

КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - ЗИ

7 клас

Самостоятелна форма на обучение

2016 /2017 г.

1. Нормативи физическа дееспособност. .
2. Основно ядро: **Волейбол** - подаване с две ръце отгоре и отдолу.
3. Долен (горен) начален удар.
4. Блокада единична (двойна).
5. Забиване (след една, след две крачки).
6. Посрещане на начален удар.
7. Правилознание:  
Въртене в игралното поле (зони);  
Разпределител (1 и 2); Размери на игрището;  
Брой играчи: Точки, грешки, геймове.
8. Основно ядро: **Хандбал** - подаване с една ръка от рамо, от място, след дрибъл, след три крачки.
9. Стрелба във вратата (7 метров наказателен удар ).
10. Стрелба във вратата с отскок на дължина.
11. Залъгващи движения при стрелба във вратата.
12. Тактически действия в защита (5:1, 6:0).
13. Правилознание:  
Игрище (размер, брой играчи):Нарушение с топка в нападение;  
Нарушение **без** топка в защита.
14. Допълнително ядро: **Тенис на маса**; Бадмингтон.  
Видове подаване в тениса и бадмингтона (форхенд и бекхенд).
15. Начални удари в тениса и бадмингтона.
16. Правилознание - тенис на маса (брой точки, геймове).
17. Правилознание - бадмингтон (брой точки, геймове).

Изготвил:

/ Г Николова/



КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - ЗИ  
8 клас.

Самостоятелна форма на

обучение 2016 /2017 г.

1. Основно ядро: **Лека атлетика** – висък и висок старт
2. Нормативни физическа деесносеобност – спринт 50м, скок от място, бягане 300-600м, хвърляне пълна топка (момчета), коремни преси (момичета).
3. Основно ядро: **Гимнастика**: странично колело (момичета, момчета)
4. Опорна везна, полушпагат, обръщане на 180 градуса на грела (момичета) и скок кълбо, преходна стойка-кълбо (момчета)
5. Земя гимнастика: момичета – кълбо назад до колянна опорна везна; момчета – задни кълба в темп
6. Основно ядро: **Волейбол** - подаване с две ръце от горе и отдолу.
7. Долен (горен) начален удар.
8. Блокада единична (двойна).
9. Забиване (след една, след две крачки).
10. Посрещане на начален удар.
11. Правилосзнание:  
Въртене в игралното поле (зони); Разпределител (1 и 2); Размери на игрището; Брой играчи; Точки, грешки, геймове.
8. Основно ядро: **Хандбал** - подаване с една ръка от рамо, от място, след дрибъл, след три крачки.
9. Стрелба във вратата (7 метров наказателен удар).
10. Стрелба във вратата с отскок на дължина.
11. Залъгващи движения при стрелба във вратата.
12. Тактически действия в защита (5:1, 6:0).
13. Правилосзнание:  
Игрище -размер, брой играчи, времетраене;Нарушение с топка в нападение;  
Нарушение без топка в защита.
14. Основно ядро: **Баскетбол**- стрелба от близко и далечно разстояние
15. Наказателен удар, Пивотиране и борба под коша
16. Заслон и залъгващи движения
17. Правилосзнание: брой играчи, крачки, Нарушение с топка в нападение; Нарушение без топка в защита
18. Допълнително ядро: **Народни хора** - Тракийско хоро, Дайчово хоро

Изготвил:

/Г. Николова/



## КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ЗП

### 9 клас

Индивидуална форма на обучение

Учебна 2016 /2017 г.

1. Нормативни физическа дееспособност.
2. Основно ядро: **Волейбол** - Подаване с две ръце отгоре и отдолу.
3. Долен дорен/ начален удар
4. Блокада/единична, двойна/.
5. Забиване/след една, след две крачки/.
6. Посрещане на начален удар.
7. Правилознание:-въртене в игралното поле/зони/.  
- размери на игрището:брой играчи.  
- точки грешки; геймове.
8. Основно ядро: **Хандбал** - подаване с една ръка от рамо, от място и в движение
9. Стрелба във вратата - 7 метрово наказателно хвърляне.
10. Стрелба във вратата с отскок на дължина.
11. Залъгващи движения при стрелба във врата.
12. Тактически действия в защита /5:1 6:0 /.
13. Правилознание: игрище /размер/, брой играчи .  
- нарушения с топка в нападение.  
- нарушения без топка в защита.
14. **Допълнително ядро:** Тенис на маса; Бадминтон:  
- видове подавания в тениса и бадминтона /форхенд,бекхенд/.
15. Начални удари в тениса и бадминтона.
16. Правилознание - тенис на маса /бр. точки, геймове/
17. Правилознание - бадминтон /точки, геймове/.

Изготвил:

/Г Николова/



**КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ЗП**

**X клас**  
**Самостоятелна форма на обучение**  
**2016/2017г.**

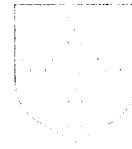
1. Нормативна физическа дееспособност.
2. Основно ядро: **Баскетбол**- видове подаване /от гърди над глава, с една ръка от рамо/ Дрибъл с лява и дясна ръка между препятствия
3. Стрелба в коша от различни разстояния, след две крачки.
4. Видове защити - лична защита, зонава защита.
5. Правилознание: нарушения с топка-двоен дрибъл, нарушения без топка-крачки, нарушения в наказателното поле-секунди.
6. Основно ядро: **Волейбол** -видове подаване с две ръце /отгоре, отдолу/
7. Горен начален удар.
8. Единична и двойна блокада.
10. Забиване по правата и по диагонала.
11. Правилознание: зони, въртене на играчите, смени, либеро, забиване от втора линия.
12. **Допълнително ядро: Тенис на маса**, -обратен плосък удар, дланен плосък удар, начален удар - форхенд, бекхенд, долен /горен/ начален удар.
13. Правилознание: точки, гейм, начален удар.

