



## 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 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.<br>РДК                        | Притежава обща физическа подготвеност.   | Инструктаж за безопасни условия на работа.<br>Запознаване с критерии за оценяване.<br>Игри и упражнения, изучавани в 4. клас, за комплексно развитие на двигателните качества. |  |
| 2.                |                       | Физическа дееспособност.<br>Нови знания | Притежава обща физическа подготвеност.   | Щафетни игри и упражнения за комплексно развитие на двигателните качества.   |  |
| 3.                |                       | Физическа дееспособност.<br>Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. | Покриване на тестове за измерване на физическата дееспособност.  | диагностика на физическата дееспособност |
| 4.                | 2.                    | Физическа дееспособност.<br>Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. |  |  |

|    |                                    |   |   |  |
|----|------------------------------------|---|---|--|
| 5. | Основна Гимнастика.<br>Приложение  | Изпълнява самостоятелно и в група общоразвиващи упражнения.         | ЗР Общоразвиващи упражнения за всички мускулни групи.<br>УС на комплекс от 4 тактови общоразвиващи упражнения, изучавани в 4. клас.<br>ПИ с лекоатлетически характер. |  |
| 6. | Основна гимнастика.<br>Нови знания | Съставя и изпълнява комплекс от 8-тактови общоразвиващи упражнения. | НР 8 тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.<br>ПИ, изучавани в 4. клас, с лекоатлетически характер.  |  |

| (1) | (2) | (3)  | (4)   | (5)   | (6)  |
|-----|-----|--|---|---|--|
| 7.  | 3.  | Нисък старт.<br>Нови знания                    | Изпълнява обикновен нисък старт.  | НР Нисък старт.<br>ЗР 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.<br>ПИ<br><i>Дефиниране на задачите за утринна гимнастика.</i>   | количествена и<br>качествена оценка  |
| 8.  |     | Стартово ускорение.<br>Нови знания             | Изпълнява бягане на къси разстояния.  | НР Стартово ускорение.<br>ЗР Нисък старт.<br>УС 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.<br><i>Дефиниране на задачите за утринна гимнастика.</i><br>Щафетни игри, свързани с бягане, скачане и хвърляне. |  |
| 9.  |     | Спринтово бягане.<br>Нови знания               |   |   | НР Спринтово бягане.<br>ЗР Нисък старт. Стартово ускорение.<br>УС Комплекс от упражнения за основните мускулни групи в 8 такта.<br><i>Обсъждане на задачите за утринна гимнастика.</i> |
| 10. | 4.  | Финиширане.<br>Нови знания                     | Изпълнява финиширане с гърди.   | НР Финиширане с гърди.<br>ЗР Нисък старт. Стартово ускорение. Спринтово бягане.<br><i>Поставяне на индивидуални задачи за утринна гимнастика.</i>   | количествена и<br>качествена оценка  |
| 11. |     | Бягане на къси разстояния.<br>РДК              | Притежава обща физическа подготвеност.  | УС Бягане на къси разстояния.<br>Развиване на двигателното качество бързина.  | количествена и<br>качествена оценка  |
| 12. |     | Скок на дължина.<br>Засилване.<br>Нови знания  | Дефинира фазите на движение при скок на дължина.<br>Определя броя на крачките и дължината на засилването. | НР Засилване.<br>ЗР Стартово ускорение. Спринтово бягане.<br>Щафетни игри, изучавани в 4. клас.   | количествена и<br>качествена оценка  |
| 13. | 5.  | Скок на дължина.<br>Отскок.<br>Нови знания     | Разбира значението на отскока за дължината на летежна фаза.   | НР Отскок. Линия за отскачане.<br>ЗР Засилване.<br><i>Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.</i><br>ПИ с лекоатлетически характер.  |  |
| 14. |     | Скок на дължина. Летежна фаза.<br>Нови знания  | Дефинира и изпълнява летежна фаза при скок на дължина.  | НР Летежна фаза.<br>ЗР Засилване. Отскок.<br>УС Спринтово бягане.<br><i>Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.</i>  |  |
| 15. |     | Скок на дължина<br>Приземяване.<br>Нови знания | Изпълнява успешно приземяване, без да нарушава изискванията на правилника по лека атлетика.               | НР Приземяване.<br>ЗР Засилване. Отскок. Летежна фаза.<br>ПИ с лекоатлетически характер.  |  |

