



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 6. КЛАС

ПЪРВИ УЧЕБЕН СРОК

№ по ред на урока	№ по ред на седмицата	Тема на урочна единица	Очаквани резултати от обучението	Методи на работа	Бележки
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	1	Преговор. РДК	Притежава степен на развитие на двигателните качества.	Запознаване с изискванията за безопасни условия на работа и на специфичните критерии за оценяване на двигателните умения и навици. Провеждане на ЩИ, ПИ и СПИ. „Хрътка“, „Пас“, „Гоненица“.	

2	1	Общоразвиващи упражнения с уред. Нови знания	Използва разнообразни гимнастически упражнения с уред и ги изпълнява самостоятелно.	НР общоразвиващи упражнения с топка за всички мускулни групи. Преговор на лекоатлетически упражнения, изучавани в 5. клас.	
3	1	Общоразвиващи упражнения по двойки. Приложение	Използва разнообразни гимнастически упражнения по двойки.	НР общоразвиващи упражнения по двойки. ЗР общоразвиващи упражнения с топка по двойки. Обща физическа подготовка.	
4	2	Физическа дееспособност. Входно ниво	Постига ниво на физическа дееспособност.	УС общоразвиващи упражнения по двойки с топка. Измерване и оценяване на двигателните способности.	Покриване на тестове: бягане на 50 м; скок на дължина от място.
5	2	Физическа дееспособност. Входно ниво	Постига ниво на физическа дееспособност.	УС общоразвиващи упражнения с топка и по двойки. Измерване и оценяване на двигателните способности.	Покриване на тестове: хвърляне на плътна топка 3 кг (м); изправяне от лег момичета; бягане 300 м момичета, 600 м (м).