Изготвил:.....

/Г Николова/

Средно училище "Неофит Бозвели"  
гр. Варна

Ул. Митрополит ул. "Три Бъра" - Варна, бр. 3  
Тел: 052/7514952, факс: 052/7514987, е-пошта: info@neofit-bozveli.bg  
neofit-bozveli@abv.bg, info@neofit-bozveli.bg  
Училищна библиотека: [www.kalibrada.com](http://www.kalibrada.com)



КОМПЛЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ЗП

II клас

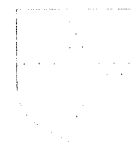
Самостоятелна форма на обучение

2016 /2017 г.

1. Нормативи физическа способност
2. Основно ядро: **Волейбол** - подаване зад глава - поемане на първа топка и подаване на разпределител
3. Горен начален удар
4. Тактика в защита - пасиране и следене на топката
5. Подаване с две ръце над глава
6. Забиване по права и по диагонал
7. Единична блокада
8. Правилознание - забиване от задна линия, брой геймове, либеро
  - точки, въртене, разпределител
  - игрище, зони, играчи
  - място за изпълнение на начален удар
  - блок - аут
9. Основно ядро: **Баскетбол** - водене на топката, стрелба с отскок в движение
10. Тактика в защита - лична и зонава
11. Тактика в нападение - бърз пробив
12. Правилознание - наказателен удар, правило за 3 сек.
  - лично нарушение
  - спорна топка, брой играчи
13. Допълнително ядро: **Тенис на маса** - игра по двойки
14. Начален удар - гейм, точки

Изготвил: .....

/ Г.Николова/



## КОНСПЕКТ

Физическо възпитание и спорт

XI клас –ЗИИ

Самостоятелна форма на обучение

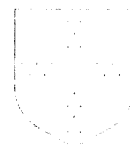
2016/2017 год.

1. Подаване с две ръце отгоре и отдолу над мрежата
2. Подаване с две ръце отгоре от зона 5 към зона 3 и обратно
3. Подаване с две ръце отгоре от зона 5 към зона 3 и от там към зона 4 и обратно към зона 5
4. Подаване с две ръце отгоре от зона 1 към зона 3 и от там към зона 2
5. Подаване с две ръце отгоре от зона 6 към зона 3 и от там към зона 2 и обратно към зона 6
6. Подаване с една ръка отдолу
7. Горен начален удар в зона
8. Забиване по посока на засилване /диагонала/
9. Забиване по права
10. Единична блокада
11. Двойна блокада
12. Подаване през глава
13. Правилознание

Изготвил:.....

/Г Николова/

Средно училище "Неофит Бозвели"  
гр. Варна



КОНСПЕКТ по ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

XII клас-3II

Самостоятелна форма на обучение-практически

2016/2017г.

1. Нормативи физическа дееспособност.
2. Основно ядро: **Волейбол** - техника на подаване, тактика в защита - подаване с две ръце отгоре и отдолу, зад глава по двойки.
3. Горен начален удар.
4. Забиване по двойки след пас.
5. Правилознание - забиване от задна линия, брой геймове, либеро, точки, въртене, разпределител, игрище, зони, играчи
6. Основно ядро: **Хандбал** – стрелба с отскок на височина
7. Стрелба с отскок на дължина
8. Техника на хълбочна стелба.
9. Правилознание - нарушения без топка в защита, нарушения с топка в нападение, размери на игрището; Брой играчи;
10. Основно ядро: **Баскетбол** - видове подавания - скрити подавания.
11. Стрелба с отскок след водене. Пивотиране.
12. Заслони и отнемане на топката.
13. Правилознание - брой играчи, спорна топка, правилото за 3 секунди, наказателен удар, лично нарушение.
14. Допълнително ядро: **Тенис на маса** - дланен плосък удар.
15. Дланен изтеглен удар.
16. Изтеглен обратен удар.
17. Обратен сечен удар.
18. Обратен плосък нападателен удар.
19. Обратен контранападателен удар.
20. Правилознание - брой точки, геймове.

Изготвил :.....

/ Г Николова/



КОНСПЕКТ

Физическо възпитание и спорт

XII клас –ЗИП

Самостоятелна форма на обучение

2016/2017 год.

1. Подаване с две ръце отгоре и отдолу над мрежата
2. Подаване с две ръце отгоре от зона 5 към зона 3 и обратно
3. Подаване с две ръце отгоре от зона 5 към зона 3 и от там към зона 4 и обратно към зона 5
4. Подаване с две ръце отгоре от зона 1 към зона 3 и от там към зона 2
5. Подаване с две ръце отгоре от зона 6 към зона 3 и от там към зона 2 и обратно към зона 6
6. Подаване с една ръка отдолу
7. Горен начален удар в зона
8. Забиване по посока на засилване /диагонала/
9. Забиване по права
10. Единична блокада
11. Двойна блокада
12. Подаване през глава
13. Правилосъзнание

Изготвил:.....

/Г.Николова/



