните тактически действия в защита в задното поле.
13. Волейбол. Групови действия в защита – двоен блок.
14. Волейбол. Отборни действия в защита – системи за игра в защита.
15. Волейбол. Правилознание – Участници. Капитан. Либеро. Игрови действия.
16. Волейбол. Индивидуални или групови технико-тактически действия.
17. Фитнес, единоборства. Хармоничност на телосложението.
18. Фитнес, единоборства. Комплекси от упражнения за мускулна маса и сила.
19. Фитнес, единоборства. Комплекси от упражнения за редуциране на телесния състав и тегло.



20. Фитнес, единоборства. Упражнения за мускулна маса.
21. Олимпийските игри в Древна Елада.
22. Олимпийските игри на новото време.
23. Народни хора и танци. Пайдушка четворка.
24. Народен танц/хоро, специфични за региона. Шира хоро.
25. Народен танц/хоро, специфични за региона. Дайчово хоро.
26. Гимнастика. Базов комплекс. Основната гимнастика.
27. Гимнастика. Балансови упражнения – стойка на ръце.
28. Гимнастика. Динамични упражнения – комбинация скок кълбо в темпо.
29. Гимнастика. Балансови упражнения – тилна стойка.
30. Футбол. Удар от въздуха с крак.
31. Футбол. Прав външен удар. Контраатака.
32. Футбол. Защита с двама в линия.
33. Футбол. Индивидуални или групови технико-тактически действия в нападение.
34. Футбол. Индивидуални или групови технико-тактически действия в защита.
35. Водноспасителен минимум и оказване на помощ във водна среда. Употреба на спасителни средства - спасителна топка с въже/торбичка с въже.
36. Оказване на помощ чрез ходене и чрез плуване във вода. Първа помощ при даване и удавяне.

ИЗГОТВИЛ:


/ Таня Методиева /