



## Обединено училище „Христо Ботев“

2940, с. Дъбница, общ. Гърмен, обл. Благоевград, тел.: 0892602028, e-mail: botevschool@mail.bg

### ДИДАКТИЧЕН ПЛАН ЗА РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА X КЛАС

Годишен брой часове за изучаване на учебното съдържание – 72 учебни часа, 36 учебни седмици

#### Разпределение на урочните единици за:

- овладяване на нови двигателни умения и навици	33%	24 учебни часа
- прилагане на изученото учебно съдържание в игрова дейност	44%	32 учебни часа
- развиване на двигателните качества	17%	12 учебни часа
- контрол и оценка на физическата дееспособност	6%	4 учебни часа

№ по ред	Учебна седмица/месец	Разпределение на темите в урочни единици според съответната учебна програма	Очаквани резултати за всяка урочна единица	Методи, използвани при работа върху съответната урочна единица	Забележка и коментари
1	2	3	4	5	6
<b>I учебен срок – 18 учебни седмици</b>					
1	1/09	Преговор Развитие на двигателните качества	Постига ниво на комплексно развитие на двигателните качества.	Инструктаж. Комплексен. Игрови.	

2	1/09	Физическа дееспособност <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига средното равнище на физическата дееспособност за съответната възраст и пол.	Кръгов. Игрови.	
3	2/09	Физическа дееспособност <b>Входно ниво</b>	Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява нивото на физическа дееспособност.	Тестиране. Измерване на нормативи. Състезателен.	
4	2/09	Физическа дееспособност <b>Входно ниво</b>	Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява нивото на физическа дееспособност.	Тестиране. Измерване на нормативи. Състезателен.	

1	2	3	4	5	6
<b>Лека атлетика</b>					
5	3/10	Техника и тактика на бягане на средни разстояния <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира и прилага тактиката на стартиране, на бягане по разстоянието и финиширане.	Аналитичен. Синтетичен. Непрекъснат равномерен. Индивидуален.	
6	3/10	Техника и тактика на бягане на средни разстояния <b>Приложение</b>	Изпълнява ефективно техниката на бягане на средни разстояния. Постига прираст на личния резултат.	Непрекъснат променлив. Индивидуален. Състезателен.	
7	04/10	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества взривна сила и скоростно-силова издръжливост.	Метод на динамичните усилия. Метод на повторните усилия.	
<b>Баскетбол</b>					
8	04/10	Индивидуални технико-тактически действия <b>Приложение</b>	Анализира и прилага технико тактически действия в нападение .	Аналитичен. Синтетичен. Променлив. Индивидуален. Групов.	
9	05/10	Стрелба с отскок <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява ефективно техниката на стрелба с отскок и демонстрира синхрон между отделните двигателни движения. Постига не по-малко от 50% точност на стрелбата с отскок от близко разстояние.	Аналитичен. Синтетичен. Повторен. Индивидуален. Групов. Игрови.	
10	05/10	Групови и отборни действия в нападение <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира и прилага технико тактически взаимодействия в нападение при числено предимство.	Аналитичен. Синтетичен. Повторен. Индивидуален. Групов. Игрови.	
11	06/10	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества взривна сила и скоростно-силова издръжливост.	Метод на динамичните усилия. Метод на повторните усилия.	
12	06/10	Групови и отборни действия в защита <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита при числено предимство и при блокиране на противник за борба под коша.	Аналитичен. Синтетичен. Повторен. Индивидуален. Групов. Игрови.	
13	07/11	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита при числено предимство и при блокиране на противник за борба под коша.	Аналитичен. Синтетичен. Повторен. Индивидуален. Групов. Игрови.	
14	07/11	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Състезателен. Контрол и оценка на изпълнението.	

1	2	3	4	5	6
15	08/11	Усъвършенстване на технически похвати в нападение и защита. <b>Приложение</b>	Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Състезателен. Контрол и оценка на изпълнението.	
<b>Бадминтон</b>					
16	08/11	Бекхенд изтегляне от задна линия <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява ефективно техниката на изтегляне от задна линия.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
17	09/11	Смач от средата и края на корта <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява ефективно техниката на смач от средата.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
18	09/11	Къс сервис от бекхенд единично <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява ефективно техниката на смач от края на корта.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
19	10/11	Къс сервис от бекхенд единично <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява ефективно техниката на къс бекхенд, форхенд скъсяване и изтегляне в комбинации.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
20	10/11	Къс сервис от бекхенд за двойки <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява ефективно техниката на къс бекхенд, форхенд скъсяване и изтегляне в комбинации.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
21	11/12	Посрещане на сервис <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Постига 50% точност по предварително зададени критерии. Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
22	11/12	Посрещане на сервис <b>Приложение</b>	Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Състезателен. Контрол и оценка на изпълнението.	
23	12/12	Форхенд – скъсяване и изтегляне – комбинация от 5 – 6 удара <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
24	12/12	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	Указание. Убеждение. Поощрение. Комбиниран.	
25	13/12	Техника и тактика <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
26	13/12	Техника и тактика <b>Приложение</b>	Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови.	
27	14/01	Техника и тактика <b>Приложение</b>	Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита. Постига 50% точност по предварително зададени критерии.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Състезателен.	

