**УТВЪРДИЛ**

Директор: ………………..........……………………

*(Име, фамилия, подпис)*

**ГОДИШНО ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА 6. КЛАС**

**ПЪРВИ УЧЕБЕН СРОК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по ред на урока** | **№ по ред на седмицата** | **Тема на урочна**  **единица** | **Очаквани резултати от обучението** | **Методи на работа** | **Бележки** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 1 | 1 | Преговор.  РДК | Притежава степен на развитие на двигателните качества. | Запознаване с изискванията за безопасни условия на работа и на специфичните критерии за оценяване на двигателните умения и навици.  Провеждане на ЩИ, ПИ и СПИ. „Хрътка“, „Пас“, „Гоненица“. |  |
| 2 | 1 | Общоразвиващи упражнения с уред.  Нови знания | Използва разнообразни гимнастически упражнения с уред и ги изпълнява самостоятелно. | НР Oбщоразвиващи упражнения с топка за всички мускулни групи.  Преговор на лекоатлетически упражнения, изучавани в 5. клас. |  |
| 3 | 1 | Общоразвиващи упражнения по двойки.  Приложение | Използва разнообразни гимнастически упражнения по двойки. | НР Общоразвиващи упражнения по двойки.  ЗР Oбщоразвиващи упражнения с топка по двойки.  Обща физическа подготовка. |  |
| 4 | 2 | Физическа дееспособност.  Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | УС Oбщоразвиващи упражнения по двойки с топка.  Измерване и оценяване на двигателните способности. | Покриване на тестове: бягане на 50 м; скок на дължина от място. |
| 5 | 2 | Физическа дееспособност.  Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | УС Oбщоразвиващи упражнения с топка и по двойки.  Измерване и оценяване на двигателните способности. | Покриване на тестове: хвърляне на плътна топка 3 кг (м); изправяне от лег момичета; бягане 300 м момичета, 600 м (м). |

