**УТВЪРДИЛ**

Директор: …………………………………………………….

*(Име, фамилия, подпис)*

**ГОДИШНО ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА7. 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. „Пас“, „Гоненица“. |  |
| 2. | 1 | | Общоразвиващи упражнения с уред.  Приложение | | Използва разнообразни гимнастически упражнения с уред и ги изпълнява самостоятелно. | Oбщоразвиващи упражнения с топка за всички мускулни групи.  Преговор на лекоатлетически упражнения, изучавани в 6. клас. |  |
| 3. | 2 | | Общоразвиващи упражнения по двойки. Приложение | | Използва разнообразни гимнастически упражнения по двойки. | Общоразвиващи упражнения по двойки с топка.  Обща физическа подготовка. |  |
| 4. | 2 | | Физическа дееспособност.  Входно ниво | | Постига ниво за състоянието на физическа дееспособност.  Използва и работи с хронометър, метър и измерва височина, дължина, скорост. | УС. Oбщоразвиващи упражнения по двойки.  Измерване и оценяване на двигателните способности. | Покриване на тестове бягане на 50 м скок на дължина от място. |
| 5. | | 3 | Физическа дееспособност.  Входно ниво | Постига ниво за състоянието на физическа дееспособност.  Използва и работи с хронометър, метър и измерва височина, дължина, скорост. | | 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. | | 3 | Скок на височина, начин „ножица“ – засилване.  Нови знания | Обяснява и прилага техника на засилване. Коментира значението на скоростта и силата на отскока. | | НР. Хоризонтално отскачане напред и нагоре и със заемане на положение крачка.  УС на ритмично бягане и скокови упражнения.  ПИ „Подскачащи капитани“. | *Критерии за оценяване на основите на техниката*  **1.** Изпълнява правилна координация между ръцете и краката на скок на височина  **2.**Демонстрира подчертано в летежната фаза телодържане начин „ножица“.  **3.** Приземява се устойчиво, без подпиране и връщане назад.  *Критерии за приложимост*  **4.** Отскача макс. на височина без видимо нарушаване на техниката.  *Оценяване на теоретичните знания*  Правилознание. |
| 7. | | 4 | Скок на височина, начин „Ножица“ – отскачане.  Нови знания | Обяснява и изпълнява техниката на отскачане 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“ |
| 8. | | 4 | Скок на дължина, начин „Дъга“ – летежна фаза.  Нови знания | Разбира и прилага летежна фаза. | | НР. Засилване с ускорително бягане и отскачане.  УС. Хоризонтален отскок напред и нагоре.  УС. Координиране на движенията при отскачане |
| 9. | | 5 | Скок на дължина, начин „Дъга“ – приземяване.  Нови знания | Обяснява и изпълнява летежна фаза и приземяване. Притежава способност да се концентрира и да преодолява пределна за възможностите си височина. | | НР. Летежна фаза – начин „ножица“, приземяване.  ЗР. Засилване с ускорително бягане и отскачане.  УС. на координацията на движенията и ориентацията в пространство.  Развитие на скоростната сила. |
| 10. | | 5 | Скок на височина, начин „ножица“ – цялостно изпълнение.  РДК | Обяснява и изпълнява техника на скок на височина начин „ножица“. | | ЗР. Летежна фаза, приземяване.  УС. Засилване и отскачане.  Верижна щафета. |
| 11. | | 6 | Скок на височина, начин „ножица“ – самооценяване.  Приложение | Сравнява личните си резултати. | | УС. Скок на височина начин „ножица“. Самооценяване по зададени критерии. |
| 12. | | 6 | Тласкане на плътна топка с гръбно засилване – изходно положение.  Нови знания | Моделира техника на тласкане, като използва упражнения и ги комбинира по време, скорост и мускулно усилие. | | НР. Тласкане на плътна топка с гръбно засилване.  Хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напред, назад, в страни.  Развитие на взривната сила. | *Критерии за*  *оценяване на техниката*  **1**. Хваща и държи правилно уреда.  **2**. Изпълнява правилна координация на ръцете и краката при гръбно засилване.  **3**. Не допуска настъпване на линията за тласкане.  **4.** Приземява се устойчиво.  *Критерии за приложимост*  **5.** Тласка макс. на височина.  **6.** Тласка макс. на дължина. Без видимо нарушаване на техниката.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания*  Дискусия. |