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6	2	Скок на дължина начин „Дъга“ –отскачане. Нови знания	Обяснява и изпълнява техника на отскачане. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока.	НР Хоризонтално отскачане напред и нагоре, със заемане на положение крачка. УС на ритмично бягане и скокови упражнения. ПИ „Пресечи му пътя“, „Подскачащи капитани“.	<p><i>Критерии за оценяване на основите на техниката:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Изпълнява правилна координация между ръцете и краката на скок на дължина. Отскача и не допуска настъпване на линията за отскачане. Демонстрира подчертано в летежната фаза телодържане начин „Дъга“. Приземява се устойчиво, без подпиране и връщане назад. <p><i>Критерии за приложимост:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Отскача максимално на височина без видимо нарушаване на техниката. Отскача максимално на дължина без видимо нарушаване на техниката. <p><i>Оценяване на теоретичните знания:</i> Правилознание.</p> <p><i>Критерии за оценяване на техниката:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Хваща и държи правилно уреда.
7	3	Скок на дължина начин „Дъга“ – засилване. Нови знания	Обяснява и изпълнява техниката на засилване. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока.	НР Засилване с ритмично бягане и отскачане. ЗР Хоризонтално отскачане напред и нагоре и със заемане на положение крачка. Координиране на движенията при отскачане. ПИ „Спасявай се по двойки“, „Парашутисти“.	
8	3	Скок на дължина начин „Дъга“ – засилване, отскачане. Нови знания	Обяснява и изпълнява техниката на засилване и отскачане.	НР Засилване с ускорително бягане и отскачане. УС Хоризонтален отскок напред и нагоре. УС Координиране на движенията при отскачане	
9	3	Скок на дължина начин „Дъга“ - летежна фаза, приземяване. Нови знания	Обяснява и изпълнява летежна фаза и приземяване. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока.	НР Летежна фаза начин „Дъга“, приземяване. ЗР Засилване с ускорително бягане и отскачане. УС на координацията на движенията и ориентацията в пространство. Развитие на скоростната сила.	
10	4	Скок на дължина начин „Дъга“ – цялостно изпълнение. РДК	Обяснява и изпълнява техника на скок на дължина.	ЗР Летежна фаза, приземяване. УС Засилване и отскачане. Верижна щафета.	
11	4	Скок на дължина начин „Дъга“ – самооценяване. Приложение	Сравнява личните си резултати.	УС Скок на дължина начин „Дъга“. Самооценяване по зададени критерии.	
12	4	Тласкане на плътна топка с две ръце. Нови знания	Обяснява и изпълнява техника на тласкане на плътна топка и координира движенията си по време, посока и сила.	НР Тласкане на плътна топка с две ръце напред – надолу, напред – нагоре от различни изходни позиции. ЗР Хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу – напред, назад, встрани. Развитие на взривната сила.	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13	5	Тласкане от място в напречна разкрячка. Нови знания	Прилага техника на тласкане на плътна топка.	НР Хват. Подаване от ръка в ръка Тласкане в напречна и в странична напречна разкрячка. ЗР Тласкане от различни изходни позиции. УС Хвърляне на различни по големина и вид топки в положение напречна разкрячка.	2. Изпълнява правилна координация на ръцете и краката при странично засилване. 3. Не допуска
14	5	Тласкане със странично засилване. Нови знания	Обяснява и изпълнява техника на тласкане със странично засилване.	НР Тласкане от ходом с 3 крачки, тласкане от две крачки. УС Тласкане в странична напречна разкрячка.	настъпване на линията за тласкане. 4. Приземява се устойчиво.
15	5	Тласкане със странично засилване – цялостно изпълнение. Приложение	Обяснява и изпълнява техника на тласкане със странично засилване.	ЗР Тласкане със странично засилване с мах, групиране на къс подскок и приземяване. ЗР Тласкане от ходом с 3 крачки и с 2 крачки. ПИ	<i>Критерии за приложимост:</i> 5. Тласка максимално на височина.
16	6	Тласкане със странично засилване – самооценяване. РДК	Сравнява личните си резултати по предварително зададени параметри.	УС Тласкане със странично засилване: мах, групиране на къс подскок, приземяване, финално усилие.	6. Тласка максимално на дължина. Без видимо нарушаване на техниката. <i>Критерии за оценяване на теоретичните знания:</i> Дискусия.
17	6	Футбол. Овладеяване на топка. Нови знания	Спира и поема търкаляща се топка в скорост с определена ефективност. Сваляне на топка.	НР Спиране или поемане на топката с гърди. Преговор на овладеяване на топката с вътрешната и външната част на ходилото. Учебна игра „Квадрати“. ПИ „Надбягване по номера“.	<i>Критерии за овладеяване на техниката.</i> <i>Тест за правилното изпълнение на техниката:</i>
18	6	Футбол. Водене на топка. Приложение	Използва и прилага водене на топка в скорост и с определена ефективност.	ЗР Водене на топка между конуси – скоростно водене. Водене на топка през вратички с 2 или 3 пречещи играчи. ЗР Овладеяване на топката с гърди. Учебна игра 1:1 на различни малки вратички. СПИ „Кой пръв ще стигне топката“.	1. Води ритмично и на скорост топка между конуси, редувано с пасове.
19	7	Футбол Отнемане на топка. Нови знания	Прилага отнемане на топката в групови взаимодействия и в учебна игра. Правилознание.	НР Избор на място, придвижване и начин за отнемане на топката в облекчени условия. УС Овладеяване на топката при намаляване на пространството. СПИ „Джитбол“. Учебна игра по тройки.	2. Овладеява топката на скорост, вкл. с гърди, и стреля прецизно във вратата. 3. Реализира възможно