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 2 | Скок на дължина начин „Дъга“ –отскачане.  Нови знания | Oбяснява и изпълнява техника на отскачане. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока. | НР Хоризонтално отскачане напред и нагоре, със заемане на положение крачка.  УС на ритмично бягане и скокови упражнения.  ПИ „Пресечи му пътя“, „Подскачащи капитани“. | *Критерии за оценяване на основите на техниката:*  1. Изпълнява правилна координация между ръцете и краката на скок на дължина.  2. Отскача и не допуска настъпване на линията за отскачане.  3. Демонстрира подчертано в летежната фаза телодържане начин „Дъга“.  4. Приземява се устойчиво, без подпиране и връщане назад.  *Критерии за приложимост:*  5. Отскача максимално на височина без видимо нарушаване на техниката.  6. Отскача максимално на дължина без видимо нарушаване на техниката.  *Оценяване на теоретичните знания:*  Правилознание. |
| 7 | 3 | Скок на дължина начин „Дъга“ – засилване.  Нови знания | Oбяснява и изпълнява техниката на засилване. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока. | НР Засилване с ритмично бягане и отскачане.  ЗР Хоризонтално отскачане напред и нагоре и със заемане на положение крачка. Координиране на движенията при отскачане.  ПИ „Спасявай се по двойки“, „Парашутисти“. |
| 8 | 3 | Скок на дължина начин „Дъга“ – засилване, отскачане.  Нови знания | Oбяснява и изпълнява техниката на засилване и отскачане. | НР Засилване с ускорително бягане и отскачане.  УС Хоризонтален отскок напред и нагоре.  УС Координиране на движенията при отскачане |
| 9 | 3 | Скок на дължина начин „Дъга“ - летежна фаза, приземяване.  Нови знания | Обяснява и изпълнява летежна фаза и приземяване. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока. | НР Летежна фаза начин „Дъга“, приземяване.  ЗР Засилване с ускорително бягане и отскачане.  УС на координацита на движенията и ориентацията в пространство.  Развитие на скоростната сила. |
| 10 | 4 | Скок на дължина начин „Дъга“ – цялостно изпълнение.  РДК | Обяснява и изпълнява техника на скок на дължина. | ЗР Летежна фаза, приземяване.  УС Засилване и отскачане.  Верижна щафета. |
| 11 | 4 | Скок на дължина начин „Дъга“ – самооценяване.  Приложение | Сравнява личните си резултати. | УС Скок на дължина начин „Дъга“.  Самооценяване по зададени критерии. |
| 12 | 4 | Тласкане на плътна топка с две ръце.  Нови знания | Обяснява и изпълнява техника на тласкане на плътна топка  и координира движенията си по време, посока и сила. | НР Тласкане на плътна топка с две ръце напред – надолу, напред – нагоре от различни изходни позиции.  ЗР Хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу – напред, назад, встрани.  Развитие на взривната сила. | *Критерии за*  *оценяване на техниката:*  1. Хваща и държи правилно уреда.  2. Изпълнява правилна координация на ръцете и краката при странично засилване.  3. Не допуска настъпване на линията за тласкане.  4. Приземява се устойчиво.  *Критерии за приложимост:*  5. Тласка максимално на височина.  6. Тласка максимално на дължина. Без видимо нарушаване на техниката.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания:*  Дискусия. |
| 13 | 5 | Тласкане от място в напречна разкрачка.  Нови знания | Прилага техника на тласкане на плътна топка. | НР Хват. Подаване от ръка в ръка Тласкане в напречна и в странична напречна разкрачка.  ЗР Тласкане от различни изходни позиции.  УС Хвърляне на различни по големина и вид топки в положение напречна разкрачка. |
| 14 | 5 | Тласкане със странично засилване.  Нови знания | Обяснява и изпълнява техника на тласкане със странично засилване. | НР Тласкане от ходом с 3 крачки, тласкане от две крачки.  УС Тласкане в странична напречна разкрачка. |
| 15 | 5 | Тласкане със странично засилване – цялостно изпълнение.  Приложение | Обяснява и изпълнява техника на тласкане със странично засилване. | ЗР Тласкане със странично засилване с мах, групиране на къс подскок и приземяване.  ЗР Тласкане от ходом с 3 крачки и с 2 крачки.  ПИ |
| 16 | 6 | Тласкане със странично засилване – самооценяване.  РДК | Сравнява личните си резултати по предварително зададени параметри. | УС Тласкане със странично засилване: мах, групиране на къс подскок, приземяване, финално усилие. |
| 17 | 6 | Футбол.  Овладяване на топка.  Нови знания | Спира и поема търкаляща се топка в скорост с определена ефективност. Сваляне на топка. | НР Спиране или поемане на топката с гърди. Преговор на овладяване на топката с вътрешната и външната част на ходилото.  Учебна игра „Квадрати“.  ПИ „Надбягване по номера“. | *Критерии за*  *овладяване на техниката.*  *Тест за правилното изпълнение на техниката:*  1. Води ритмично и на скорост топка между конуси, редувано с пасове.  2. Овладява топката на скорост, вкл. с гърди, и стреля прецизно във вратата.  3. Реализира възможно най-точно удар с глава.  *Критерии за приложимост:*  4. Постига успешно заемане на позиция срещу активен противник чрез минаване зад гръб и предаване на топката.  5. Постига успешно отнемане на топка с активен противник.  6. Постига попадение в групово взаимодействие по двойки в облекчена ситуация.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания:*  Дискутира въпроси за личното и етичното поведение на футболиста. |
