**ПРИМЕРНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА ПЪРВИ КЛАС С ИЗБИРАЕМА ОБЛАСТ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ „ТУРИЗЪМ, ОРИЕНТИРАНЕ И ЗИМНИ СПОРТОВЕ“**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Седмица** | **Тема** | **Образователни задачи** |
| **1** | **1** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Строяване в една редица (игра „Строй се бързо“)  НР Ритмично ходене  НР Общоразвиващи упражнения |
| **2** | **1** | Бягания | НР Бягане по права  ЗР Строяване в една редица (игра „Строй се бързо“)  ЗР Ритмично ходене  ЗР Общоразвиващи упражнения |
| **3** | **2** | Скокове | НР Скок на дължина от място с два крака  НР Обръщане на място  ЗР Бягане по права  ЗУ Общоразвиващи упражнения |
| **4** | **2** | Хвърляния | НР Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава  ЗР Скок на дължина от място с два крака  ЗР Обръщане на място  ЗУ Бягане по права – игра „Разминаване в редици“ |
| **5** | **3** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Преброяване по ред на номерата  ЗР Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава  ЗУ Скок на дължина от място с два крака |
| **6** | **3** | Бягания | НР Ситно бягане  ЗР Преброяване по ред на номерата  ЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава  ЗУ Бягане по права – игра „Разминаване в редици“ |
| **7** | **4** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Бягане на 30 м  Скок на дължина от място с два крака |
| **8** | **4** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава  200 м совалково бягане |
| **9** | **5** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по Т-теста |
| **10** | **5** | Пешеходен туризъм | Придвижване по равнинен терен – туристическа разходка |
| **11** | **6** | Пешеходен туризъм | Придвижване по равнинен терен – туристическа разходка |
| **12** | **6** | Пешеходен туризъм | Придвижване по равнинен терен – туристическа разходка |
| **13** | **7** | Бягания | НР Бягане с високо повдигане на коленете  ЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава  ЗР Скок на дължина от място с два крака- подвижна игра „Състезание“  РФК Сила |
| **14** | **7** | Скокове | НР Вертикални подскоци с два крака  ЗР Бягане с високо повдигане на коленете  ЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава  РФК Бързина чрез игра |
| **15** | **8** | Бягания | НР Бягане с промяна на темпа  ЗР Вертикални подскоци с два крака  ЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава  РФК Издръжливост |
| **16** | **8** | Отборни спортове | НР Водене на топката с една ръка  ЗР Бягане с промяна на темпа  ЗУ Вертикални подскоци с два крака  РФК Ловкост |
| **17** | **9** | Отборни спортове | ЗР Водене на топката с ръка  ЗУ Бягане с промяна на темпа – играта „Ти гониш“  РФК Бързина |
| **18** | **9** | Отборни спортове | НР Ловене и подаване с две ръце от гърди на място  ЗУ Водене на топка с ръка  ЗУ Бягане с промяна на темпа – играта „Ти гониш“  РФК Сила |
| **19** | **10** | Отборни спортове | НР Бягане с промяна на посоката  ЗР Ловене и подаване с две ръце от гърди на място  ЗУ Водене на топка с ръка  РФК Издръжливост |
| **20** | **10** | Отборни спортове | ЗУ Ловене и подаване на място – играта „Лови топката“  ЗУ Водене на топка с ръка- играта „Огледало“  ЗР Бягане с промяна на посоката  РФК Ловкост |
| **21** | **11** | Отборни спортове | НР Подаване с една ръка от рамо и ловене на място  ЗУ Водене на топка на място в игра  ЗУ Бягане с промяна на посоката в игра  РФК Бързина |
| **22** | **11** | Отборни спортове | ЗР Подаване с една ръка и ловене на място  ЗУ Водене на топката с една ръка на място в игра  ЗУ Бягане с промяна на темпа в игра  РФК Сила |
| **23** | **12** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Лазене от колянна опора  ЗУ Ритмично ходене  ЗУ Подаване с една ръка на място и ловене в игра  РФК Гъвкавост |
| **24** | **12** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Маршируване, строяване в кръг и придвижване в кръг  ЗР Лазене от колянна опора  Щафетна игра  РФК Ловкост |
| **25** | **13** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Провиране  ЗУ Лазене от колянна опора  ЗР Маршируване и придвижване в кръг  РФК Издръжливост |
| **26** | **13** | Народни хора и танци | НР „Пъргави колари“  ЗР Провиране  ЗУ Лазене от колянна опора  РФК Бързина |
| **27** | **14** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Пренасяне на постелки  ЗР „Пъргави колари“  ЗУ Лазене по свободен начин  РФК Сила |
| **28** | **14** | Търкаляне и претъркаляне | НР Търкаляне от положение лег  ЗР Пренасяне на постелки  ЗУ „Пъргави колари“  РФК Гъвкавост |
| **29** | **15** | Народни хора и танци | НР Хоро „Боряно, Борянке“  ЗР Търкаляне от положение лег  ЗУ Пренасяне на постелки  РФК Ловкост |
| **30** | **15** | Равновесни упражнения | НР Статични равновесни положения в стоеж  ЗР Хорото „Боряно, Борянке“  ЗУ Търкаляне от положение лег  РФК Издръжливост |