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20	7	Футбол. Пласиране. Пресичане. Нови знания	Използва и прилага пресичане и пласиране в защита и нападение в групови взаимодействия.	НР Офериране на позиция чрез свободно тичане. ЗР Отнемане на топката (близко отстояние). СПИ „Пас“. Учебна игра 1:1 и стрелба във вратата.	най-точно удар с глава. <i>Критерии за приложимост:</i>
21	7	Футбол. Групови взаимодействия. Нови знания	Прилага ИТТД в групови взаимодействия в резултат от действия на противников отбор или състезател в защита и нападение.	НР Минаване в гръб и предаване на топката. ЗР Офериране на позиция чрез свободно тичане. УС Отнемане на топката (близко отстояние). Учебна игра по тройки.	4. Постига успешно заемане на позиция срещу активен противник чрез минаване зад гръб и предаване на топката.
22	8	Футбол. Групови взаимодействия. Приложение	Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри.	УС Групови взаимодействия в защита и нападение 4:4 на 4 малки вратички и 1 неутрален в помощ.	5. Постига успешно отнемане на топка с активен противник.
23	8	Футбол. Групови взаимодействия. РДК	Притежава обща физическа подготвеност.	Комплексно развиване на двигателни качества.	6. Постига попадение в групово взаимодействие по двойки в облекчена ситуация.
24	8	Футбол. Отборни взаимодействия при числено равенство 7 + 1/7 + 1. Нови знания	Прилага индивидуални техникотактически действия в отборни взаимодействия в резултат от действия на противников отбор.	Поставяне на тактически задачи, свързани с изучените технически елементи в нападение и защита при числено равенство. Учебна игра 7 + 1/7 + 1.	<i>Критерии за оценяване на теоретичните знания:</i> Дискутира въпроси за личното и етичното поведение на футболиста.
25	9	Футбол. Отборни взаимодействия. РДК	Постига ниво на развитие на специфични двигателни качества на футболиста.	Комплексно развитие на двигателните качества. Учебна игра 7 + 1/7 + 1.	
26	9	Футболно състезание. Приложение	Преодолява различията в общуването и при работата в екип. Прилага здравни, хигиенни и етични норми на поведение.	Провеждане на състезание – смесени отбори (момичета и момчета). Подбор на отбор на класа. Класиране чрез директно елиминиране. Награждаване.	
27	9	Тенис на маса. Преговор. Приложение	Изпълнява държане на ракета. Заема стоеж за изпълнение на удари. Изпълнява начин за придвижване към топката.	Преговор на правилно държане на ракета, основен стоеж, придвижване в напад с десния и левия крак в различни посоки. Обратен плосък удар. НР Придвижване напад с десния крак наляво и напред за отиграване с обратен удар на къси топки, попаднали в	<i>Критериите за правилното изпълнение на техниката:</i> 1. Държи правилно ракетата, поддържа