| 18 | 6 | Футбол.  Водене на топка.  Приложение | Използва и прилага водене на топка в скорост и с определена ефективност. | ЗР Водене на топка между конуси – скоростно водене. Водене на топка през вратички с 2 или 3 пречещи играчи.  ЗР Овладяване на топката с гърди.  Учебна игра 1:1 на различни малки вратички.  СПИ „Кой пръв ще стигне топката“. |
| 19 | 7 | Футбол  Отнемане на топка.  Нови знания | Прилага отнемане на топката в групови взаимодействия и в учебна игра. Правилознание. | НР Избор на място, придвижване и начин за отнемане на топката в облекчени условия.  УС Овладяване на топката при намаляване на пространството.  СПИ „Джитбол“.Учебна игра по тройки. |
| 20 | 7 | Футбол.  Пласиране. Пресичане.  Нови знания | Използва и прилага пресичане и пласиране в защита и нападение в групови взаимодействия. | НР Офериране на позиция чрез свободно тичане.  ЗР Отнемане на топката (близко отстояние).  СПИ „Пас“. Учебна игра 1:1 и стрелба във вратата. |
| 21 | 7 | Футбол.  Групови взаимодействия.  Нови знания | Прилага ИТТД в групови взаимодействия в резултат от действия на противников отбор или състезател в защита и нападение. | НР Минаване в гръб и предаване на топката.  ЗР Офериране на позиция чрез свободно тичане.  УС Отнемане на топката (близко отстояние).  Учебна игра по тройки. |
| 22 | 8 | Футбол.  Групови взаимодействия.  Приложение | Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри. | УС Групови взаимодействия в защита и нападение 4:4 на 4 малки вратички и 1 неутрален в помощ. |
| 23 | 8 | Футбол.  Групови взаимодействия. РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | Комплексно развиване на двигателни качества. |
| 24 | 8 | Футбол.  Отборни взаимодействия  при числено  равенство  7 + 1/7 + 1.  Нови знания | Прилага индивидуални технико-тактически действия в отборни взаимодействия в резултат от действия на противников отбор. | Поставяне на тактически задачи, свързани с изучените технически елементи в нападение и защита при числено равенство.  Учебна игра 7 + 1/7 + 1. |
| 25 | 9 | Футбол.  Отборни взаимодействия.  РДК | Постига ниво на развитие на специфични двигателни качества на футболиста. | Комплексно развитие на двигателните качества.  Учебна игра 7 + 1/7 + 1. |
| 26 | 9 | Футболно състезание.  Приложение | Преодолява  различията в общуването и при работата в екип. Прилага здравни, хигиенни и етични норми на поведение. | Провеждане на състезание – смесени отбори (момичета и момчета). Подбор на отбор на класа. Класиране чрез директно елиминиране. Награждаване. |
| 27 | 9 | Тенис на маса.  Преговор.  Приложение | Изпълнява държане на ракета. Заема стоеж за изпълнение на удари. Изпълнява начин за придвижване към топката. | Преговор на правилно държане на ракета, основен стоеж, придвижване в напад с десния и левия крак в различни посоки. Обратен плосък удар.  НР Придвижване напад с десния крак наляво и напред за отиграване с обратен удар на къси топки, попаднали в лявата половина на масата и противоравно с левия крак.  ЩИ с тенис топка.  ПИ „Кой ще събере повече“. | *Критерииза правилното изпълнение на техниката:*  1. Държи правилно ракетата, поддържа правилно телодържане и се придвижва чрез напади вдясно и вляво.  2. Изпълнява дланен изтеглен нападателен удар по права и диагонал.  3. Изпълнява къс начален удар.  *Критерии за приложимост:*  4. Постига успех чрез къс начален удар.  5. Изпълнява комбинация с обратен плосък удар.  6. Изпълнява комбинация на къс начален удар и дланен изтеглен удар. |
| 28 | 10 | Тенис на маса.  Придвижване.  РДК | Изпълнява основните технически елементи за развитие на двигателните качества. | Имитационни упражнения с уреди за различни мускулни групи.  НР Придвижване напад с десния крак наляво и напред за отиграване с обратен удар на къси топки, попаднали в средата или дясната половина на масата и противоравно с левия крак.  ЗР Придвижване напад с десния крак за отиграване с обратен удар на къси топки, попаднали в лявата половина на масата и противоравно с левия крак.  Обратен плосък удар. Свободна игра. |
| 29 | 10 | Тенис на маса.  Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал.  Нови знания | Знае, терминува и изпълнява дланен изтеглен нападателен удар по диагонал. | НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на удара. Подхвърляне на топката. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Правилознание.  ЗР Придвижване с напади.  УС Дланен нападателен удар.  Учебна игра 1:1. |
| 30 | 10 | Тенис на маса.  Дланен изтеглен нападателен удар по права.  Нови знания | Знае, терминува и изпълнява дланен изтеглен нападателен удар по права. | НР Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката за изпълнение на дланен изтеглен нападателен удар.  ЗР Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал. Отстраняване на грешки.  Учебна игра 1:1. |
| 31 | 11 | Тенис на маса.  Дланен изтеглен нападателен удар.  Приложение | Разбира успеха от правилното изпълнение на техника на удара. | УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права.  Учебна игра. |
| 32 | 11 | Тенис на маса.  Къс начален удар.  Нови знания | Знае, терминува и изпълнява къс начален удар. | НР Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртеливо движение на топката.  УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права.  Учебна игра. |