| 13. | | 7 | Тласкане на плътна топка с гръбно засилване – групиране.  Нови знания | Прилага техника на тласкане на плътна топка. | | НР. Хват. Подаване от ръка в ръка  ЗР. Тласкане на плътна топка с гръбно засилване.  Тласкане от различни изходни позиции.  УС. Хвърляне на различни по големина и вид топки в положение напречна разкрачка. |
| 14. | | 7 | Тласкане с гръбно засилване – подскок и финално усилие.  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. | | 8 | Тласкане с гръбно засилване – цялостно изпълнение.  Приложение | Тласка плътна топка според предела на възможностите си и постига личен резултат. | | УС. Тласкане с гръбно засилване с мах, групиране къс подскок и приземяване.  ЗР. Тласкане от ходом с 3 крачки и с 2 крачки.  ПИ. |
| 16. | | 8 | Тласкане с гръбно засилване – самооценяване.  РДК | Сравнява личните си резултати по предварително зададени параметри. | | УС. Тласкане с гръбно засилване – мах, групиране къс подскок, приземяване финално усилие. |
| 17. | | 9 | Волейбол  Подаване с две ръце отгоре.  Нови знания | Демонстрира устойчивост при многократно изпълнение на едни и същи технически похвати. | | НР. Подаване с две ръце отгоре над глава и с две ръце отгоре назад.  УС на подаване с две ръце отдолу.  Подаване по двойки с и без мрежа. “Щафета в кръг“ „Подаванка“ Волейболна щафета –насрещни колони, подаване и минаване отзад (3 – 4) пъти. | *Критерии за*  *овладяване на техниката*  *Тест за правилното изпълнение на техниката*  **1**. Подава точно топката.  **2**. Овладява топката на скорост.  **3.** Реализира възможно най-точно начален удар.  *Критерии за приложимост*  **4**. Постига успешно заемане на позиция в определените зони  **5.** Постига успешно посрещане на топка от активен противник.  **6.** Постига попадение от групово взаимодействие в облекчена ситуация.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания*  Дискутира въпроси, за личното и етичното поведение на волейболиста. |
| 18. | | 9 | Волейбол  Подаване с две ръце отгоре.  Нови знания | Използва разнообразни технически умения и ги прилага в игра. | | НР на подаване с две ръце отгоре встрани и назад.  ЗР. Подаване с две ръце отгоре над глава и с две ръце отгоре назад.  Видове подавания, в насрещни колони със смяна на местата с и без мрежа. Уч. игра (зони и място за изпълнение на долен нач. удар)  СПИ „Кой пръв ще стигне топката“. |
| 19. | | 10 | Волейбол  Подаване с две ръце отгоре.  Приложение | Прилага техникотактически умения в групови взаимодействия в учебна игра. Знае изисквания за смени и прекъсване на играта. | | ЗР на подаване с две ръце отгоре встрани и назад.  УС. Подаване с две ръце отгоре над глава и с две ръце отгоре назад.  УС на долен начален удар  Учебна игра |
| 20. | | 10 | Волейбол  Горен лицев начален удар.  Нови знания | Използва разнообразни технически умения и ги прилага в игра. | | НР на горен лицев начален удар  УС на подаване с две ръце отгоре и отдолу. По двойки или в две редици една срещу друга. Усъвършенстване подаване по двойки със задържане максимално.  Уч. игра тактика при изпълнението на нач. удар |
| 21. | | 11 | Волейбол  Горен лицев начален удар.  Приложение | Прилага изучените техникотактически умения в групови и отборни взаимодействия. | | ЗР на горен лицев начален удар  УС на подаване с две ръце отгоре и отдолу. Нач. удар – по двойки със и без мрежа. Усъвършенстване подаване по двойки, в колони (щафетно).  Уч. игра разиграване с 3 подавания |
