

Утвърдил:.....
Директор НШВМ Г. Георгиева



КОНСПЕКТ
по Физическо възпитание и спорт – 11 клас
самостоятелна форма на обучение

1. Бягане на средни и дълги разстояния.
2. Скокове – скок на дължина и височина.
3. Хвърляне и тласкане
4. Волейбол. Техника на играта - отиграване на топки от мрежата; забиване с обръщане; начален удар с отскок.
5. Баскетбол. Техника на играта - стрелба с отскок;
6. Измерване на физическа дееспособност - входни показатели; изходни показатели: 50м.спринт; 300,600м.гладко бягане; скок-дължина от място; хвърляне на пл.топка
7. Футбол. Техника на играта - овладяване на разнообразна и ефективна техника/нападение и защита/
8. Народни хора -четворно хоро- 1-ви вариант;
 ширто;
 дунавско хоро;
 дайчово хоро- танц;
 граовско хоро- 1-ви вариант.

Изготвил:.....

/Димитър Михов/