| 33 | 11 | Тенис на маса.  Комбинация.  Нови знания | Изпълнява комбинация след къс начален удар за изпълнение на дланен изтеглен в различни посоки. | НР Комбинация.  ЗР Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртеливо движение на топката.  УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права.  Учебна игра. |
| 34 | 12 | Тенис на маса.  Комбинация.  Приложение | Познава и прилага правилознание в учебни игри. | УС Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртеливо движение на топката.  УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права.  Учебна игра. |
| 35 | 12 | Тенис на маса.  Дланен контранападателен удар.  Нови знания | Знае, терминува и изпълнява дланен контранападателен удар по права и диагонал. | НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на удара. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Имитационно изпълнение. Изпълнение в облекчени условия.  Правилознание. |
| 36 | 12 | Тенис на маса.  Дланен контранападателен удар. РДК | Изпълняване на различни удари по топката, хвърлени в различни посоки на собственото игрално поле. | ЗР Дланен контранападателен удар.  Развитие на бързина на реакцията.  Скорост на единично движение.  Забавни игри с тенис топка. |
| 37 | 13 | Земя.  Челна стойка (м).  Греда (ж).  Възлизане до надлъжна опора.  Връзки от стояща везна и вид придвижване.  Нови знания | Изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка с помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от травми. Знае и прилага основни изисквания от правилника по  спортна гимнастика. | НР (м) Бавно повдигане на таза без подскоци и запазване на равновесието чрез възвръщателно движение на таза.  НР (ж) Възлизане до надлъжна опора. Равновесно ходене, стояща везна, равновесно ходене. Пазене и помощ. Кратки съдийски указания.  Преговор на тилна стойка, стояща везна. Развитие на равновесната устойчивост. | *Критерии за*  *за овладяване на техниката:*  1. (м) Челна стойка.  2. (м) Кълбо до стоеж.  3. (м) Преходна стойка.  1.1. (ж) Обръщане на 180° в клек.  2.2. (ж) Коленно-опорна везна.  3.3. (ж) Лицев отскок.  *Критерии за приложимост:*  4. Изпълнява изучените гимнастически упражнения на земя и греда в съчетание с подчертано естетическо чувство и лекота.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания:*  5. История и правилознание. |
| 38 | 13 | Земя.  Челна стойка (м). Греда (ж).  Възлизане до надлъжна опора.  Връзки от стояща  везна и вид придвижване.  Приложение | Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ.  Демонстрира отговорност към другите. | ЗР (м) Повдигане на таза и запазване на равновесие.  ЗР (ж) Възлизане до надлъжна опора. Равновесно ходене, стояща везна, ходене с пресечена стъпка.  ПИ „Не повтаряй“, „Познавате ли упражнението?“. |
| 39 | 13 | Земя.  Махова стойка.  Обръщане на 180° в клек.  Нови знания | Изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка с помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от наранявания и травми и знае и прилага основни изисквания от правилника по спортна гимнастика. | НР (м) Запазване на стегнато и обтегнато телодържане. Поставяне на ръцете на пода без подскок и без намаляване на ъгъла в раменете.  НР (ж) Ходене в равновесен клек с ръце встрани. Напречно разкрачен равновесен клек. Обръщане на 180° по надлъжната ос на тялото в посока, обратна на предния крак (на земя).  Пазене и помощ. |
| 40 | 14 | Земя.  Махова стойка – греда.  Обръщане на 180° в клек.  Приложение | Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ. | НР (м) Задържане на равновесието на тялото с постоянен натиск от ръцете по пода.  ЗР (м) Запазване на стегнато и обтегнато телодържане и на ъгъла в раменете.  ЗР (ж) Равновесен клек с ръце встрани. Напречно разкрачен равновесен клек. Обръщане на 180° по надлъжната ос на тялото в посока, обратна на предния крак.  УС Малешевско хоро. |
| 41 | 14 | Земя.  Стойка – кълбо до стоеж.  Греда.  Лицев отскок от коленно-опорна везна.  Нови знания | Изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от наранявания и травми. Наименува първите гимнастици в България. | НР (м) Спадане от стойка до свити ръце, гръбно търкаляне до клек, изправяне до стоеж.  ЗР (м) Задържане на равновесието с постоянен натиск от ръцете по пода.  УС (м) Запазване на стегнато и обтегнато телодържане.  НР (ж) Задмах от едноколенна опора с повдигнат назад крак, пренасяне на тежестта върху ръцете, отблъскване, приземяване  УС (ж) Равновесен клек с ръце встрани. Напречно разкрачен равновесен клек. Обръщане на 180° по надлъжната ос на тялото в посока, обратна на предния крак.  Преговор на едноколенна опора с повдигнат назад крак. Пазене и помощ. |
| 42 | 14 | Земя.  Стойка – кълбо до стоеж.  Греда.  Лицев отскок от коленно-опорна везна.  Приложение | Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите упражнения във връзка без помощ. Демонстрира отговорност към другите. | ЗР (м) Спадане от стойка до свити ръце, гръбно търкаляне до клек, изправяне до стоеж.  УС (м) Задържане на равновесието с постоянен натиск от ръцете по пода.  ЗР (ж) Задмах от едноколянна опора с повдигнат назад крак, пренасяне на тежестта върху ръцете, отблъскване, приземяване.  УС (ж) Съчетание във връзка, възлизане до надлъжна опора, придвижване, стояща везна, придвижване, обръщане на 180° в клек. ПИ „Хвани тояжката“. |