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
				лявата половина на масата и противоравно с левия крак. ЩИ с тенис топка. ПИ „Кой ще събере повече“.	правилно телодържане и се придвижва чрез напади вдясно и вляво.
28	10	Тенис на маса. Придвижване. РДК	Изпълнява основните технически елементи за развитие на двигателните качества.	Имитационни упражнения с уреди за различни мускулни групи. НР Придвижване напад с десния крак наляво и напред за отиграване с обратен удар на къси топки, попаднали в средата или дясната половина на масата и противоравно с левия крак. ЗР Придвижване напад с десния крак за отиграване с обратен удар на къси топки, попаднали в лявата половина на масата и противоравно с левия крак. Обратен плосък удар. Свободна игра.	2. Изпълнява дланен изтеглен нападателен удар по права и диагонал. 3. Изпълнява къс начален удар.
29	10	Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал. Нови знания	Знае, терминува и изпълнява дланен изтеглен нападателен удар по диагонал.	НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на удара. Подхвърляне на топката. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Правилнознание. ЗР Придвижване с напади. УС Дланен нападателен удар. Учебна игра 1:1.	
30	10	Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар по права. Нови знания	Знае, терминува и изпълнява дланен изтеглен нападателен удар по права.	НР Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката за изпълнение на дланен изтеглен нападателен удар. ЗР Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал. Отстраняване на грешки. Учебна игра 1:1.	<i>Критерии за приложимост:</i> 4. Постига успех чрез къс начален удар. 5. Изпълнява комбинация с обратен плосък удар.
31	11	Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар. Приложение	Разбира успеха от правилното изпълнение на техника на удара.	УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права. Учебна игра.	6. Изпълнява комбинация на къс начален удар и дланен изтеглен удар.
32	11	Тенис на маса. Къс начален удар. Нови знания	Знае, терминува и изпълнява къс начален удар.	НР Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртливо движение на топката. УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права. Учебна игра.	
33	11	Тенис на маса. Комбинация. Нови знания	Изпълнява комбинация след къс начален удар за изпълнение на дланен изтеглен в различни посоки.	НР Комбинация. ЗР Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртливо движение на топката. УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права. Учебна игра.	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
34	12	Тенис на маса. Комбинация. Приложение	Познава и прилага правилознание в учебни игри.	УС Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртеливо движение на топката. УС Дланен изтеглен нападателен удар по диагонал и по права. Учебна игра.	
35	12	Тенис на маса. Дланен контранападателен удар. Нови знания	Знае, терминува и изпълнява дланен контранападателен удар по права и диагонал.	НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на удара. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Имитационно изпълнение. Изпълнение в облекчени условия. Правилознание.	
36	12	Тенис на маса. Дланен контранападателен удар. РДК	Изпълняване на различни удари по топката, хвърлени в различни посоки на собственото игрално поле.	ЗР Дланен контранападателен удар. Развитие на бързина на реакцията. Скорост на единично движение. Забавни игри с тенис топка.	
37	13	Земя. Челна стойка (м). Греда (ж). Възлизане до надлъжна опора. Връзки от стояща везна и вид придвижване. Нови знания	Изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от травми. Знае и прилага основни изисквания от правилника по спортна гимнастика.	НР (м) Бавно повдигане на таза без подскоци и запазване на равновесието чрез възвръщателно движение на таза. НР (ж) Възлизане до надлъжна опора. Равновесно ходене, стояща везна, равновесно ходене. Пазене и помощ. Кратки съдийски указания. Преговор на тилна стойка, стояща везна. Развитие на равновесната устойчивост.	<i>Критерии за овладяване на техниката:</i> 1. (м) Челна стойка. 2. (м) Кълбо до стоеж. 3. (м) Преходна стойка. 1.1. (ж) Обръщане на 180° в клек. 2.2. (ж) Коленно-опорна везна. 3.3. (ж) Лицев отскок.
38	13	Земя. Челна стойка (м). Греда (ж). Възлизане до надлъжна опора. Връзки от стояща везна и вид придвижване. Приложение	Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ. Демонстрира отговорност към другите.	ЗР (м) Повдигане на таза и запазване на равновесие. ЗР (ж) Възлизане до надлъжна опора. Равновесно ходене, стояща везна, ходене с пресечена стъпка. ПИ „Не повтаряй“, „Познавате ли упражнението?“.	<i>Критерии за приложимост:</i> 4. Изпълнява изучените гимнастически упражнения на земя и греда в съчетание с подчертано естетическо чувство и лекота.
39	13	Земя. Махова стойка. Обръщане на 180° в клек. Нови знания	Изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от наранявания и травми и знае и прилага основни изисквания от правилника по спортна гимнастика.	НР (м) Запазване на стегнато и обтегнато телодържане. Поставяне на ръцете на пода без подскок и без намаляване на ъгъла в раменете. НР (ж) Ходене в равновесен клек с ръце встрани. Напречно разкрячен равновесен клек. Обръщане на 180° по надлъжната ос на тялото в посока, обратна на предния крак (на земя). Пазене и помощ.	<i>Критерии за оценяване на</i>

