

УТВЪРЖДАВАМ:  
ИНЖ. СНЕЖАНА ВРЪЦОВА  
ДИРЕКТОР ПГ „СТ. КАРАДЖА“  
ГР. ЕЛХОВО



## ПЛАН – КОНСПЕКТ

по Физическо възпитание за 11 клас  
за оформяне на годишна оценка  
/самостоятелна форма на обучение/

### 1. ТЕМИ

#### 1. Лека атлетика

-Бягане на къси разстояния - Нисък старт - Стартово ускорение - Спринтово бягане - Финиширане

-Скок на дължина – начин „свит“ - Засилване - Отскок - Летежна фаза – Приземяване

-Хвърляне на малка топка със засилване – Хват на топката - Засилване - Кръстосана крачка - Финално усилие

-Техника на бягане на къси, средни и дълги разстояния, бягане в завой, щафетни бягания.

#### 2. Волейбол

-Същност и значение на волейболната техника. Класификация. Игра без топка. Стоежи и придвижвания. Правилознание- Допустими смени на играчите в един гейм. Интервали на прекъсване на играта в един гейм (почивки) и между геймовете при смяна на игрищата.

-Подаване с две ръце отгоре. Класификация. Подаване с две ръце отгоре напред. Приложение. Анализ на изпълнението. Допустими грешки. Правилознание- Прекъсване на играта поради лоши атмосферни условия и по други причини. Начини за продължаване на състезанието в зависимост от времетраенето на прекъсването.

Професионална гимназия „Стефан Караджа” гр. Елхово, общ. Елхово, обл. Ямбол  
гр. Елхово, ул. „Ангел Вълев” № 39, тел: 0478/88292, e-mail: info-2831609@edu.mon.bg

- Подаване с две ръце отдолу. Класификация. Подаване с две ръце отдолу напред. Приложение. Анализ на изпълнението. Допустими грешки.

- Подаване с две ръце отдолу. Класификация. Подаване с две ръце отдолу над глава и през глава назад. Приложение. Анализ на изпълнението.

- Подаване с една ръка отдолу. Приложение. Анализ на подаването с една ръка отдолу – отпред и встрани (без приземяване и с приземяване).

- Начални удари. Класификация. Обикновен долен начален удар. Приложение. Анализ на изпълнението. Допустими грешки.

- Блокада. Класификация. Единична блокада. Приложение. Анализ на изпълнението. Допустими грешки.

- Тактика в нападение

### **3. Баскетбол**

- Ловене и подаване в движение . Залъгващи движения /финтове/ без топка. Правилознание. Групови отборни действия в защита и нападение.

- Стрелба в коша с една ръка от място. Взаимодействия между двама и повече играчи- начало на бърз пробив наказателен удар. Правилознание.

- Лична защита и зонава преса на половин игрище. РДК- издръжливост  
Правилознание

- НР- взаимодействия между двама и повече играчи- начало на бърз пробив, наказателен удар, групови взаимодействия, Групови и отборни действия в защита и нападение. Усвършенстване на основни удари.

### **4. Гимнастика**

- НР- Задно кълбо до опора. Съставяне на индивидуално практическо съчетание,

- странично колело, ЗР- задно кълбо до опора. Съставяне на индивидуално гимнастическо съчетание.

- Упражнения на земя: - скок кълбо - задни кълба в темпо - стояща везна  
Упражнения на висилка: - склопен вис - обърнат вис  
Упражнения на греда/гимнастическа пейка: - придвижване по греда. Видове стъпки - стояща везна  
- обръщане след придвижване на 180° Прескок на коза: - прескок на коза начин  
разкрачка - опорни прескоц

-Народни хора- Право тракийско хоро ,Тракийска ръченица.

### 5.Футбол

-Спортна техника и тактика .Правилознание ,Учебна игра

-Групови и отборни действия в защита и нападение. Усъвършенстване на основни удари,Правилознание.

-Технико - тактическа тренировка заучаване и усъвършенстване на работа с горна част на ходилото. Правилознание .Учебна игра. Развиване на двигателни качества-ловкост.

- Технико - тактическа тренировка заучаване и усъвършенстване на работа с външна част на ходилото. Правилознание. Учебна игра. Развиване на двигателни качества-бързина.

- Индивидуални действия в защита. Правилно заставане. Забавяне на противника и отнема на топката. Правилознание.

- Индивидуални действия в атака. Търсене на празни пространства. Преодоляване на противника.

- Технико - тактическа тренировка заучаване и усъвършенстване на движение и игра без топка. Правилознание.Учебна игра .

### 6.Тенис на маса

-Технически похвати с топка: • Начални удари (подаване или сервис). Промеждутъчни удари за задържане на топката в игра. Нападателни удари. Отбранителни удари.

-Придвижването в тениса на маса -напади; придвижване с крачки; поскоци и скокове

-РДК- отскокливост  
Усъвършенстване на основните удари

-РДК- бързина на реакцията  
Правилознание

29.01.2024 г.

Гр.Елхово

Изготвил:



/ К.Койчев/