**УТВЪРДИЛ**

Директор: …………............………………..

(*Име, фамилия, подпис)*

**ГОДИШНО ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ**ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА 5. 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 обща физическа подготвеност. | Инструктаж за безопасни условия на работа.  Запознаване с критерии за оценяване.  Игри и упражнения, изучавани в 4. клас, за комплексно развитие на двигателните качества. |  |
| 2. | Физическа дееспособност.  Нови знания | Притежава обща физическа подготвеност. | Щафетни игри и упражнения за комплексно развитие на двигателните качества. |  |
| 3. | Физическа дееспособност.  Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | Покриване на тестове за измерване на физическата дееспособност. | диагностика на физическата дееспособност |
| 4. | 2. | Физическа дееспособност.  Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. |
| 5. | Основна  Гимнастика.  Приложение | Изпълнява самостоятелно и в група общоразвиващи упражнения. | ЗР Oбщоразвиващи упражнения за всички мускулни групи.  УС на комплекс от 4 тактови общоразвиващи упражнения, изучавани в 4. клас.  ПИ с лекоатлетически характер. |  |
| 6. | Основна гимнастика.  Нови знания | Съставя и изпълнява комплекс от 8-тактови общоразвиващи упражнения. | НР 8 тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.  ПИ, изучавани в 4. клас, с лекоатлетически характер. |  |