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
40	14	Земя. Махова стойка – греда. Обръщане на 180° в клек. Приложение	Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ.	НР (м) Задържане на равновесието на тялото с постоянен натиск от ръцете по пода. ЗР (м) Запазване на стегнато и обтегнато телодържане и на ъгъла в раменете. ЗР (ж) Равновесен клек с ръце встрани. Напречно разкрячен равновесен клек. Обръщане на 180° по надлъжната ос на тялото в посока, обратна на предния крак. УС Малешевско хоро.	<i>теоретичните знания:</i> 5. История и правилознание.
41	14	Земя. Стойка – кълбо до стоеж. Греда. Лицев отскок от коленно-опорна взна. Нови знания	Изпълнява гимнастическите упражнения във връзка с помощ. Познава и прилага принципи за предпазване от наранявания и травми. Наименува първите гимнастици в България.	НР (м) Спадане от стойка до свити ръце, гръбно търкаляне до клек, изправяне до стоеж. ЗР (м) Задържане на равновесието с постоянен натиск от ръцете по пода. УС (м) Запазване на стегнато и обтегнато телодържане. НР (ж) Задмах от едноколена опора с повдигнат назад крак, пренасяне на тежестта върху ръцете, отблъскване, приземяване УС (ж) Равновесен клек с ръце встрани. Напречно разкрячен равновесен клек. Обръщане на 180° по надлъжната ос на тялото в посока, обратна на предния крак. Преговор на едноколена опора с повдигнат назад крак. Пазене и помощ.	
42	14	Земя. Стойка – кълбо до стоеж. Греда. Лицев отскок от коленно-опорна взна. Приложение	Сравнява, групира и изпълнява гимнастическите упражнения във връзка без помощ. Демонстрира отговорност към другите.	ЗР (м) Спадане от стойка до свити ръце, гръбно търкаляне до клек, изправяне до стоеж. УС (м) Задържане на равновесието с постоянен натиск от ръцете по пода. ЗР (ж) Задмах от едноколена опора с повдигнат назад крак, пренасяне на тежестта върху ръцете, отблъскване, приземяване. УС (ж) Съчетание във връзка, възлизане до надлъжна опора, придвижване, стояща взна, придвижване, обръщане на 180° в клек. ПИ „Хвани тояжката“.	
43	15	Баскетбол. Подаване със земя и ловене на отскочила от земята топка. Нови знания	Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на техническите движения без противодействие. Правилознание.	НР Подаване със земя и ловене на отскочила от земята топка на място срещу стена, по двойки, по тройки (в една линия и в триъгълник). Преговор на подаване с две ръце. Водене на топката на място със зрителен контрол. Щафетна игра „Кой е по-бърз“.	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
44	15	Баскетбол. Дрибъл с лява и дясна ръка на място и в движение. Приложение	Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на дрибъл с лява и дясна ръка. Правилознание.	НР Водене на топката с лява и дясна ръка съчетано с подаване от един и от няколко дрибъла. Нисък контролиращ дрибъл. ЗР Подаване със земя и ловене на отскочила от земята на топка в движение по двойки; по тройки (в триъгълник). Защита на играч с едно и две подавания. СПИ „Седни на стола с дрибъл“.	<i>Критерии за овладяване на техниката:</i> 1. Води ритмично и на скорост топка между конуси. 2. Подава и лови топката на скорост, вкл. със земя. 3. Изпълнява възможно най-точно стрелба в движение с една ръка от рамо.
45	15	Баскетбол. Стрелба в движение с една ръка над рамо. Нови знания	Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на техническите движения без противодействие.	НР Хват на топката. Подготовка за стрелба. Имитационно изпълнение на стрелбата по двойки. Последователна стрелба на 3 – 4 м от коша. ЗР Водене на топката съчетано с подаване и ловене на топката. Защита срещу дриблиращ играч.	
