

Цели на обучението:

- ❖ Усвояване на основни спортно-технически умения от леката атлетика, гимнастиката, спортните игри и танци.
- ❖ Комплексно развитие на двигателните способности и на способностите за координация.
- ❖ Овладяване на начални знания за леката атлетика, гимнастиката, спортните игри и танци.
- ❖ Създаване на интерес към спортната дейност и желание за спортуване.
- ❖ Формиране на здравно-хигиенни навици при спортуване.
- ❖ Използване на физическите упражнения за укрепване на здравето сред природата.

Очаквани резултати:

Ученикът:

- Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.
- Владее основни умения за бягане, скачане, хвърляне и ги прилага в съревнователни условия и игри.
- Изпълнява поотделно и във връзка упражненията от основната и спортна гимнастика.
- Владее основните технически действия с топка – водене, подаване, ловене, стрелба, удар от подвижните, спортно-подготвителните и една спортна игра.
- Умее да прилага индивидуални тактически действия и групови взаимодействия в спортна игра.
- Придвижва се в група по равнинен или планински терен, ориентира се в местност.
- Изпълнява танци и хора съобразно българската традиция.

Уч. седм.	Дата	№	Тема	Нови понятия	Забележка
1	IX	1	Подвижни игри с лекоатлетически елементи.		
	IX	2	Бягания от висок старт. Скок на дължина от място.		
2	IX	3	Измерване на физическата дееспособност.		
	IX	4	Измерване на физическата дееспособност.		
3	X	5	Спринт. Скок на дължина.	спринт	
	X	6	Скок на дължина. Хвърляне на малка плътна топка от място		
4	X	7	Бягане по разстоянието. Скок на дължина.		
	X	8	Скок на дължина . Игри с хвърляне. Дълго бягане.		
5	X	9	Спринт. Скок на дължина. Хвърляне на малка плътна топка от място.		
	X	10	Футбол – Подаване и спиране на топката.		
6	X	11	Футбол – Удар по неподвижна топка. Игри с топки		
	X	12	Футбол – Подаване и поемане на топката.		
7	XI	13	Футбол – Удар по търкаляща се топка.		
	XI	14	Футбол – Водене на топка. Щафетна игра с топка.		
8	XI	15	Футбол – Подаване, спиране и поемане на топката.		
	XI	16	Футбол – Подаване, спиране и поемане на топката.		
9	XI	17	Игри с елементи от футбола.		
	XI	18	Баскетбол – Баскетболен стоеж без топка. Ловене и подаване на топка.		
10	XI	19	Баскетбол – Баскетболен стоеж с топка. Подаване и ловене с две ръце пред гърди от място.		
	XI	20	Баскетбол – Подаване и ловене с придвижване. Игри.		
11	XII	21	Баскетбол – Подаване и ловене с придвижване. Игри.		

	XII	22	Баскетбол – Водене на топката с удобната ръка на място.		
12	XII	23	Баскетбол – Щафетни игри с баскетболни елементи.		
	XII	24	Гимнастически упражнения		
13	XII	25	Стойща везна. Кълбо. Тилен вис.	везна	
	XII	26	Камшичен мах. Стойща везна. Кълбо.		
14	I	27	Скок кълбо. Стойща везна. Камшичен мах.	скок кълбо	
	I	28	Скок кълбо. Стойща везна. Тилен вис.		
15	I	29	Камшичен мах. Задмахов отскок. Колянна опорна везна на пейка.		
	I	30	Камшичен мах. Задмахов отскок. Мост от тилен лег.		
16	I	31	Мост. Тилен вис. Опорни прескоци на пейка.		
	I	32	Възлизане до опора на греда. Мост. Пловдивско хоро.	възлизане	
17	II	33	Дайчова стъпка. Възлизане до опора на греда.	дайчова стъпка	
	II	34	Ходене по греда с обръщане. Възлизане до опора на греда. Дайчова стъпка.		
	II	35	Ходене по греда с обръщане. Мост. Дайчова стъпка.		
18	II	36	Дайчова стъпка. Пловдивско хоро. Скок кълбо. Колянна опорна везна на пейка.		
	II	37	Прескок на скрин през клекнала опора и отскок “дъга”.		
	II	38	Колянна опорна везна на греда. Мост.		
19	II	39	Колянна опорна везна на греда. Прескок на скрин.		
	II	40	Местно хоро. Дайчова стъпка. Музикална игра.		
	II	41	Колянна опорна везна на греда. Мост.		
20	II	42	Колянна опорна везна на греда. Мост. Местно хоро.		
	II	43	Обтегнат отскок от греда. Скок кълбо.		
	II	44	Македонско хоро. Обтегнат отскок. Мост.		

29	V	69	Хвърляне на малка плътна топка от място – кръстосана координация.		
	V	70	Хвърляне на малка плътна топка със засилване – кръстосана крачка.		
	V	71	Скок на височина.		
30	V	72	Бягане по разстоянието.		
	V	73	Спринт. Игри със скачане.		
	V	74	Дълго бягане. Игри със скачане.		
31	V	75	Измерване на физическата дееспособност.		
	V	76	Измерване на физическата дееспособност.		
	V	77	Игри с бягане, скачане и хвърляне.		
32	V	78	Игри с бягане, скачане и хвърляне.		
	V	79	Игри по избор на учениците.		
	V	80	Игри по избор на учениците.		