| (1) | (2) | (3)  | (4)  | (5)  | (6)                              |
|-----|-----|--|--|--|----------------------------------|
|     |     |  |  | <i>Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.</i>  |                                  |
| 16. | 6.  | Скок на дължина. Начин „свит“.<br>РДК                                    | Изпълнява фазите на движение при скок на дължина.                              | УС Скок на дължина.<br>Развиване на взривната сила на долните крайници.<br><i>Обсъждане и внасяне на корекции на индивидуалните проекти – комплекси за утринна гимнастика.</i>   |                                  |
| 17. |     | Баскетбол.<br>Подаване и ловене.<br>Нови знания                          | Изпълнява подаване (пас) и ловене на баскетболна топка.                        | НР Двойно подаване на място и с пристъпване (придвижване).<br>ЗР Основни технически елементи от подаване и ловене, изучавани в в 4. клас.<br>СПИ, включващи основни технически елементи от баскетбол.<br><i>УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.</i>   |                                  |
| 18. |     | Баскетбол.<br>Дрибъл.<br>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.<br>ЗР Ловене и подаване на топката с две ръце и двойно подаване.<br>УС Основни технически елементи, изучавани в 4. клас.<br><i>УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.</i> |                                  |
| 19. | 7.  | Баскетбол.<br>Индивидуални действия в защита.<br>Нови знания             | Изпълнява индивидуални тактически действия в защита срещу нападател без топка. | НР Индивидуални действия в защита срещу нападател без топка – дублиране.<br>ЗР Водене (дрибъл) на топката.<br>УС Ловене и подаване на топката.<br>Щафетни игри, включващи основни технически елементи от баскетбол.<br><i>УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.</i>                           | оценка за самостоятелна работа   |
| 20. |     | Баскетбол.<br>Групови взаимодействия.<br>Нови знания                     | Изпълнява групови тактически действия в нападение и защита.                    | НР Групови взаимодействия в защита и нападение.<br>ЗР Индивидуални действия в защита – придвижвания в защитен висок и нисък защитен стоеж. Дублиране.<br>УС Водене (дрибъл) на топката.<br>Подаване и ловене и на топката.   | количествена и качествена оценка |
| 21. |     | Баскетбол.<br>Групови взаимодействия.<br>РДК                             | Притежава обща физическа подготвеност.   | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на баскетбол.  | количествена и качествена оценка |
| 22. | 8.  | Баскетбол.<br>Индивидуални действия в нападение и защита.<br>Приложение  | Прилага индивидуални действия в нападение и защита.                            | Прилага индивидуални действия в нападение и защита срещу нападател с топка и без топка и взаимодействия при осъществяване на дублиране.<br>Прилага основни технически умения в учебна и двустранна игра.   | количествена и качествена оценка |
| 23. |     | Баскетбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Приложение | Изпълнява групови тактически действия в нападение и защита.                    | Прилага основни технически действия чрез взаимодействие по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.   |                                  |

