



УТВЪРДИЛ
ИНЖ. ЕЛЕНА КОСТАДИНОВА
Директор на ПГ „Акад. Сергей П. Корольов“
Град Дупница

КОНСПЕКТ

по физическо възпитание и спорт за IX клас

1. Волейбол. Волейболни стоежи и придвижване по игрището.
2. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отдолу.
3. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отгоре.
4. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отдолу и отгоре.
5. Волейбол. Отиграване на близки до мрежата топки.
6. Волейбол. Пускане на топката.
7. Волейбол. Забиване по посока на засилването (по диагонал).
8. Волейбол. Забиване по посока на засилването (по правата).
9. Волейбол. Долен начален удар
10. Волейбол. Единична блокада.
11. Волейбол. Горен лицев начален удар.
12. Волейбол. Тактика при изпълнение на начален удар.
13. Волейбол. Нареждане при посрещане на начален удар.
14. Волейбол. Индивидуални тактически действия при първо подаване.
15. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата на място.
16. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата в движение.
17. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата.
18. Тенис на маса. Свободно удряне на въртяща се на конец топката с двете страни на ракетата.
19. Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар.
20. Тенис на маса. Обратен плосък удар по диагонал.

Изготвил:
/Павел Павлов/



УТВЪРДИЛ

ИНЖ. ЕЛЕНА КОСТАДИНОВА

Директор на ПГ „Акад. Сергей П. Корольов“

Град Дупница

КОНСПЕКТ

по физическо възпитание и спорт за X клас

1. Баскетбол. Придвижване, бягане, стоежи и обръщане в баскетболен стоеж с и без топка.
2. Баскетбол. Ловене, подаване, водене на топката с удобна и неудобна ръка.
3. Баскетбол. Стрелба в коша от близко разстояние от място и в движение след дрибъл или пас.
4. Баскетбол. Стрелба в коша от средно разстояние. Изпълнение на наказателни удари.
5. Баскетбол. Стрелба от далечно разстояние.
6. Баскетбол. Индивидуални действия в защита. Борба под коша в защита.
7. Баскетбол. Индивидуални действия в нападение. Борба под коша в нападние.
8. Баскетбол. Заслони. Видове заслони.
9. Баскетбол. Бърз пробив. Основни правила при провеждането му.
10. Баскетбол. Бърз пробив. Основен (летящ) вариант.
11. Баскетбол. Бърз пробив. Игра при численно превъзходство.
12. Баскетбол. Лична защита. Игра срещу лична защита.
13. Баскетбол. Зонова защита. Игра срещу зонова защита.
14. Баскетбол. Блокиране на играча.
15. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата на място.
16. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата в движение.
17. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата
18. Тенис на маса. Свободно удряне на въртяща се на конец топката с двете страни на ракетата.
19. Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар.
20. Тенис на маса. Обратен плосък удар по диагонал.

Изготвил:
/Павел Павлов/

2600 гр. Дупница, обл. Кюстендил, ул. „Орлинска“ 70, тел. 0701/51835

e-mail: pg_koroljov@abv.bg



УТВЪРДИЛ
ИНЖ. ЕЛЕНА КОСТАДИНОВА

Директор на ПГ „Акад. Сергей П. Корольов“
Град Дупница

КОНСПЕКТ

по физическо възпитание и спорт за XI клас

1. Волейбол. Волейболни стоежи и придвижване по игрището.
2. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отдолу.
3. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отгоре.
4. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отдолу и отгоре.
5. Волейбол. Подаване на топката с една ръка отстрани.
6. Волейбол. Подаване на топката през глава назад.
7. Волейбол. Отиграване на близки до мрежата топки.
8. Волейбол. Отиграване на далечни от мрежата топки на втори или трети удар.
9. Волейбол. Пускане на топки с една рака над мрежата.
10. Волейбол. Долен начален удар.
11. Волейбол. Забиване по посока на засилването.
12. Волейбол. Единична блокада.
13. Волейбол. Двойна блокада.
14. Волейбол. Долен и горен начален удар.
15. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата на място.
16. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата в движение.
17. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата.
18. Тенис на маса. Свободно удряне на въртяща се на конец топката с двете страни на ракетата.
19. Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар.
20. Тенис на маса. Обратен плосък удар по диагонал.

Изготвил:
/Павел Павлов/



УТВЪРДИЛ
ИНЖ. ЕЛЕНА КОСТАДИНОВА
Директор на ПГ „Акад. Сергей П. Корольов“
Град Дупница

КОНСПЕКТ

по физическо възпитание и спорт за XII клас

1. Волейбол. Волейболни стоежи и придвижване по игрището.
2. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отдолу.
3. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отгоре.
4. Волейбол. Подаване на топката с две ръце отдолу и отгоре.
5. Волейбол. Подаване на топката с една ръка отстрани.
6. Волейбол. Подаване на топката през глава назад.
7. Волейбол. Отиграване на близки до мрежата топки.
8. Волейбол. Пускане на топки с една ръка над мрежата.
9. Волейбол. Отиграване на далечни от мрежата топки на втори или трети удар.
10. Волейбол. Долен и горен лицев начални удари.
11. Волейбол. Единична и двойна блокада.
12. Волейбол. Индивидуални тактически действия при първо подаване на топката.
13. Волейбол. Индивидуални тактически действия при второ подаване на топката.
14. Волейбол. Тактика при изпълнение на начален удар.
15. Волейбол. Нареждане при посрещане на начален удар.
16. Волейбол. Подсигуряване на блокадата.
17. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата на място.
18. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата в движение.
19. Тенис на маса. Свободно удряне на топката с двете страни на ракетата.
20. Тенис на маса. Свободно удряне на въртяща се на конец топката с двете страни на ракетата.
21. Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар.
22. Тенис на маса. Обратен плосък удар по диагонал.

Изготвил:
/Павел Павлов/ 