| 22. | | 11 | Волейбол  Горен лицев начален удар.  Приложение | Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри. | | УС на горен лицев начален удар .  Упражнения по двойки-смесено подаване и задържане. Учебна игра – разделени на отбори по 6 души и разиграване на 3 подавания и такт. определяне на функциите на състезателите в различните зони |
| 23. | | 12 | Волейбол.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | | Подаване към стена с ловене към всяко изпълнение, по двойки с подхвърляне, без прекъсване, начален  удар по – двойки. Учебна игра – зони и подреждане. Качества упр. с пл. топки |
| 24. | | 12 | Волейбол  Забиване по посока на засилването.  Нови знания | Извършва двигателни действия в нападение и защита. | | НР на забиване по посока на засилването.  Поставяне на тактически задачи, свързани с изучените технически елементи в нападение между разпределител и нападател.  Учебна игра |
| 25. | | 13 | Волейбол.  РДК | Постига ниво на развитие на специфични двигателни качества на футболиста. | | ЗР на забиване по посока на засилването.  Комплексно развитие на двигателните качества чрез средства от волейбола.  Учебна игра |
| 26. | | 13 | Волейбол.  Приложение | Преодолява  различията в общуването и работата в екип. Прилага здравни, хигиенни и етични норми на поведение. | | УС на забиване по посока на засилването.  Провеждане на състезание – смесени отбори (момичета и момчета). Подбор на отбор на класа. Класиране чрез директно елиминиране. Награждаване. |
| 27. | | 14 | Тенис на маса.  Преговор.  РДК | Изпълнява държане на ракета. Заема стоеж за изпълнение на удари. | | Преговор на правилно държане на ракета, основен стоеж, придвижване в напад с десния и левия крак в различни посоки. Обратен плосък удар.  ЩИ с тенис топка. | *Критерии за правилното изпълнение на техниката*  **1.** Държи правилно ракетата, поддържа правилно телодържане и се придвижва чрез напади вдясно и вляво.  **2**. Изпълнява дланен силно изтеглен нападателен удар „топ спин“.  **3.** Изпълнява сечени удари.  *Критерии за приложимост*  **4.** Постига успех чрез топ спин.  **5.** Изпълнява комбинация след къс начален удар за изпълнение на дланен силно изтеглен в различни посоки**.**  **6.** Изпълнява посрещане на сечени начални удари. |
| 28. | | 14 | Тенис на маса.  Придвижване.  РДК | Изпълнява основните технически елементи за развитие на двигателните качества. | | Имитационни упражнения с уреди за различни мускулни групи.  УС. 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.  УС. Придвижване напад с десния крак за отиграване с обратен удар на къси топки, попаднали в лявата половина на масата, и противоравно с левия крак. Свободна игра. |
| 29. | | 15 | Тенис на маса.  Дланен силно изтеглен нападателен удар по диагонал.  Нови знания | Използва дланен силно изтеглен нападателен удар топ спин 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.  УС. Дланен нападателен удар.  Учебна игра1:1. |
| 30. | | 15 | Тенис на маса.  Дланен силно изтеглен нападателен удар по права.  Нови знания | Знае, терминува и изпълнява дланен силно изтеглен нападателен удар по права. | | НР. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката за изпълнение на дланен силно изтеглен нападателен удар.  ЗР. Дланен силно изтеглен нападателен удар по диагонал. Отстраняване на грешки.  Учебна игра 1:1. |
| 31. | | 16 | Тенис на маса.  Дланен изтеглен нападателен удар.  Нови знания | Разбира успеха от правилното изпълнение на техника на удара. | | ЗР. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката за изпълнение на дланен силно изтеглен нападателен удар.  УС. Дланен силно изтеглен нападателен удар по диагонал и по права.  Учебна игра. |