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | 3. | Нисък старт.  Нови знания | Изпълнява обикновен нисък старт. | НР Нисък старт.  ЗР 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.  ПИ  *Дефиниране на задачите за утринна гимнастика.* | количествена и качествена оценка |
| 8. | Стартово ускорение.  Нови знания | Изпълнява бягане на къси разстояния. | НР Стартово ускорение.  ЗР Нисък старт.  УС 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.  *Дефиниране на задачите за утринна гимнастика.*  Щафетни игри, свързани с бягане, скачане и хвърляне. |  |
| 9. | Спринтово бягане.  Нови знания | НР Спринтово бягане.  ЗР Нисък старт. Стартово ускорение.  УС Комплекс от упражнения за основните мускулни групи в 8 такта.  *Обсъждане на задачите за утринна гимнастика.* | количествена и качествена оценка |
| 10. | 4. | Финиширане.  Нови знания | Изпълнява финиширане с гърди. | НР Финиширане с гърди.  ЗР Нисък старт. Стартово ускорение. Спринтово бягане.  *Поставяне на индивидуални задачи за утринна гимнастика.* | количествена и качествена оценка |
| 11. | Бягане на къси разстояния.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | УС Бягане на къси разстояния.  Развиване на двигателното качество бързина. | количествена и качествена оценка |
| 12. | Скок на дължина. Засилване.  Нови знания | Дефинира фазите на движение при скок на дължина.  Определя броя на крачките и дължината на засилването. | НР Засилване.  ЗР Стартово ускорение. Спринтово бягане.  Щафетни игри, изучавани в 4. клас. | количествена и качествена оценка |
| 13. | 5. | Скок на дължина.  Отскок.  Нови знания | Разбира значението на отскока за дължината на летежна фаза. | НР Отскок. Линия за отскачане.  ЗР Засилване.  *Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.*  ПИ с лекоатлетически характер. |  |
| 14. | Скок на дължина. Летежна фаза.  Нови знания | Дефинира и изпълнява летежна фаза при скок на дължина. | НР Летежна фаза.  ЗР Засилване. Отскок.  УС Спринтово бягане.  *Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |
| 15. | Скок на дължина  Приземяване.  Нови знания | Изпълнява успешно приземяване, без да нарушава изискванията на правилника по лека атлетика. | НР Приземяване.  ЗР Засилване. Отскок. Летежна фаза.  ПИ с лекоатлетически характер.  *Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |
| 16. | 6. | Скок на дължина. Начин „свит“.  РДК | Изпълнява фазите на движение при скок на дължина. | УС Скок на дължина.  Развиване на взривната сила на долните крайници.  *Обсъждане и внасяне на корекции на индивидуалните проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |
| 17. | Баскетбол.  Подаване и ловене.  Нови знания | Изпълнява подаване (пас) и ловене на баскетболна топка. | НР Двойно подаване на място и с пристъпване (придвижване).  ЗР Основни технически елементи от подаване и ловене, изучавани в в 4. клас.  СПИ, включващи основни технически елементи от баскетбол.  *УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика*. |  |
| 18. | Баскетбол.  Дрибъл.  Нови знания | Изпълнява водене на баскетболна топката. | НР Водене (дрибъл) на баскетболна топка със зрителен контрол на място и с пристъпване напред, назад, вляво и вдясно.  ЗР Ловене и подаване на топката с две ръце и двойно подаване.  УС Основни технически елементи, изучавани в 4. клас.  *УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |  |
| 19. | 7. | Баскетбол.  Индивидуални действия в защита.  Нови знания | Изпълнява индивидуални тактически действия в защита срещу нападател без топка. | НР Индивидуални действия в защита срещу нападател без топка – дублиране.  ЗР Водене (дрибъл) на топката.  УС Ловене и подаване на топката.  Щафетни игри, включващи основни технически елементи от баскетбол.  *УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* | оценка за самостоятелна работа |
| 20. | Баскетбол.  Групови взаимодействия.  Нови знания | Изпълнява групови тактически действия в нападение и защита. | НР Групови взаимодействия в защита и нападение.  ЗР Индивидуални действия в защита – придвижвания в защитен висок и нисък защитен стоеж. Дублиране.  УС Водене (дрибъл) на топката.  Подаване и ловене и на топката. | количествена и качествена оценка |
| 21. | Баскетбол.  Групови взаимодействия.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на баскетбол. | количествена и качествена оценка |
| 22. | 8. | Баскетбол.  Индивидуални действия в нападение и защита.  Приложение | Прилага индивидуални действия в нападение и защита. | Прилага индивидуални действия в нападение и защита срещу нападател с топка и без топка и взаимодейства при осъществяване на дублиране.  Прилага основни технически умения в учебна и двустранна игра. | количествена и качествена оценка |
| 23. | Баскетбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Приложение | Изпълнява групови тактически действия в нападение и защита. | Прилага основни технически действия чрез взаимодействие по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |
| 24. | Футбол.  Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото.  Нови знания | Изпълнява подаване (пас) и овладяване на футболна топка. | НР Подаване и овладяване на футболна топка с различни части на ходилото.  ЗР Основни технически елементи, изучавани в 4. клас.  Спортно-подготвителни игри, включващи основни технически елементи от футбол. |
| 25. | 9. | Футбол.  Водене на топката с различни части на ходилото.  Нови знания | Изпълнява водене на футболна топка. | НР Водене на топката с различни части на ходилото.  ЗР Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото.  Щафетни игри, включващи основни технически елементи от футбол. |  |
| 26. |  | Футбол.  Индивидуални действия в защита.  Нови знания | Изпълнява индивидуални тактически действия в защита срещу нападател със и без топка. | НР Индивидуални действия в защита срещу нападател без топка.  ЗР Водене на топката с различни части на ходилото.  УС Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото. |  |