| 43 | 15 | Баскетбол.  Подаване със земя и ловене на отскочила от земята топка.  Нови знания | Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на техническите движения без противодействие. Правилознание. | НР Подаване със земя и ловене на отскочила от земята топка на място срещу стена, по двойки, по тройки (в една линия и в триъгълник).  Преговор на подаване с две ръце. Водене на топката на място със зрителен контрол.  Щафетна игра „Кой е по-бърз“. |  |
| 44 | 15 | Баскетбол.  Дрибъл с лява и дясна ръка на място и в движение.  Приложение | Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на дрибъл с лява и дясна ръка. Правилознание. | НР Водене на топката с лява и дясна ръка съчетано с подаване от един и от няколко дрибъла. Нисък контролиращ дрибъл.  ЗР Подаване със земя и ловене на отскочила от земята на топка в движение по двойки; по тройки (в триъгълник). Защита на играч с едно и две подавания. СПИ „Седни на стола с дрибъл“. | *Критерии за*  *овладяване на техниката:*  1. Води ритмично и на скорост топка между конуси.  2. Подава и лови топката на скорост, вкл. със земя.  3. Изпълнява възможно най-точно стрелба в движение с една ръка от рамо. |
| 45 | 15 | Баскетбол.  Стрелба в движение с една ръка над рамо.  Нови знания | Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на техническите движения без противодействие. | НР Хват на топката. Подготовка за стрелба. Имитационно изпълнение на стрелбата по двойки. Последователна стрелба на 3 – 4 м от коша.  ЗР Водене на топката съчетано с подаване и ловене на топката. Защита срещу дриблиращ играч. |
| 46 | 16 | Баскетбол.  Придвижване и заемане на позиция за получаване на топката.  Нови знания | Прилага индивидуални технико-тактически действия в резултат от действия на противников състезател. Познава и прилага правилознание в учебни игри. | НР Освобождаване за заемане на позиция. V-образно и предно пресичане.  ЗР Стрелба в движение с една ръка от рамо.  УС Ритмично водене на топката, съчетано с подаване и ловене на топка със защита. Учебна игра 1:1, 2:2. |
| 47 | 16 | Баскетбол.  Групови взаимодействия при 3 срещу 2.  Нови знания | Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в групови взаимодействия при игра с правилно разпределение на 2 защитници. | НР Тактика на придвижване на нападателите в трите коридора на игрището и разположение на 2 защитници един зад друг.  ЗР Освобождаване за заемане на позиция. V-образно и предно пресичане.  УС Стрелба в движение с една ръка от рамо. Учебна игра 3:2. |
| 48 |  | Баскетбол.  Групови взаимодействия при 3 срещу 2.  Нови знания | Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в групови взаимодействия при игра с неправилно разпределение на 2 защитници. | НР Тактика на придвижване на нападателите в трите коридора на игрището и разположение на 2 защитници в страничните коридори.  УС Освобождаване за заемане на позиция. V-образно и предно пресичане. Стрелба в движение с една ръка от рамо. Учебна игра 3:2. | *Критерии за приложимост:*  4. Постига успешно освобождаване за заемане на позиция с активен противник.  5. Постига успешно  взаимодействие при 3:2.  6. Участва активно при лична защита и знае правилата. |
| 49 | 17 | Баскетбол.  Групови взаимодействия при 3 срещу 2.  Приложение | Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в групови взаимодействия при игра с неправилно разпределение на 2 защитници. | ЗР Тактика на придвижване на нападателите в трите коридора на игрището и разположение на 2 защитници. Учебна игра 3:2.  СПИ „Хрътка“. |
| 50 | 17 | Баскетбол.  Отборни  взаимодействия.  Лична защита.  Нови знания | Изпълнява отборни взаимодействия и спазва основни принципи при лична защита. | НР Заемане на позиции и придвижване. Спазване на принципа защитник срещу нападател независимо от разположението му на игрището.  УС Групови взаимодействия. Учебна игра 5:5. |
| 51 | 17 | Баскетбол.  Отборни взаимодействия .  РДК | Прилага здравни норми на поведение и постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества. | З.Р Заемане на позиции и придвижване при лична защита - принцип защитник срещу нападател в близост до коша.  Учебна игра 5:5. |
| 52 | 18 | Баскетбол.  Състезание.  Приложение | Прилага и участва в отборни взаимодействия. Познава и прилага правилознание в състезание. Прилага здравни, хигиенни и етични норми на поведение. | УС Лична защита. Сихронизиране на действията при смяна на играчите. Провеждане на състезание – смесени отбори (момичета и момчета). Подбор на отбор на класа. Класиране и награждаване. |  |
| 53 | 18 | Малешевско хоро.  Движения.  Нови знания | Знае мелодията и изпълнява характерните за танца стъпки и движения. | Разучаване на движенията. Движение 1 – ход вдясно отпред. Движение 2 – причукване. Движение 3 – люш с лост вдясно. Движение 4 – ход вляво.  Движение 5 – ход вдясно с прибиране. Движение 6 – ход вляво отпред. Движение 7 – свищовка вляво. Движение 8 – люш вляво с лост и прибиране. Движение 9 – подскоци с плъзгане и свивка. | *Критерии за правилно изпълнение:*  Изпълнява с музикален съпровод свързано движенията от  1 – 9. |
| 54 | 18 | Малешевско хоро.  Фигури.  Нови знания | Демонстрира готовност да прилага свои танцови  комбинации и импровизации. | Приложение на движенията.  Първа фигура – 18 такта. Втора фигура – 16 такта. Трета фигура – 16 такта. |