| 32. | | 16 | Тенис на маса.  Дланни отбранителни удари.  Нови знания | Прилага начини за посрещане на сечени начални удари | | НР. Дланни отбранителни удари  УС. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката за изпълнение на дланен силно изтеглен нападателен удар.  Учебна игра. |
| 33. | | 17 | Тенис на маса.  Комбинация.  Нови знания | Изпълнява комбинация след къс начален удар за изпълнение на дланен силно изтеглен в различни посоки. | | НР. Комбинация.  ЗР. Дланни отбранителни удари  УС. Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права.  Учебна игра. |
| 34. | | 17 | Тенис на маса.  Комбинация.  Приложение | Познава и прилага правилознание в учебни игри. | | ЗР. Комбинация.  УС. Дланни отбранителни удари  УС. Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртеливо движение на топката.  Учебна игра. |
| 35. | | 18 | Тенис на маса.  Обратни отбранителни удари.  Нови знания | Знае, терминува и изпълнява обратни отбранителни удари. | | 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. | | 18 | Тенис на маса.  Обратни отбранителни удари.  РДК | Изпълнява различни удари по топката, хвърлени в различни посоки на собственото игрално поле. | | ЗР. Обратни отбранителни удари.  УС. Дланни отбранителни удари  Развитие на бързина на реакцията.  Скорост на единично движение.  Забавни игри с тенис топка. |
| 37. | | 19 | Земя.  Странично колело.  Греда (ж).  Възлизане до  надлъжна опора, мах с единия крак до разкрачен опорен седеж.  Нови знания | Изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка с помощ на земя, греда. Познава и прилага принципи за предпазване от травми. | | НР (ж). Възлизане до надлъжна опора. Равновесно ходене, стояща везна равновесно ходене.  НР на странично колело  Пазене и помощ. Преговор на тилна стойка, стояща везна. Развитие на равновесната устойчивост. | *Критерии за*  *за овладяване на техниката*  **1**. (м) странично колело  **2**. (м) кълбо назад до стоеж  **3**. (м) коремно възлизане с мах на единия крак  **4.**(м) подмахов отскок  **1.1 (**ж) кълбо назад до коленно опорна везна  **2.2** (ж) надлъжна опора  **3.3** (ж) отскок начин обтегнат  *Критерии за приложимост*  **4.** Изпълнява изучените гимнастически упражнения на земя греда и висилка в съчетание с подчертано естетическо чувство и лекота.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания*  **5.** История и правилознание. |
| 38. | | 19 | Висилка (м).  Коремно възлизане с мах.  Греда (ж).  Възлизане до  надлъжна опора  мах с единия крак до разкрачен опорен седеж. Нови знания | Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка с помощ.  Демонстрира отговорност към другите. | | НР на коремно възлизане с мах на единия крак (м)  ЗР (ж). Възлизане до надлъжна опора.  УС. Равновесно ходене, стояща везна, ходене с пресечена стъпка.  ПИ „Не повтаряй“ |
| 39. | | 20 | Земя.  Висилка (м).  Коремно възлизане с мах на единия крак.  Приложение | 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. | | ЗР на коремно възлизане с мах на единия крак (м)  ЗР на странично колело  УС (ж). Възлизане до надлъжна опора.  УС. 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. | | 20 | Земя.  Кълбо назад с обтегнати крака до коленно опорна везна (ж).  Греда.  Отскок, начин обтегнат.  Нови знания | Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка с помощ. | | НР (ж). Кълбо назад до коленно опорна везна, до стоеж (м)  НР (ж). Отскок, начин обтегнат  УС. 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. |