46	16	Баскетбол. Придвижване и заемане на позиция за получаване на топката. Нови знания	Прилага индивидуални техникo-тактически действия в резултат от действия на противников състезател. Познава и прилага правилознание в учебни игри.	НР Освобождаване за заемане на позиция. V-образно и предно пресичане. ЗР Стрелба в движение с една ръка от рамо. УС Ритмично водене на топката, съчетано с подаване и ловене на топка със защита. Учебна игра 1:1, 2:2.	
47	16	Баскетбол. Групови взаимодействия при 3 срещу 2. Нови знания	Изпълнява индивидуални техникo-тактически действия в групови взаимодействия при игра с правилно разпределение на 2 защитници.	НР Тактика на придвижване на нападателите в трите коридора на игрището и разположение на 2 защитници един зад друг. ЗР Освобождаване за заемане на позиция. V-образно и предно пресичане. УС Стрелба в движение с една ръка от рамо. Учебна игра 3:2.	
48		Баскетбол. Групови взаимодействия при 3 срещу 2. Нови знания	Изпълнява индивидуални техникo-тактически действия в групови взаимодействия при игра с неправилно разпределение на 2 защитници.	НР Тактика на придвижване на нападателите в трите коридора на игрището и разположение на 2 защитници в страничните коридори. УС Освобождаване за заемане на позиция. V-образно и предно пресичане. Стрелба в движение с една ръка от рамо. Учебна игра 3:2.	<i>Критерии за приложимост:</i> 4. Постига успешно освобождаване за заемане на позиция с активен противник. 5. Постига успешно взаимодействие при 3:2. 6. Участва активно при лична защита и знае правилата.
49	17	Баскетбол. Групови взаимодействия при 3 срещу 2. Приложение	Изпълнява индивидуални техникo-тактически действия в групови взаимодействия при игра с неправилно разпределение на 2 защитници.	ЗР Тактика на придвижване на нападателите в трите коридора на игрището и разположение на 2 защитници. Учебна игра 3:2. СПИ „Хрътка“.	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
50	17	Баскетбол. Отборни взаимодействия. Лична защита. Нови знания	Изпълнява отборни взаимодействия и спазва основни принципи при лична защита.	НР Заемане на позиции и придвижване. Спазване на принципа защитник срещу нападател независимо от разположението му на игрището. УС Групови взаимодействия. Учебна игра 5:5.	
51	17	Баскетбол. Отборни взаимодействия . РДК	Прилага здравни норми на поведение и постига ниво на развитие на специфичните двигателни качества.	З.Р Заемане на позиции и придвижване при лична защита - принцип защитник срещу нападател в близост до коша. Учебна игра 5:5.	
52	18	Баскетбол. Състезание. Приложение	Прилага и участва в отборни взаимодействия. Познава и прилага правилознание в състезание. Прилага здравни, хигиенни и етични норми на поведение.	УС Лична защита. Сихронизиране на действията при смяна на играчите. Провеждане на състезание – смесени отбори (момчета и момчета). Подбор на отбор на класа. Класиране и награждаване.	
53	18	Малешевско хоро. Движения. Нови знания	Знае мелодията и изпълнява характерните за танца стъпки и движения.	Разучаване на движенията. Движение 1 – ход вдясно отпред. Движение 2 – причукване. Движение 3 – люш с лост вдясно. Движение 4 – ход вляво. Движение 5 – ход вдясно с прибиране. Движение 6 – ход вляво отпред. Движение 7 – свищовка вляво. Движение 8 – люш вляво с лост и прибиране. Движение 9 – подскоци с плъзгане и свивка.	<i>Критерии за правилно изпълнение:</i> Изпълнява с музикален съпровод свързано движенията от 1 – 9.
54	18	Малешевско хоро. Фигури. Нови знания	Демонстрира готовност да прилага свои танцови комбинации и импровизации.	Приложение на движенията. Първа фигура – 18 такта. Втора фигура – 16 такта. Трета фигура – 16 такта.	