**ВТОРИ УЧЕБЕН СРОК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по ред на урока** | **№ по ред на седмицата** | **Тема на урочна**  **единица** | **Очаквани резултати от обучението** | **Методи на работа** | **Бележки** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 55 | 19 | Малешевско хоро.  Цялостно изпълнение.  Приложение | Демонстрира готовност да прилага свои танцови  комбинации и импровизации. | ЗР на движенията и фигурите. Цялостно изпълнение на хорото. | *Критерии за правилното изпълнение:*  **1.** Изпълнява фигури с музикален съпровод. |
| 56 | 19 | Малешевско хоро.  Цялостно изпълнение.  Приложение | Демонстрира готовност да прилага свои танцови  комбинации и импровизации. | ЗР на движенията и фигурите. Цялостно изпълнение на хорото. |
| 57 | 20 | Прескок на коза  начин „Свит“.  Отскок.  Нови знания | Изпълнява отскок със и без помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от наранявания и травми и знае и прилага основни изисквания от правилника по спортна гимнастика. | НР Отскок от скрин. Поставяне на ръцете. Свиване на краката. Отскачане. Приземяване.  УС Гимнастически упражнения и комбинации на земя „Стойка кълбо до стоеж“, съчетание на греда. Пазене и помощ.  ПИ „Музикална щафета“. | *Критерии за*  *степен за овладяване на техниката* |
| 58 | 20 | Прескок на коза  начин „Свит“.  Отскок от трамплин без засилване.  Нови знания | Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите упражнения във връзка със и без помощ. | НР Отскачане от трамплин.Поставяне на ръцете. Свиване на краката. Отскачане. Приземяване. Пазене и помощ.  ЗР Отскок от скрин.  УС Провеждане на сътезание по отбори на класа (трибой – 1. ден земя, греда). | 1. Изпълнява правилна координация на ръцете и краката при засилване.  2. Отскача на височина.  3. Изпълнява подчертано прескок начин „Свит“.  4. Приземява се устойчиво, без подпиране и връщане назад. |
| 59 | 21 | Прескок на коза  начин „Свит“.  Отскок от трамплин със засилване.  РДК | Изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка със и без помощ. Постига ниво на развитие на двигателните качества. | ЗР Отскачане от трамплин. Поставяне на ръцете. Свиване на краката. Отскачане. Приземяване. Пазене и помощ. Развитие на взривната сила на ръцете, раменния пояс и долните крайници. Провеждане на състезание по отбори на класа (трибой – 2. ден земя, греда). „Надиграване“ по групи в класа. | *Критерии за приложимост:*  5. Изпълнява прескок с максимална скорост на засилване без нарушаване на |