| 41. | | 21 | Земя.  Кълбо назад с обтегнати крака до коленно опорна везна (ж).  Греда.  Отскок, начин обтегнат.  Нови знания | Изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка с помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от наранявания и травми. | | НР (м) на подмахов отскок  ЗР (ж). Кълбо назад до коленноопорна везна, до стоеж (м)  ЗР (ж). Отскок, начин обтегнат  Пазене и помощ. |
| 42. | | 21 | Земя.  Кълбо назад с обтегнати крака до коленно опорна везна (ж).  Греда.  Отскок, начин обтегнат.  Приложение | Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите  упражнения във връзка без помощ. Демонстрира отговорност към другите. | | ЗР (м) на подмахов отскок  УС на кълбо назад  УС (м). Задържане на равновесието с постоянен натиск от ръцете по пода.  УС (ж). Съчетание във връзка възлизане до надлъжна опора, придвижване, стояща везна, придвижване, обръщане на 180° в клек. ПИ „Хвани тояжката“. |
| 43. | | 22 | Баскетбол.  Ловене и подаване в движение.  Нови знания | Демонстрира малки отклонения при неколкократно изпълнение на едни и същи технически елементи. | | НР на ловене и подаване по двойки,  Преговор на подаване с две ръце.  УС. Водене на топката на място със зрителен контрол.  Щафетни игри със средства от играта. |  |
| 44. | | 22 | Баскетбол.  Ловене и подаване в движение.  Нови знания | Използва психо-физическите си възможности за ефективна реализация на дрибъл с лява и дясна ръка. Правилознание | | НР ловене и подаване по тройки в движение.  ЗР на ловене и подаване по двойки.  УС. Водене на топката с лява и дясна ръка, съчетано с подаване от един и от няколко дрибъла. Нисък контролиращ дрибъл.  УС. Подаване със земя и ловене на отскочила от земята топка в движение по двойки; Защита на играч с едно и две подавания. Учебна игра | *Критерии за*  *овладяване на техниката*  **1**. Води ритмично и на скорост топка между конуси.  **2**. Подава и лови топката на скорост, вкл. и със земя по тройки.  **3**. Изпълнява възможно най-точно стрелба в коша с една ръка от рамо на място. |
| 45. | | 23 | Баскетбол.  Стрелба в коша с една ръка от рамо от място.  Нови знания | Използва психо-физическите си възможности за ефективна  реализация на техническите движения без противодействие. | | НР. Хват на топката. Имитационно изпълнение на стрелбата по двойки.  ЗР. Ловене и подаване по тройки в движение.  УС на ловене и подаване по двойки.  УС. Водене на топката, съчетано с подаване и ловене на топката. Защита срещу дриблиращ играч. Учебна игра |
| 46. | | 23 | Баскетбол.  Залъгващи движения без и с топка.  Нови знания | Прилага индивидуални технико-тактически действия в резултат от действия на противников състезател. Познава и прилага правилознание в учебни игри. | | НР на залъгващи движения без топка и с топка  ЗР. Последователна стрелба на 3 – 4 м от коша.  УС. ловене и подаване по двойки и тройки в движение.  УС. Водене на топката, съчетано с подаване и ловене на топката. Защита срещу дриблиращ играч. Учебна игра |
| 47. | | 24 | Баскетбол.  Групови взаимодействия между двама и повече играчи.  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 за бърз пробив.  ЗР на залъгващи движения без топка и с топка  УС. Стрелба в движение с една ръка от рамо. Учебна игра 3:2. |
| 48. | | 24 | 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 за бърз пробив и разположение на 2 защитници  УС на залъгващи движения без топка и с топка  УС. Стрелба в движение с една ръка от рамо по двойки. Учебна игра | *Критерии за приложимост*  **4**. Постига успешно освобождаване за заемане на позиция с активен противник.  **5**. Постига успешно  взаимодействие при организиране на бърз пробив.  **6**. Участва активно при лична защита и знае правилата. |