| 27. | Футбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Нови знания | Изпълнява групови взаимодействия в нападение и защита. | НР Групови взаимодействия по двойки и тройки в защита и нападение.  ЗР Индивидуални действия в защита, вкл. дублиране.  УС Водене на топката.  Подаване и овладяване на топката. |
| 28. | 10. | Футбол.  Индивидуални действия в нападение и защита.  Приложение | Изпълнява подаване и овладяване на топката, удар от близко разстояние. | Прилага индивидуални действия в нападение и защита срещу нападател с топка и без топка. Прилага основни технически умения в учебна и двустранна игра. |  |
| 29. | Футбол.  Групови взаимодействия в защита и нападение.  Приложение | Участва в състезания по вид спорт. | Прилага основни технически действия чрез взаимодействие по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |  |
| 30. |  | Футбол.  Групови взаимодействия в защита и нападение.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | Комплексно развиване на двигателни качества чрез използването на специфичните средства на футбола. | количествена и качествена оценка |
| 31. | 11. | Тенис на маса.  Придвижвания.  Нови знания | Демонстрира способност за придвижване. | НР Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката. | количествена и качествена оценка |
| 32. |  | Универсален захват.  Нови знания | Демонстрира способност за свободно владеене на захват на ракета. | НР Тенисов хват и писалков хват.  ЗР Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката.  ПИ, включващи елементи от ракетните спортове. | количествена и качествена оценка |
| 33. | Универсален захват.  Приложение | Формира способност за контролиране на мускулните усилия на ръката за посока, скорост и сила под въздействието на ракета. | Използване на основни технически елементи от тенис на маса в подвижни и щафетни игри. |
| 34. | 12. | Дланен нападателен удар.  Нови знания | Демонстрира способност за владеене на удар. | НР Дланни и обратни плоски удари.  ЗР Тенисов хват и писалков хват.  УС Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката. |  |
| 35. | Дланен нападателен удар.  Приложение | Демонстрира способност за свободно владеене на удар. | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри.  Описва и прилага основни изисквания от правилника по тенис на маса. |
| 36. | Дланен нападателен удар.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | Комплексно развитие на двигателните качества. |
| 37. | 13. | Тенис на маса.  Приложение |  | Подвижни и учебни игри за овладяване на основните технически елементи. |  |
| 38. | Тенис на маса.  Приложение |  | Подвижни и щафетни игри за овладяване на основните технически елементи. |
| 39. | Тенис на маса.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на тенис на маса. |
| 40. | 14. | Тенис на маса.  Приложение | Участва в ученически игри по вид спорт в съответната възрастова група и пол. | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри и състезания.  Описва и прилага основни изисквания от правилника**.** | количествена и качествена оценка |
| 41. | Тенис на маса.  Приложение |
| 42. | Физическа дееспособност.  РДК | Изпълнява самостоятелно и в група упражнения от основната гимнастика. | Комплексно развитие на двигателните качества със средствата на основната гимнастика. |  |
| 43. | 15. | Скок кълбо.  Нови знания | Изпълнява основни технически елементи от спортната гимнастика.  Назовава факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта. | НР Скок кълбо.  ЗР Комплекс от общоразвиващи упражнения.  ПИ  *Факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта.* | количествена и качествена оценка |
| 44. | Мост от стоеж (ж),  задни кълба в темпо.  Нови знания | НР Мост от стоеж (ж),  задни кълба в темпо.  ЗР Скок кълбо.  УС Общоразвиващи упражнения. |
| 45. | Мост от стоеж (ж),  задни кълба в темпо.  Приложение | Щафетни игри с включване на изучени гимнастически и лекоатлетически упражнения. |
| 46. | 16. | Стояща везна.  Нови знания | НР Стояща везна.  ЗР Мост от стоеж (ж),  задни кълба в темпо.  УС Скок кълбо. |
| 47. | Склопен вис.  Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | НР Склопен вис.  ЗР Стояща везна.  УС Мост от стоеж (ж)  задни кълба в темпо. |
| 48. | Обърнат вис.  Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | НР Обърнат вис.  ЗР Склопен вис.  УС Стояща везна. |
| 49. | 17. | Придвижване по греда. Видове стъпки.  Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | НР Придвижване по греда. Видове стъпки.  ЗР Обърнат вис.  УС Склопен вис. |
| 50. |  | Обръщане след придвижване на 180°.  Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | НР Обръщане след придвижване на 180°.  ЗР Придвижване по греда. Видове стъпки.  УС Обърнат вис. |  |
| 51. | Право тракийско хоро.  Нови знания | Изпълнява тракийка напред вдясно, тракийка назад вдясно. Ход вдясно отпред с чукче, люш вдясно, люш вляво, завърти; спазва темпото и ритъма на право тракийско хоро. | НР Тракийка напред вдясно, тракийка назад вдясно. Ход вдясно отпред с чукче, люш вдясно, люш вляво, завърти; спазва темпото и ритъма на право тракийско хоро. | количествена и качествена оценка |
| 52. | 18. | Право тракийско хоро.  Приложение | Изпълнява ритъма на право тракийско хоро. Развива усет за темпо и ритъм и споделя танцувален опит. | ЗР Право тракийско хоро. Участва в групови надигравания. |
| 53. | Тракийска ръченица.  Нови знания | Изпълнява ръченична встрани, напред, назад по диагонал и в кръг. Изпълнява движения с ръце напред, назад, встрани. | НР Ръченична встрани, напред, назад по диагонал и в кръг, движения с ръце напред, назад, встрани. |
| 54. | Тракийска ръченица.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | Изпълнява и спазва динамиката на тракийска ръченица. Развива усет за темпо и ритъм и споделя танцувален опит. |