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | 21 | Прескок на коза  начин „Свит“.  Летежна фаза.  Приземяване.  Нови знания | Изпълнява приземяване във  във връзка с летежна фаза след засилване и отскок.  Знае и прилага основни изисквания от правилника по  спортна гимнастика. | НР Летежна фаза. Приземяване.  ЗР Прескок начин „Свит“. Отскачане от трамплина. Засилване.  Провеждане на състезание по отбори (трибой – 3. ден земя, греда). Преговор на Малешевско хоро. | структурата на движенията.  6. Изпълнява прескок с пределна височина без нарушаване на структурата на движенията. |
| 61 | 22 | Прескок на коза.  Цялостно изпълнение.  Приложение | Изпълнява прескок на коза начин „Свит“ без помощ. Демонстрира готовност да прилага свои танцови  комбинации и импровизации. | УС Прескок на коза начин „Свит“.  Провеждане на състезание по отбори (трибой – 4. ден земя, греда, прескок). Класиране и награждаване. |
| 63 | 22 | Баскетбол.  Индивидуални технико-тактически действия.  Нови знания | Използва психофизическите си възможности за ефективна  реализация на техническите движения със и без  противодействие. | НР Индивидуална техника и тактика в нападение и защита без топка.  УС Водене на топката – започване на дрибъл директно и кръстосано, завършване на дрибъл с еднотактово и двутактово спиране. Учебна игра. | *Критерии за*  *овладяване на техниката:*  1. Води ритмично и на скорост топка между конуси с кръстосано започване и завършване с еднотактово и двутактово спиране.  2. Изпълнява възможно най-точно стрелба в движение с една ръка от рамо.  *Критерии за приложимост:*  4. Постига успех при числено неравенство при облекчени условия.  5. Постига успешно  взаимодействие при 3:2.  6. Участва активно при пресиращо-надиграваща лична защита на 6 м от коша и знае правилата. |
| 63 | 23 | Баскетбол.  Индивидуални технико-тактически действия.  РДК | Използва баскетболни упражнения за развитие на двигателните качества | ЗР Индивидуална защита на играч без топка в облекчени условия.  УС Водене на топката със смяна на скоростта на топката от бавно – бързо и обратно и защита. Комплексно развитие на двигателните качества. |
| 64 | 23 | Баскетбол.  Групови взаимодействия в защита.  Нови знания | Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания. | НР Групова тактика при числено превъзходство. Групова тактика при числено неравенство. Учебна игра 3:2, 2:3. |
| 65 | 24 | Баскетбол.  Групови взаимодействия в защита.  Приложение | Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри. | ЗР Групова тактика при числено превъзходство. Групова тактика при числено неравенство. Учебна игра 3:2, 2:3. |
| 66 | 24 | Баскетбол.  Отборни взаимодействия,  пресиращо-надиграваща лична защита. Нови знания | Изпълнява и прилага отборни взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри. | НР Пресиращо-надиграваща лична защита на 6 м от коша. Учебна игра 5:5. |
| 67 | 25 | Баскетбол.  Отборни взаимодействия в защита.  Приложение | Изпълнява и прилага отборни взаимодействия в защита и нападение. Прилага здравни и хигиенни изисквания и етични норми на поведение. | ЗР Пресиращо-надиграваща лична защита на 6 м от коша. Учебна игра 5:5. |
| 68 | 25 | Футбол.  Индивидуални технико-тактически действия.  Нови знания | Използва психофизическите си възможности за ефективна  реализация на техническите движения със и без  противодействие. | НР Гъвкава промяна на позициите с топка в тясно пространство. Умело измъкване от „задънена“ ситуация.  УС Водене и овладяване на топката със смяна на темпа.Учебна игра. | *Критерии за*  *овладяване на техниката:*  1. Води топката на скорост и със смяна на темпа.  2. Овладява топката на скорост и умело се измъква от „задънена“ ситуация.  3. Реализира възможно най-точно удари с крак.  *Критерии за приложимост:*  4. Постига успешно заемане на позиция в наказателното поле и създава голови ситуации.  5. Постига успешно подсигуряване на затруднен играч с активен противник.  6. Участва в отборни взаимодействия. |
| 69 | 26 | Футбол.  Индивидуални технико-тактически действия.  РДК | Постига ниво на развитие на специфичните за футбола двигателни качества. | Подаване по номера в групи по 5 играчи с една топка и с две топки. Приложение на подаване и овладяне с противник 3:1 в определено пространство. Игра в наказателното поле. Развитие на специфичните двигателни качества. |
| 70 | 26 | Футбол.  Групови взаимодействия.  Подсигуряване.  Нови знания | Подсигурява играч в групови взаимодействия в резултат от действия на противников отбор или състезател. | НР Подсигуряване на затруднен съиграч „Противник в гърба“.  Минаване в гръб. Игра по двойки и стрелба във вратата след подаване. |
| 71 | 27 | Футбол.  Групови взаимодействия.  Приложение | Използва и прилага техническите елементи в скорост с определена ефективност. | УС Скоростно водене 1:1 след подаване + 1 неутрален и стрелба във вратата. Стрелба от разстояние при 3:1 в 2 зони.  ЗР Подсигуряване на затруднен съиграч „Противник в гърба“. Учебна игра. |
| 72 | 27 | Футбол.  Отборни взаимодействия.  Нови знания | Изпълнява и прилага отборни взаимодействия Прилага здравни изисквания и етични норми на поведение. | Игра пред вратата. Защита и нападение при числено равенство. Защита и нападение при числено превъзходство. |