1	2	3	4	5	6
<b>Волейбол</b>					
28	14/01	Индивидуални технико тактически действия <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява ефективно техниката на подаване с приземяване като демонстрира синхрон между отделните двигателни дейности.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
29	15/01	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение в близост до разпределителя.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
30	15/01	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови. Контрол и оценка на изпълнението.	
31	16/01	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
32	16/01	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
33	17/01	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита. Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение в близост до разпределителя.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
34	17/01	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита. Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение в близост до разпределителя.	Обяснение. Демонстрация. Синтетичен. Повторен. Групов. Игрови.	
35	18/02	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества взривна сила и скоростно-силова издръжливост.	Метод на динамичните усилия. Метод на повторните усилия.	
36	18/02	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение в близост до разпределителя. Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Състезателен.	

1	2	3	4	5	6
<b>II учебен срок – 18 учебни седмици</b>					
37	19/02	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение в близост до разпределителя. Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Състезателен.	
<b>Народни хора и танци</b>					
38	19/02	Народни хора и танци <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Анализира културното самоизразяване и зачитане на разнообразието на културното изразяване.	Обяснение. Демонстрация. Фронтален. Повторен.	
39	20/02	Народни хора и танци <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява изучените хора с музикален съпровод. Анализира културното самоизразяване и зачитане на разнообразието на културното изразяване.	Демонстрация. Фронтален. Повторен.	
40	20/02	Народни хора и танци <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява изучените хора с музикален съпровод. Анализира културното самоизразяване и зачитане на разнообразието на културното изразяване.	Демонстрация. Фронтален. Повторен.	
41	21/02	Народни хора и танци <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява изучените хора с музикален съпровод.	Указание. Динамична демонстрация. Фронтален. Повторен.	
42	21/02	Народни хора и танци <b>Нови двигателни умения и навици</b>	Изпълнява „Криво хоро“ и „Сиртаки“ с музикален съпровод.	Обяснение. Демонстрация. Фронтален. Повторен.	
43	22/03	Народни хора и танци <b>Приложение</b>	Изпълнява „изучените хора с музикален съпровод. Анализира културното самоизразяване и зачита разнообразието на културното изразяване.	Комбиниран. Контрол и оценка на изпълнението.	
<b>Баскетбол</b>					
44	22/03	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	Убеждение. Поощрение. Кръгов.	
45	23/03	Индивидуални технико тактически действия <b>Приложение</b>	Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита.	Повторен. Игрови. Индивидуален. Състезателен. Самооценка.	
46	23/03	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита при числено предимство и при блокиране на противник за борба под коша.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Устно препитване.	

1	2	3	4	5	6
47	24/03	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Анализира и прилага техникo-тактически взаимодействия в нападение и защита.	Синтетичен. Аналитичен. Разбор. Състезателен. Игрови.	
48	24/03	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	Указание. Убеждение. Поощрение. Кръгов. Комбиниран.	
49	25/03	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен.	
50	25/03	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен. Устно препитване.	
51	26/03	Групови и отборни действия в нападение и в защита <b>Приложение</b>	Анализира и прилага техникo-тактически взаимодействия в нападение и защита. Участва успешно в учебни игри с поставени задачи на един кош.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен.	
52	26/03	Усъвършенстване на технически похвати в нападение и защита <b>Приложение</b>	Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен. Устно препитване.	
53	27/04	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	Указание. Убеждение. Поощрение. Комбиниран.	
54	27/04	Баскетбол <b>Приложение</b>	Анализира и прилага техникo-тактически взаимодействия в нападение и защита.	Разбор. Игрови. Контрол и оценка на изпълнението.	
55	28/04	Баскетбол <b>Приложение</b>	Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи.	Разбор. Състезателен. Контрол и оценка на изпълнението.	
56	28/04	Баскетбол <b>Приложение</b>	Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен. Устно препитване.	
<b>Волейбол</b>					
57	29/04	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на комплексно развитие на двигателните качества.	Убеждение. Поощрение. Кръгов. Указание. Комбиниран.	
58	29/04	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен. Визуално наблюдение на изпълнението.	
59	30/05	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен.	
60	30/05	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	Убеждение. Поощрение. Кръгов. Комбиниран.	

1	2	3	4	5	6
61	31/05	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен.	
62	31/05	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен. Визуално наблюдение на изпълнението.	
63	32/05	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен.	
64	32/05	СФП <b>Развитие на двигателните качества</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	Убеждение. Поощрение. Кръгов. Указание. Комбиниран.	
65	33/06	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен. Контрол и оценка на изпълнението.	
66	33/06	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Индивидуален. Посменен. Игрови.	
67	34/06	Волейбол <b>Приложение</b>	Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.	Аналитичен. Синтетичен. Игрови. Разбор. Състезателен. Повторен. Контрол и оценка на изпълнението.	
68	34/06	Лека атлетика <b>Приложение</b>	Постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	Посменен. Поточен. Игрови. Разбор. Състезателен. Кръгов.	
69	35/06	Лека атлетика <b>Приложение</b>	Изпълнява ефективно техниката на бягане на средни разстояния. Постига прираст на личния резултат.	Посменен. Поточен. Игрови. Разбор. Състезателен. Кръгов.	
70	35/06	Празник на спорта <b>Приложение</b>	Прилага усвоените технически елементи в щафетни, подвижни и спортноподготвителни игри.	Игрови. Състезателен.	
71	36/06	Физическа дееспособност <b>Изходно ниво</b>	Достига средно равнище на комплексно развитие на двигателните качества. Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява нивото на физическа дееспособност.	Тестиране и измерване на нормативи. Състезателен.	
72	36/06	Физическа дееспособност <b>Изходно ниво</b>	Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява нивото на физическа дееспособност. Достига ниво на комплексно развитие на двигателните качества.	Тестиране и измерване на нормативи. Състезателен.	