



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ
“ПРОФ. Д-Р АСЕН ЗЛАТАРОВ” – ВИДИН

УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:

/инж. М. Георгиева /


КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ФЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

XI КЛАС

1. Лека атлетика. Владее на спортната техника на бягане - къси и средни разстояния. Видове старт – висок, нисък, летящ.
2. Лека атлетика. Финиширане в спринта. Атака с гърди и рамо на финалната линия.
3. Лека атлетика. Щафетно бягане. Предаване и приемане на щафетна палка/ отдолу и отгоре/ в зона.
4. Сила на долни крайници. Скок дължина от място
5. Издръжливост. Норматив – 300м. момичета и 600м. момчета
6. Бързина. Норматив - 50 м. от нисък старт
7. Баскетбол. Заслони и видове заслони при баскетбола.
8. Баскетбол. Отборни действия в нападение. Бърз пробив.
9. Баскетбол. Постепенно нападение с един централен нападател.Правилознание.
10. Баскетбол. Постепенно нападение с двама централни нападатели.
11. Баскетбол. Нападение без централни нападатели.Съдийски жестове.
12. Баскетбол . Отборни действия в защита. Лична защита.
13. Баскетбол. Пресираща лична защита на половин игрище.
14. „Пъргавина”. Показател за координационна способност за зрителен контрол на локомоциите.
15. Олимпийско движение. Олимпийските игри в Древна Елада.
16. Олимпийско движение. Олимпийските игри на новото време.
17. Тест – измерване на физ.дееспособност. Сгъване и разгъване на ръцете в опора.
18. Тест – измерване на физ.дееспособност. Изправяне от тилен лег – момичета.
19. Волейбол. Забиване с обръщане.
20. Волейбол. Забиване с двойно обръщане. Техническо – китково забиване.
21. Волейбол. Усъвършенстване на подаванията в игрова обстановка.
Затвърждаване на начален удар.
22. Волейбол. Единична и двойна блокада. Подсигуряване на блокадата.

23. Волейбол. Пускане на топки с една ръка над мрежата. Отиграване на отскочила от мрежата топка.
24. Волейбол. Забиване по посока на засилването. Правилознание. Съдийски жестове.
25. Волейбол. Тактика на играта. Индивидуални тактически действия при изпълнение на начален удар.
26. Волейбол. Индивидуални тактически действия при второ подаване.
27. Волейбол. Организиране на защита без поставяне на блокада. Системи на игра в нападение.
28. Волейбол. Защита при единична блокада. Системи на игра в защита.
29. „Ловкост“. Показател за координационна способност.
30. Футбол. Техника на играта в нападение. Прав вътрешен удар.
31. Футбол. Технически похвати с топка. Прав удар.
32. Футбол. Удари по топката с глава.
33. Футбол. Водене на топката. Овладяване на топката.
34. Футбол. Залъгващи движения срещу противник атакуващ отсреща.
35. Футбол. Отнемане на топката. Учебна игра. Колективни тактически действия на защитата.
36. Футбол. Индивидуални тактически действия на защитата. Взаим. на защитата при отнемане на топката.
37. Водно-спасителен минимум. Оказване на първа помощ при удавяне.
38. Водно-спасителен минимум. Опасности при къпане и плуване.

ИЗГОТВИЛ:


/Веско Петков/