| **31** | **16** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Пренасяне на гимнастическа пейка  ЗР Статични равновесни положения в стоеж  ЗУ Хоро „Боряно, Борянке“  РФК Бързина |
| **32** | **16** | Народни хора и танци | НР Музикална игра Кральо портальо  ЗР Пренасяне на гимнастическа пейка  ЗУ Статични равновесни положения в стоеж  РФК Сила |
| **33** | **17** | Търкаляне и претъркаляне | НР Гръбно търкаляне от свит седеж  ЗР Музикална игра Кральо портальо  ЗУ Маршируване  РФК Гъвкавост |
| **34** | **17** | Равновесни упражнения | НР Равновесно ходене  ЗР Гръбно търкаляне от свит седеж  ЗУ Музикална игра Кральо портальо  РФК Ловкост |
| **35** | **18** | Народни хора и танци | НР Ръченична стъпка  ЗР Равновесно ходене  ЗУ Гръбно търкаляне от свит седеж  РФК Издръжливост |
| **36** | **18** | Търкаляне и претъркаляне | НР Странично претъркаляне със свито тяло  ЗР Ръченична стъпка  ЗУ Равновесно ходене  РФК Бързина |
| **37** | **19** | Народни хора и танци | НР „Вършачката“  ЗР Странично претъркаляне със свито тяло  ЗУ Ръченична стъпка  РФК Сила |
| **38** | **19** | Народни хора и танци | НР „Статуя“  ЗР „Вършачката“  ЗУ Странично претъркаляне със свито тяло  РФК Гъвкавост |
| **39** | **20** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Пренасяне на части от скрин  ЗР „Статуя“  ЗУ „Вършачката“  РФК Ловкост |
| **40** | **20** | Упражнения с естествено-приложен характер | ЗТВ Странично претъркаляне със свито тяло  ЗУ Лазене и провиране  ЗУ Равновесно ходене  РФК Издръжливост |
| **41** | **21** | Отборни спортове | НР Подаване и спиране на топка с крак на място  ЗУ Водене на топка с ръка на място в игра  РФК Бързина |
| **42** | **21** | Отборни спортове | НР Хоризонтални подскоци  ЗР Подаване и спиране на топка с крак на място  ЗУ Бягане с промяна на посоката – игра  РФК Сила |
| **43** | **22** | Отборни спортове | НР Водене на топка с крак  ЗР Хоризонтални подскоци  ЗУ Подаване и спиране на топка с крак на място – игра  РФК Ловкост |
| **44** | **22** | Отборни спортове | ЗР Водене на топка с крак  ЗУ Хоризонтални подскоци  ЗУПодаване и спиране на топка с крак на място – игра  РФК Издръжливост |
| **45** | **23** | Скокове | НР Вертикален отскок от място с два крака  ЗТВ .Бягане с промяна на посоката – игра  ЗУ Хвърляне на пл. т.с две ръце над глава  РФК Гъвкавост |
| **46** | **23** | Хвърляния | НР Хвърляне на малка плътна топка. с една ръка над рамо  ЗР Вертикален отскок от място с два крака  ЗУ Водене на топка с крак  РФК Бързина |
| **47** | **24** | Хвърляния | ЗР Хвърляне на малка плътна топка. с една ръка над рамо  ЗУ Вертикален отскок от място с два крака  ЗУ Ситно бягане  РФК Сила |
| **48** | **24** | Хвърляния | ЗУ Хвърляне на малка плътна топка с една ръка над рамо  ЗУ Бягане с промяна на темпа – игра  ЗУ Вертикален отскок от място с два крака  РФК Ловкост |
| **49** | **25** | Бягания | НР Бягане с изнасяне подбедрицата назад и напред  ЗУ Хвърляне на малка плътна топка с една ръка над рамо – игра  ЗУ Подскоци с два крака  РФК Издръжливост |
| **50** | **25** | Пешеходен туризъм | Ориентиране по природни признаци |
| **51** | **26** | Пешеходен туризъм | Ориентиране по природни признаци |
| **52** | **26** | Пешеходен туризъм | Ориентиране по предварително поставени знаци |
| **53** | **27** | Пешеходен туризъм | Ориентиране по предварително поставени знаци |
| **54** | **27** | Пешеходен туризъм | Ориентиране по предварително поставени знаци |
| **55** | **28** | Пешеходен туризъм | Ориентиране по природни признаци |
| **56** | **28** | Пешеходен туризъм | Ориентиране по природни признаци |
| **57** | **29** | Бягания | ЗР Бягане с изнасяне подбедрицата назад и напред  ЗУ Хвърляне на малка плътна топка с една ръка над рамо – игра  ЗУ Подскоци с два крака  РФК Бързина |
| **58** | **29** | Бягания | ЗУ Бягане с изнасяне подбедрицата назад и напред  ЗУ Хвърляне на малка плътна топка. с една ръка над рамо – игра  ЗУ Скок на височина от място с два крака  РФК Ловкост |
| **59** | **30** | Бягания | ЗУ Бягане по права – чрез игра  ЗУ Скок на дължина от място с два крака  ЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над главата  РФК Сила |
| **60** | **30** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  1. Бягане на 30 м  2. Скок на дължина от място с два крака |
| **61** | **31** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  1. Хвърляне на плътна топка с две ръце над главата  2. 200 м совалково бягане |
| **62** | **31** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност – по Т-теста |
| **63** | **32** |  | Игри по желание на учениците |
| **64** | **32** |  | Игри по желание на учениците |

# Забележки:

# Темата е определена въз основа на задачата за начално разучаване или на преобладаващите задачи.

# Използвани са следните съкращения: НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване, РФК – работа за физически качества за физически качества.