ВТОРИ УЧЕБЕН СРОК

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

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
60	21	Прескок на коза начин „Свит“. Летежна фаза. Приземяване. Нови знания	Изпълнява приземяване във връзка с летежна фаза след засилване и отскок. Знае и прилага основни изисквания от правилника по спортна гимнастика.	НР Летежна фаза. Приземяване. ЗР Прескок начин „Свит“. Отскачане от трамплина. Засилване. Провеждане на състезание по отбори (трибой – 3. ден земя, греда). Преговор на Малешевско хоро.	структурата на движенията. 6. Изпълнява прескок с пределна височина без нарушаване на структурата на движенията.
61	22	Прескок на коза. Цялостно изпълнение. Приложение	Изпълнява прескок на коза начин „Свит“ без помощ. Демонстрира готовност да прилага свои танцови комбинации и импровизации.	УС Прескок на коза начин „Свит“. Провеждане на състезание по отбори (трибой – 4. ден земя, греда, прескок). Класиране и награждаване.	
63	22	Баскетбол. Индивидуални технико-тактически действия. Нови знания	Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на техническите движения със и без противодействие.	НР Индивидуална техника и тактика в нападение и защита без топка. УС Водене на топката – започване на дрибъл директно и кръстосано, завършване на дрибъл с еднотактово и двутактово спиране. Учебна игра.	<i>Критерии за овладяване на техниката:</i> 1. Води ритмично и на скорост топка между конуси с кръстосано започване и завършване с еднотактово и двутактово спиране.
63	23	Баскетбол. Индивидуални технико-тактически действия. РДК	Използва баскетболни упражнения за развитие на двигателните качества	ЗР Индивидуална защита на играч без топка в облекчени условия. УС Водене на топката със смяна на скоростта на топката от бавно – бързо и обратно и защита. Комплексно развитие на двигателните качества.	2. Изпълнява възможно най-точно стрелба в движение с една ръка от рамо.
64	23	Баскетбол. Групови взаимодействия в защита. Нови знания	Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.	НР Групова тактика при числено превъзходство. Групова тактика при числено неравенство. Учебна игра 3:2, 2:3.	<i>Критерии за приложимост:</i> 4. Постига успех при числено неравенство при облекчени условия.
65	24	Баскетбол. Групови взаимодействия в защита. Приложение	Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри.	ЗР Групова тактика при числено превъзходство. Групова тактика при числено неравенство. Учебна игра 3:2, 2:3.	5. Постига успешно взаимодействие при 3:2.
66	24	Баскетбол. Отборни взаимодействия, пресиращо-надиграваща лична защита. Нови знания	Изпълнява и прилага отборни взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в учебни игри.	НР Пресиращо-надиграваща лична защита на 6 м от коша. Учебна игра 5:5.	6. Участва активно при пресиращо-надиграваща лична защита на 6 м от коша и знае правилата.
67	25	Баскетбол. Отборни взаимодействия в защита. Приложение	Изпълнява и прилага отборни взаимодействия в защита и нападение. Прилага здравни и хигиенни изисквания и етични норми на поведение.	ЗР Пресиращо-надиграваща лична защита на 6 м от коша. Учебна игра 5:5.	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
68	25	Футбол. Индивидуални технико-тактически действия. Нови знания	Използва психофизическите си възможности за ефективна реализация на техническите движения със и без противодействие.	НР Гъвкава промяна на позициите с топка в тясно пространство. Умело измъкване от „задънена“ ситуация. УС Водене и овладяване на топката със смяна на темпа. Учебна игра.	<i>Критерии за овладяване на техниката:</i> 1. Води топката на скорост и със смяна на темпа.
69	26	Футбол. Индивидуални технико-тактически действия. РДК	Постига ниво на развитие на специфичните за футбола двигателни качества.	Подаване по номера в групи по 5 играчи с една топка и с две топки. Приложение на подаване и овладяне с противник 3:1 в определено пространство. Игра в наказателното поле. Развитие на специфичните двигателни качества.	2. Овладява топката на скорост и умело се измъква от „задънена“ ситуация.
70	26	Футбол. Групови взаимодействия. Подсигуряване. Нови знания	Подсигурява играч в групови взаимодействия в резултат от действия на противников отбор или състезател.	НР Подсигуряване на затруднен съиграч „Противник в гърба“. Минаване в гръб. Игра по двойки и стрелба във вратата след подаване.	3. Реализира възможно най-точно удари с крак.
71	27	Футбол. Групови взаимодействия. Приложение	Използва и прилага техническите елементи в скорост с определена ефективност.	УС Скоростно водене 1:1 след подаване + 1 неутрален и стрелба във вратата. Стрелба от разстояние при 3:1 в 2 зони. ЗР Подсигуряване на затруднен съиграч „Противник в гърба“. Учебна игра.	<i>Критерии за приложимост:</i> 4. Постига успешно заемане на позиция в наказателното поле и създава голове ситуации.
72	27	Футбол. Отборни взаимодействия. Нови знания	Изпълнява и прилага отборни взаимодействия Прилага здравни изисквания и етични норми на поведение.	Игра пред вратата. Защита и нападение при числено равенство. Защита и нападение при числено превъзходство.	5. Постига успешно подсигуряване на затруднен играч с активен противник.
73	28	Футбол. Отборни взаимодействия. Приложение	Изпълнява и прилага групови взаимодействия в защита и нападение. Познава и прилага правилознание в състезания.	УС Подсигуряване на затруднен съиграч „Противник в гърба“. Взаимодействия при числено равенство 7 + 1/7 + 1.	6. Участва в отборни взаимодействия.
74	28	Тенис на маса. Обратен контранападателен удар. Нови знания	Изпълнява обратен контранападателен удар.	НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на удара. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Правилознание. Учебна игра.	<i>Критерии за изпълнение на техниката:</i> 1. Изпълнява обратен контранападателен удар
75	29	Тенис на маса. Обратен контранападателен удар. РДК	Притежава ниво на развитие на физическите качества.	ЗР Обратен контранападателен удар. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Развитие на основните физически качества. Учебна игра.	2. Изпълнява форхенд. 3. Изпълнява бекхенд.
76	29	Тенис на маса. Форхенд. Бекхенд. Нови знания	Изпълнява форхенд, бекхенд.	НР Заемане на правилен стоеж и положение за изпълнение на ударите. Синхронизиране на движения на ръцете, тялото и краката. Правилознание. Учебна игра.	<i>Критерии за приложимост:</i>