**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. | Прескок на коза.  Засилване.  Нови знания | | Свързва отделни гимнастически упражнения с амплитудата (размаха) на движението. | НР Засилване.  УС Гимнастически упражнения и комбинации.  УС Тракийско хоро. | количествена и качествена оценка |
| 56. | Прескок на коза.  Отскачане от трамплина.  Нови знания | | НР Отскачане от трамплина.  З.Р Засилване.  УС изучени гимнастически упражнения и комбинации.  Тракийска ръченица.  *Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |
| 57. | 20. | Прескок на коза. Начин „разкрачка“.  Нови знания | | НР Прескок, начин „разкрачка“.  ЗР Отскачане от трамплина.  Засилване.  ПИ  *Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |  |
| 58. | Прескок на коза. Приземяване.  Нови знания | | НР Приземяване.  ЗР Прескок, начин „разкрачка“.  УС Отскачане от трамплина.  Засилване.  *Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |
| 59. | 21. | Прескок на коза.  Приложение | |  | УС Прескок на коза, начин „разкрачка“. | качествена оценка |
| 60. |  | Опорни прескоци.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на гимнастиката.  *Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |  |

| (1) | (2) | (3) | | (4) | (5) | (6) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | 22. | Физическа дееспособност.  РДК | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | | УС изучени гимнастически упражнения и комбинации.  Тракийско хоро или тракийска ръченица. |  |
| 62. | Хват на топката.  Нови знания | Описва и изпълнява техника на хвърляне. | | НР Хват на топката.  УС Бягане на къси разстояния. | количествена и качествена оценка |
| 63. | 23. | Засилване.  Нови знания | НР Засилване.  ЗР Хват на топката.  ПИ |
| 64. | Кръстосана крачка.  Нови знания | НР Кръстосана крачка.  ЗР Засилване.  УС Хват на топката.  Щафетни игри |
| 65. | 24. | Финално усилие.  Нови знания | НР Финално усилие.  ЗР Кръстосана крачка.  УС Засилване.  Скок на дължина. |
| 66. |  | Хвърляне на малка пл. топка.  Приложение |  | | УС хвърляне на малка пл. топка.  *Знае факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с леката атлетика.* | количествена и качествена оценка |
| 67. | 25. | Бягане на къси разстояния.  Приложение | Участва в бягане на къси разстояния в съревнователни условия. | | Познава основни изисквания от правилника по лека атлетика.  *Знае факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с леката атлетика.* |
| 68. | Баскетбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Нови знания |  | | НР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.  ЗР Прилага основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.  *Знае исторически факти и събития за вида спорт.* | количествена и качествена оценка |
| 69. | 26. | Баскетбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Приложение | Участва в състезания по баскетбол. | | ЗР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.  УС Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |
| 70. | Баскетбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Приложение | УС Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.  Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |
| 71. | 27. | Баскетбол  Групови взаимодействия в нападение и защита.  РДК | Комплексно развитие на двигателните качества. | | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на баскетбол. |
| 72. | Баскетбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Нови знания |  | | НР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.  ЗР Прилага основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |
| 73. | 28. | Футбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Приложение | Участва в състезания по футбол. | | ЗР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.  УС Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.  *Знае исторически факти и събития за вида спорт.* | количествена и качествена оценка |
| 74. | Футбол.  Групови взаимодействия в нападение и защита.  Приложение | УС Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.  Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |
| 75. | 29. | Футбол.  Групови взаимодействия в защита и нападение.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на футбола. |
| 76. | Тенис на маса.  Приложение | Описва и прилага основни изисквания от правилника. | | Прилага изучените основни технически елементи в учебни игри. | количествена и качествена оценка |
| 77. | 30. | Тенис на маса.  Приложение | Изпълнява индивидуални действия в спортно- подготвителни игри. | | Участва в подвижни и учебни игри за овладяване на основните технически елементи. |
| 78. | Тенис на маса.  Приложение | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри. | | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри. |
| 79. | 31. | Тенис на маса.  Приложение | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри. | | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри. |
| 80. | Тенис на маса.  РДК | Притежава обща физическа подготвеност. | | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на тенис на маса. |
| 81. | 32. | Тенис на маса.  Приложение | Участва в ученически игри по вид спорт в съответната възрастова група и пол. | | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри. |
| 82. | Тенис на маса.  Приложение | Участва в ученически игри по вид спорт в съответната възрастова група и пол. | | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри. |
| 83. | 33. | Физическа дееспособност.  Изходно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | | Покриване на нормативи за измерване на физическата дееспособност. | диагностика на физическата дееспособност |
| 84. | Физическа дееспособност.  Изходно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | |
| 85. | 34. | Преговор | Притежава обща физическа подготвеност | | Комплексно развиване на двигателни качества. |  |

Разработил: ……........................………………………………..

*(Име, фамилия, подпис)*

**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.

**\* \* \***

***БЕЛЕЖКИ:***

Урочните единици за нови знания, за приложение в игрова дейност, за развитие на двигателните качества и за диагностика на физическата дееспособност са разпределени препоръчително в съответствие с утвърденото разпределение на учебните часове в учебната програма:

за нови знания 47% – 40 учебни часа;

за приложение в игрова дейност 29 % – 26 учебни часа;

за развитие на двигателните качества 18% – 15 учебни часа;

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