| 49. | | 25 | Баскетбол.  Групови взаимодействия при 3 срещу 2.  Приложение | Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в групови взаимодействия при игра. | | УС. Тактика на придвижване на нападателите в трите коридора на игрището за бърз пробив и разположение на защитници  УС. Стрелба в движение с една ръка от рамо. Учебна игра 5:5. |
| 50. | | 25 | Баскетбол.  Отборни  взаимодействия.  Нови знания | Изпълнява отборни взаимодействия. Знае изискванията за прекъсване на играта и осъществяването на смени. | | 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. | | 26 | Баскетбол.  Отборни взаимодействия.  РДК | Използва разнообразни технико-тактически умения и ги прилага при отборните взаимодействия в нападение и защита. | | ЗР. Заемане на позиции и придвижване при лична защита – принцип защитник срещу нападател при бърз пробив.  Учебна игра 5:5. |
| 52. | | 26 | Баскетбол.  Състезание.  Приложение | Участва в отборни взаимодействия. Познава и прилага правилознание в състезание. | | УС. Лична защита. Синхронизиране на действията при смяна на играчите. Провеждане на състезание – смесени отбори (момичета и момчета). Подбор на отбор на класа. Класиране и награждаване. |
| 53. | | 27 | „Пайдушка тройка“.  Движения.  Нови знания | Използва танцови стъпки и играе хоро. | | Разучаване на движенията.  Движение 1 – пайдушка вляво за три такта  Движение 2 –подскок на място и пайдушка вдясно  Движение 3 – подскоци със стъпки вдясно отпред | *Критерии за правилно изпълнение*  Изпълнява с музикален съпровод свързано движенията от 1 – 3. |
| 54. | | 27 | „Пайдушка тройка“.  Цялостно изпълнение.  Приложение | Прилага танцови  комбинации и импровизации. Играе с музикален съпровод. | | Приложение на движенията. Цялостно изпълнение на хорото. |

**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. | 28 | „Свищовско хоро“.  Нови знания | Прилага свои танцови  комбинации и импровизации. | Разучаване на движенията  Движение 1 – свищовски напред и назад, започват с левия крак  Движение 2 –ход и люш вляво  Движение 3 – свивки вдясно отпред  Движение 4 –ход и люш вдясно | *Критерии за правилното изпълнение*  1. Изпълнява с музикален съпровод фигури. |
| 56. | 28 | „Свищовско хоро“.  Цялостно изпълнение.  Приложение | Прилага танцови  комбинации и импровизации. Играе с музикален съпровод. | Цялостно изпълнение на хорото. |
| 57. | 29 | Прескок на коза,  начин „разкрачка“.  Отскок.  Нови знания | Изпълнява отскок със и без помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от наранявания и травми. | НР. Поставяне на ръцете. Многократни подскоци с двата крака от трамплина с разтваряне на краката.  УС. Гимнастически упражнения и комбинации на земя „Стойка кълбо до стоеж“, съчетание на греда“. Пазене и помощ.  ПИ. „Подскочна щафета“. | *Критерии за*  *степен за овладяване на техниката* | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | 29 | Прескок на коза,  начин „разкрачка“.  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. Разтваряне на краката. Отскачане. Приземяване. Пазене и помощ.  УС. Провеждане на състезанието 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 „разкрачка“.  **4**. Приземява се устойчиво, без подпиране и връщане назад. | | |
| 59. | 30 | Прескок на коза,  начин „разкрачка“.  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. Разтваряне на краката. Отскачане. Приземяване. Пазене и помощ. Развитие на взривната сила на ръцете, раменния пояс и на долните крайници. Провеждане на състезание по отбори на класа (трибой – 2. ден земя, греда). „Свищовско хоро“ | *Критерии за приложимост*  **5.** Изпълнява прескок с макс. скорост на засилване без нарушаване на структурата на движенията.  **6.** Изпълнява прескок с пределна височина без нарушаване на структурата на движенията. | | |
| 60. | 30 | Прескок на коза,  начин „разкрачка“.  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 „разкрачка Отскачане от трамплина. Засилване. Преговор „Пайдушка тройка“. |  | |