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
77	30	Тенис на маса. Обратен контранападателен удар и дланен нападателен удар. Приложение	Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в защита и нападение.	ЗР Форхенд, бекхенд. ЗР Комбинация след начален удар за изпълнение на дланен изтеглен удар в различни посоки. УС Обратен контранападателен удар. ПИ с тенис топка.	4. Изпълнява комбинации.
78	30	Тенис на маса. Комбинации. РДК	Притежава обща физическа подготвеност. Изпълнява индивидуални технико-тактически действия в защита и нападение.	УС Комбинация след начален удар за изпълнение на дланен изтеглен удар в различни посоки. Комбинация. Къс начален удар с дланта и обратната страна на ракетата без въртливо движение на топката. Самостоятелна работа, приложение в състезание.	
79	31	Бягане на средни разстояния – висок старт. Нови знания	Обяснява и използва техниката на висок старт.	НР Висок старт. УС Общоразвиващи упражнения с уред по двойки. Преговор на различни по вид лекоатлетически упражнения на къси разстояния.	<i>Критерии за овладяване на техниката:</i> 1. Изпълнява правилно висок старт.
80	31	Бягане на средни разстояния – бягане по разстоянието. Нови знания	Обяснява и използва техниката на бягане по разстоянието.	НР Бягане по разстоянието. ЗР Висок старт. ПИ с гимнастически характер.	2. Изпълнява бягане по разстоянието. 3. Изпълнява
81	32	Бягане на средни разстояния – финиширане с рамо. Нови знания	Обяснява и използва техниката на финиширане с рамо.	НР Финиширане с рамо. ЗР Висок старт. Бягане по разстоянието. Запознаване с основни изисквания за използване на лекоатлетически упражнения и поставяне на индивидуални задачи за групиране на лекоатлетически упражнения.	финиширане с рамо. <i>Критерии за приложимост:</i> 4. Бяга със скорост за лично постижение.
82	32	Бягане на средни разстояния. Приложение	Обяснява и използва техниката на бягане на средни разстояния.	ЗР Финиширане с рамо. УС Висок старт. Бягане по разстоянието. ПИ със забавен и релаксиращ характер.	<i>Критерии за оценяване на теоретичните знания:</i>
83	33	Бягане на средни разстояния. Приложение	Групира различни по вид лекоатлетически упражнения и ги използва за самоподготовка.	УС Бягане на средни разстояния. Поставяне на групови задачи за групиране и използване на лекоатлетическите упражнения. ПИ със забавен и релаксиращ характер.	5. Дискусия и правилознание.
84	33	Физическа дееспособност. Изходно ниво	Постига ниво на физическа дееспособност.	УС на двигателните умения и навици в ПИ, ЩИ и СПИ – по избор на учениците. Измерване и оценяване на двигателните способности.	Покриване на тестове; бягане на 50 м, скок на дължина от място.
85	34	Физическа дееспособност. Изходно ниво	Постига ниво на физическа дееспособност.	УС на двигателните умения и навици в ПИ, ЩИ и СПИ по избор на учениците. Измерване и оценяване на двигателните способности.	Покриване на тестове: хвърляне на плътна топка 3 кг (м); изправяне от лег момичета; бягане 300 м момичета, 600 м (м).

Легенда на съкращенията:

РДК – развитие на двигателните качества;
НР – начално 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.

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

<i>за нови знания:</i>	<i>49% – 42 учебни часа;</i>
<i>за приложение в игрова дейност:</i>	<i>31% – 26 учебни часа;</i>
<i>за развитие на двигателните качества:</i>	<i>15% – 13 учебни часа;</i>
<i>за диагностика на физическата дееспособност:</i>	<i>5% – 4 учебни часа</i>