| 73 | 28 | Футбол.  Отборни взаимодействия.  Приложение | Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в състезания. | УС Подсигуряване на затруднен съиграч „Противник в гърба“.  Взаимодействия при числено  равенство 7 + 1/7 + 1. |
| 74 | 28 | Тенис на маса.  Обратен контранападателен удар. Нови знания | Изпълнява обратен контранападателен удар. | НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на удара. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Правилознание. Учебна игра. | *Критерии за изпълнение на техниката:*  **1.** Изпълнява обратен контранападателен удар  **2.** Изпълнява форхенд.  **3.** Изпълнява бекхенд.  *Критерии за приложимост:*  **4.** Изпълнява комбинации. |
| 75 | 29 | Тенис на маса.  Обратен контранападателен удар. РДК | Притежава ниво на развитие на физическките качества. | ЗР Обратен контранападателен удар. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката.  Развитие на основните физически качества. Учебна игра. |
| 76 | 29 | Тенис на маса. Форхенд.  Бекхенд.  Нови знания | Изпълнява форхенд, бекхенд. | НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на ударите. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Правилознание. Учебна игра. |
| 77 | 30 | Тенис на маса. Обратен контранападателен удар и дланен нападателен удар.  Приложение | Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в защита и нападение. | ЗР Форхенд, бекхенд.  ЗР Комбинация след начален удар за изпълнение на дланен изтеглен удар в различни посоки.  УС Обратен контранападателен удар.  ПИ с тенис топка. |
| 78 | 30 | Тенис на маса.  Комбинации.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в защита и нападение. | УС Комбинация след начален удар за изпълнение на дланен изтеглен удар в различни посоки. Комбинация. Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртеливо движение на топката. Самостоятелна работа, приложение в състезание. |
| 79 | 31 | Бягане на средни разстояния –  висок старт.  Нови знания | Обяснява и използва техниката на висок старт. | НР Висок старт.  УС Oбщоразвиващи упражнения с уред по двойки.  Преговор на различни по вид лекоатлетически упражнения на къси разстояния. | *Критерии за овладяване на техниката:*  1. Изпълнява правилно висок старт.  2. Изпълнява бягане по разстоянието.  3. Изпълнява финиширане с рамо.  *Критерии за приложимост:*  4. Бяга със скорост за лично постижение.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания:*  5. Дискусия и правилознание. |
| 80 | 31 | Бягане на средни разстояния – бягане по разстоянието.  Нови знания | Обяснява и използва техниката на бягане по разстоянието. | НР Бягане по разстоянието.  ЗР Висок старт.  ПИ с гимнастически характер. |
| 81 | 32 | Бягане на средни разстояния –  финиширане с рамо.  Нови знания | Обяснява и използва техниката на финиширане с рамо. | НР Финиширане с рамо.  ЗР Висок старт. Бягане по разстоянието.  Запознаване с основни изисквания за използване на лекоатлетически упражнения и поставяне на индивидуални задачи за групиране на лекоатлетически упражнения. |
| 82 | 32 | Бягане на средни разстояния.  Приложение | Обяснява и използва техниката на бягане на средни разстояния. | ЗР Финиширане с рамо.  УС Висок старт. Бягане по разстоянието.  ПИ със забавен и релаксиращ характер. |
| 83 | 33 | Бягане на средни разстояния.  Приложение | Групира различни по вид лекоатлетически упражнения и ги използва за самоподготовка. | УС Бягане на средни разстояния.  Поставяне на групови задачи за групиране и използване на лекоатлетическите упражнения.  ПИ със забавен и релаксиращ характер. |
| 84 | 33 | Физическа дееспособност.  Изходно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | УС на двигателните умения и навици в ПИ, ЩИ и СПИ – по избор на учениците.  Измерване и оценяване на двигателните способности. | Покриване на тестове; бягане на 50 м, скок на дължина от място. |
| 85 | 34 | Физическа дееспособност.  Изходно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | УС на двигателните умения и навици в ПИ, ЩИ и СПИ по избор на учениците.  Измерване и оценяване на двигателните способности. | Покриване на тестове: хвърляне на плътна топка 3 кг (м); изправяне от лег момичета; бягане 300 м момичета, 600 м (м). |

**Легенда на съкращенията: РДК** –развитие на двигателните качества;

**НР** – начално разучаване на двигателните навици и умения;

**ЗР** –задълбочено разучаване на двигателните навици и умения;

**УС** –усъвършенстване на двигателните навици и умения;

**ПИ** – подвижни игри;

**СПИ** – спортно-подготвителни игри.

*Урочните единици за нови знания, приложение в игрова дейност и развитие на двигателните качества (РДК) са разпределени препоръчително в съответствие с утвърденото разпределение на учебните часове в учебната програма:*

***за нови знания: 49% – 42 учебни часа;***

***за приложение в игрова дейност: 31% – 26 учебни часа;***

***за развитие на двигателните качества: 15% – 13 учебни часа;***

***за диагностика на физическата дееспособност: 5% – 4 учебни часа***