| 61. | 31 | Прескок на коза.  Цялостно изпълнение.  Приложение | Изпълнява прескок на коза начин „разкрачка“ без помощ. | УС. Прескок на коза начин „разкрачка“. Провеждане на състезание по отбори трибой – (3. ден земя, греда, прескок). Класиране и награждаване |
| 62. | 31 | Тенис на маса.  Приложение | Изпълнява дланен силно изтеглен нападателен удар. | УС. 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 дланен силно изтеглен нападателен удар.  2.Изпълнява дланни отбранителни удари.  3. Изпълнява обратни отбранителни удари.  *Критерии за приложимост*  4. Изпълнява комбинации. | | |
| 63. | 32 | Тенис на маса.  Дланен силно изтеглен нападателен удар.  РДК | Притежава ниво на развитие на физическите качества. | УС. Дланен изтеглен нападателен удар. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката.  Развитие на основните физически качества. Учебна игра. |  | |
| 64. | 32 | Тенис на маса.  Сечени начални удари.  Приложение | Изпълнява дланни и обратни отбранителни удари. | УС. Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на ударите. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Правилознание. Учебна игра. |
| 65. | 33 | Тенис на маса. Обратен контранападателен удар и дланен нападателен удар.  Приложение | Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в защита и нападение. | УС. Форхенд, бекхенд.  УС. Комбинация след начален удар за изпълнение на дланен силно изтеглен удар в различни посоки.  УС. Обратен контранападателен удар.  ПИ с тенис топка. |
| 66. | 33 | 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 силно 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. |
| 67. | 34 | Щафетно бягане.  Нови знания | Демонстрира способност за поемане и предаване на щафетна палка. | НР. щафетно бягане – подаване на щафетната палка по двойки след сигнал отгоре и отдолу  Преговор на различни по вид лекоатлетически упражнения на къси разстояния. | *Критерии за овладяване на техниката*  1. Изпълнява правилно приемане на щафетна палка отгоре и отдолу.  2. Изпълнява правилно предаване на щафетна палка.  3. Изпълнява правилно висок старт.  4. Изпълнява бягане по разстоянието.  *Критерии за приложимост*  5. Бяга със скорост за лично постижение.  *Критерии за оценяване на теоретичните знания*  6. Илюстрира факти и събития свързани с щафетното бягане и правилознание. | | |
| 68. | 34 | Щафетно бягане.  Приложение | Разбира значението за едновременност и съгласуваност при приемане и предаване на щафетна палка. | ЗР. щафетно бягане – подаване на щафетната палка по двойки след сигнал отдолу, отгоре.  УС. Висок старт.  ПИ с лекоатлетически характер. |  | |
| 69. | 35 | Щафетно бягане.  Приложение | Обяснява и използва техниката на финиширане с рамо. | УС на приемане и подаване на щафетна палка  УС. Висок старт. Бягане по разстоянието.  Запознаване с основни изисквания за използване на лекоатлетически упражнения и поставяне на индивидуални задачи за групиране на лекоатлетически упражнения. |
| 70. | 35 | Щафетно бягане.  Приложение | Обяснява и използва техниката на щафетното бягане. | УС на щафетно бягане.  УС. Висок старт. Бягане по разстоянието. Щафета по отбори – състезание |
| 71. | 36 | 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. | | |
| 72. | 36 | 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*

*препоръчителното в съответствие с утвърденото разпределение на учебните часове в учебната програма:*

***за нови знания 45% – 33 учебни часа;***

***за приложение в игрова дейност 32 % – 23 учебни часа;***

***за развитие на двигателните качества 17% – 12 учебни часа;***

***за диагностика на физическата дееспособност 6% – 4 учебни часа***