| (1) | (2) | (3)  | (4)  | (5)  | (6)                              |
|-----|-----|--|--|--|----------------------------------|
| 24. |     | Футбол.<br>Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото.<br>Нови знания | Изпълнява подаване (пас) и овладяване на футболна топка.                             | НР Подаване и овладяване на футболна топка с различни части на ходилото.<br>ЗР Основни технически елементи, изучавани в 4. клас.<br>Спортно-подготвителни игри, включващи основни технически елементи от футбол. |                                  |
| 25. | 9.  | Футбол.<br>Водене на топката с различни части на ходилото.<br>Нови знания                | Изпълнява водене на футболна топка.  | НР Водене на топката с различни части на ходилото.<br>ЗР Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото.<br>Щафетни игри, включващи основни технически елементи от футбол.                        |                                  |
| 26. |     | Футбол.<br>Индивидуални действия в защита.<br>Нови знания                                | Изпълнява индивидуални тактически действия в защита срещу нападател със и без топка. | НР Индивидуални действия в защита срещу нападател без топка.<br>ЗР Водене на топката с различни части на ходилото.<br>УС Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото.                          |                                  |
| 27. |     | Футбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Нови знания                   | Изпълнява групови взаимодействия в нападение и защита.                               | НР Групови взаимодействия по двойки и тройки в защита и нападение.<br>ЗР Индивидуални действия в защита, вкл. дублиране.<br>УС Водене на топката.<br>Подаване и овладяване на топката.                           |                                  |
| 28. | 10. | Футбол.<br>Индивидуални действия в нападение и защита.<br>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.<br>Групови взаимодействия в защита и нападение.<br>Приложение                    | Участва в състезания по вид спорт.   | Прилага основни технически действия чрез взаимодействие по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.   |                                  |
| 30. |     | Футбол.<br>Групови взаимодействия в защита и нападение.<br>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.<br>Придвижвания.<br>Нови знания   | Демонстрира способност за придвижване.   | НР Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката.   | количествена и качествена оценка |
| 32. |     | Универсален захват.<br>Нови знания   | Демонстрира способност за свободно владееене на захват на ракета.                    | НР Тенисов хват и писалков хват.<br>ЗР Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката.<br>ПИ, включващи елементи от ракетните спортове.  | количествена и качествена оценка |

| (1) | (2) | (3)   | (4)  | (5)  | (6)                              |
|-----|-----|---|--|--|----------------------------------|
| 33. |     | Универсален захват.<br>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.<br>Нови знания                   | Демонстрира способност за владеене на удар.  | НР Дланни и обратни плоски удари.<br>ЗР Тенисов хват и писалков хват.<br>УС Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката.                                  |                                  |
| 35. |     | Дланен нападателен удар.<br>Приложение                    | Демонстрира способност за свободно владеене на удар.   | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри.<br>Описва и прилага основни изисквания от правилника по тенис на маса.   |                                  |
| 36. |     | Дланен нападателен удар.<br>РДК                           | Притежава обща физическа подготвеност.   | Комплексно развитие на двигателните качества.  |                                  |
| 37. | 13. | Тенис на маса.<br>Приложение                              |  | Подвижни и учебни игри за овладяване на основните технически елементи.   |                                  |
| 38. |     | Тенис на маса.<br>Приложение                              |  | Подвижни и щафетни игри за овладяване на основните технически елементи.  |                                  |
| 39. |     | Тенис на маса.<br>РДК                                     | Притежава обща физическа подготвеност.   | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на тенис на маса.  |                                  |
| 40. | 14. | Тенис на маса.<br>Приложение                              | Участва в ученически игри по вид спорт в съответната възрастова група и пол.   | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри и състезания.<br>Описва и прилага основни изисквания от правилника.   | количествена и качествена оценка |
| 41. |     | Тенис на маса.<br>Приложение                              |  |  |                                  |
| 42. |     | Физическа дееспособност.<br>РДК                           | Изпълнява самостоятелно и в група упражнения от основната гимнастика.  | Комплексно развитие на двигателните качества със средствата на основната гимнастика.   |                                  |
| 43. | 15. | Скок кълбо.<br>Нови знания                                | Изпълнява основни технически елементи от спортната гимнастика.<br>Назовава факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта. | НР Скок кълбо.<br>ЗР Комплекс от общоразвиващи упражнения.<br>ПИ<br><i>Факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта.</i> | количествена и качествена оценка |
| 44. |     | Мост от стоеж (ж),<br>задни кълба в темпо.<br>Нови знания |  | НР Мост от стоеж (ж),<br>задни кълба в темпо.<br>ЗР Скок кълбо.<br>УС Общоразвиващи упражнения.  |                                  |

| (1) | (2) | (3)  | (4)  | (5)   | (6)                              |
|-----|-----|--|--|---|----------------------------------|
| 45. |     | Мост от стоеж (ж),<br>задни кълба в темпо.<br>Приложение |  | Щафетни игри с включване на изучени гимнастически и лекоатлетически упражнения.   |                                  |
| 46. | 16. | Стояща везна.<br>Нови знания                             |  | НР Стояща везна.<br>ЗР Мост от стоеж (ж),<br>задни кълба в темпо.<br>УС Скок кълбо.   |                                  |
| 47. |     | Склопен вис.<br>Нови знания                              | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди.  | НР Склопен вис.<br>ЗР Стояща везна.<br>УС Мост от стоеж (ж)<br>задни кълба в темпо.   |                                  |
| 48. |     | Обърнат вис.<br>Нови знания                              | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди.  | НР Обърнат вис.<br>ЗР Склопен вис.<br>УС Стояща везна.  |                                  |
| 49. | 17. | Придвижване по греда.<br>Видове стъпки.<br>Нови знания   | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди.  | НР Придвижване по греда. Видове стъпки.<br>ЗР Обърнат вис.<br>УС Склопен вис.   |                                  |
| 50. |     | Обръщане след придвижване на 180°.<br>Нови знания        | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди.  | НР Обръщане след придвижване на 180°.<br>ЗР Придвижване по греда. Видове стъпки.<br>УС Обърнат вис.   |                                  |
| 51. |     | Право тракийско хоро.<br>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.<br>Приложение                      | Изпълнява ритъма на право тракийско хоро. Развива усет за темпо и ритъм и споделя танцовален опит.   | ЗР Право тракийско хоро. Участва в групови надигравания.  |                                  |
| 53. |     | Тракийска ръченица.<br>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.<br>РДК                               | Притежава обща физическа подготвеност.   | Изпълнява и спазва динамиката на тракийска ръченица. Развива усет за темпо и ритъм и споделя танцовален 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.<br>Засилване.<br>Нови знания              | Свързва отделни гимнастически упражнения с амплитудата (размаха) на движението. | НР Засилване.<br>УС Гимнастически упражнения и комбинации.<br>УС Тракийско хоро.  | количествена и качествена оценка  |                   |
| 56.               |                       | Прескок на коза.<br>Отскачане от трамплина.<br>Нови знания |   | НР Отскачане от трамплина.<br>З.Р Засилване.<br>УС изучени гимнастически упражнения и комбинации.<br>Тракийска ръченица.<br><i>Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.</i> |   |                   |
| 57.               | 20.                   | Прескок на коза. Начин „разкрачка“.<br>Нови знания         |   | НР Прескок, начин „разкрачка“.<br>ЗР Отскачане от трамплина.<br>Засилване.<br>ПИ<br><i>Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.</i>   |   |                   |
| 58.               |                       | Прескок на коза.<br>Приземяване.<br>Нови знания            |   | НР Приземяване.<br>ЗР Прескок, начин „разкрачка“.<br>УС Отскачане от трамплина.<br>Засилване.<br><i>Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.</i>                            |   |                   |
| 59.               | 21.                   | Прескок на коза.<br>Приложение                             |   |   | УС Прескок на коза, начин „разкрачка“.  | качествена оценка |
| 60.               |                       | Опорни прескоци.<br>РДК                                    |   | Притежава обща физическа подготвеност.  | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на гимнастиката.<br><i>Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.</i> |                   |



| (1) | (2) | (3)   | (4)   | (5)   | (6)                              |
|-----|-----|---|---|---|----------------------------------|
| 61. | 22. | Физическа дееспособност.<br>РДК   | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | УС изучени гимнастически упражнения и комбинации.<br>Тракийско хоро или тракийска ръченица.   |                                  |
| 62. |     | Хват на топката.<br>Нови знания   | Описва и изпълнява техника на хвърляне.                       | НР Хват на топката.<br>УС Бягане на къси разстояния.  | количествена и качествена оценка |
| 63. | 23. | Засилване.<br>Нови знания   |   | НР Засилване.<br>ЗР Хват на топката.<br>ПИ  |                                  |
| 64. |     | Кръстосана крачка.<br>Нови знания   |   | НР Кръстосана крачка.<br>ЗР Засилване.<br>УС Хват на топката.<br>Щафетни игри   |                                  |
| 65. | 24. | Финално усилие.<br>Нови знания  |   | НР Финално усилие.<br>ЗР Кръстосана крачка.<br>УС Засилване.<br>Скок на дължина.  |                                  |
| 66. |     | Хвърляне на малка пл. топка.<br>Приложение                                |   | УС хвърляне на малка пл. топка.<br><i>Знае факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с леката атлетика.</i>  | количествена и качествена оценка |
| 67. | 25. | Бягане на къси разстояния.<br>Приложение                                  | Участва в бягане на къси разстояния в съревнователни условия. | Познава основни изисквания от правилника по лека атлетика.<br><i>Знае факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с леката атлетика.</i>   |                                  |
| 68. |     | Баскетбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Нови знания |   | НР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.<br>ЗР Прилага основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.<br><i>Знае исторически факти и събития за вида спорт.</i> | количествена и качествена оценка |
| 69. | 26. | Баскетбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Приложение  | Участва в състезания по баскетбол.                            | ЗР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.<br>УС Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.  |                                  |
| 70. |     | Баскетбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Приложение  |   | УС Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.<br>Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.   |                                  |
| 71. | 27. | Баскетбол<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>РДК          | Комплексно развитие на двигателните качества.                 | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на баскетбол.   |                                  |

| (1) | (2) | (3)   | (4)  | (5)  | (6)                                      |
|-----|-----|---|--|--|--|
| 72. |     | Баскетбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Нови знания |  | НР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.<br>ЗР Прилага основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.  |  |
| 73. | 28. | Футбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Приложение     | Участва в състезания по футбол.  | ЗР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.<br>УС Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.<br><i>Знае исторически факти и събития за вида спорт.</i> | количествена и качествена оценка         |
| 74. |     | Футбол.<br>Групови взаимодействия в нападение и защита.<br>Приложение     |  | УС Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.<br>Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.  |  |
| 75. | 29. | Футбол.<br>Групови взаимодействия в защита и нападение.<br>РДК            | Притежава обща физическа подготвеност.                                       | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на футбола.  |  |
| 76. |     | Тенис на маса.<br>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.<br>Приложение  | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри.                | Участва в подвижни и учебни игри за овладяване на основните технически елементи.   |  |
| 78. |     | Тенис на маса.<br>Приложение  | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри.                | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри.  |  |
| 79. | 31. | Тенис на маса.<br>Приложение  | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри.                | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри.  |  |
| 80. |     | Тенис на маса.<br>РДК   | Притежава обща физическа подготвеност.                                       | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на тенис на маса.  |  |
| 81. | 32. | Тенис на маса.<br>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.<br>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.<br>Изходно ниво                                  | Постига ниво на физическа дееспособност.                                     | Покриване на нормативи за измерване на физическата дееспособност.  | диагностика на физическата дееспособност |
| 84. |     | Физическа дееспособност.<br>Изходно ниво                                  | Постига ниво на физическа дееспособност.                                     |  |  |

| (1) | (2) | (3)      | (4)                                      | (5)  | (6) |
|-----|-----|----------|--|--|-----|
| 85. | 34. | Преговор | Притежава обща физическа<br>подготвеност | Комплексно развиване на двигателни качества. |     |

Разработил: .....

*(Име, фамилия, подпис)*

**Легенда на съкращенията:** РДК – развитие на двигателните качества;  
НР – начално изучаване на двигателните навици и умения;  
ЗР – задълбочено изучаване 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.    |