**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 ходенеНР Общоразвиващи упражнения |
| **2** | **1** | Бягания | НР Бягане по праваЗР Строяване в една редица (игра „Строй се бързо“)ЗР Ритмично ходенеЗР Общоразвиващи упражнения |
| **3** | **2** | Скокове | НР Скок на дължина от място с два кракаНР Обръщане на мястоЗР Бягане по праваЗУ Общоразвиващи упражнения |
| **4** | **2** | Хвърляния | НР Хвърляне на плътна топка с две ръце над главаЗР Скок на дължина от място с два кракаЗР Обръщане на мястоЗУ Бягане по права – игра „Разминаване в редици“ |
| **5** | **3** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Преброяване по ред на номератаЗР Хвърляне на плътна топка с две ръце над главаЗУ Скок на дължина от място с два крака |
| **6** | **3** | Бягания | НР Ситно бяганеЗР Преброяване по ред на номератаЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над главаЗУ Бягане по права – игра „Разминаване в редици“ |
| **7** | **4** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:Бягане на 30 мСкок 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 глава200 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 коленетеЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над главаЗР Скок на дължина от място с два крака- подвижна игра „Състезание“РФК Сила |
| **14** | **7** | Скокове | НР Вертикални подскоци с два кракаЗР Бягане с високо повдигане на коленетеЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над главаРФК Бързина чрез игра |
| **15** | **8** | Бягания | НР Бягане с промяна на темпаЗР Вертикални подскоци с два кракаЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над главаРФК Издръжливост |
| **16** | **8** | Отборни спортове | НР Водене на топката с една ръкаЗР Бягане с промяна на темпаЗУ Вертикални подскоци с два кракаРФК Ловкост |
| **17** | **9** | Отборни спортове | ЗР Водене на топката с ръкаЗУ Бягане с промяна на темпа – играта „Ти гониш“РФК Бързина |
| **18** | **9** | Отборни спортове | НР Ловене и подаване с две ръце от гърди на мястоЗУ Водене на топка с ръкаЗУ Бягане с промяна на темпа – играта „Ти гониш“РФК Сила |
| **19** | **10** | Отборни спортове | НР Бягане с промяна на посокатаЗР Ловене и подаване с две ръце от гърди на мястоЗУ Водене на топка с ръкаРФК 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 посокатаРФК Ловкост |
| **21** | **11** | Отборни спортове | НР Подаване с една ръка от рамо и ловене на мястоЗУ Водене на топка на място в играЗУ Бягане с промяна на посоката в играРФК Бързина |
| **22** | **11** | Отборни спортове | ЗР Подаване с една ръка и ловене на мястоЗУ Водене на топката с една ръка на място в играЗУ Бягане с промяна на темпа в играРФК Сила |
| **23** | **12** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Лазене от колянна опораЗУ Ритмично ходенеЗУ Подаване с една ръка на място и ловене в играРФК Гъвкавост |
| **24** | **12** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Маршируване, строяване в кръг и придвижване в кръгЗР Лазене от колянна опораЩафетна играРФК Ловкост |
| **25** | **13** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР ПровиранеЗУ Лазене от колянна опораЗР Маршируване и придвижване в кръгРФК Издръжливост |
| **26** | **13** | Народни хора и танци | НР „Пъргави колари“ЗР ПровиранеЗУ Лазене от колянна опораРФК Бързина |
| **27** | **14** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Пренасяне на постелкиЗР „Пъргави колари“ЗУ Лазене по свободен начинРФК Сила |
| **28** | **14** | Търкаляне и претъркаляне | НР Търкаляне от положение легЗР Пренасяне на постелкиЗУ „Пъргави колари“РФК Гъвкавост |
| **29** | **15** | Народни хора и танци | НР Хоро „Боряно, Борянке“ЗР Търкаляне от положение легЗУ Пренасяне на постелкиРФК Ловкост |
| **30** | **15** | Равновесни упражнения | НР Статични равновесни положения в стоежЗР Хорото „Боряно, Борянке“ЗУ Търкаляне от положение легРФК Издръжливост |
| **31** | **16** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Пренасяне на гимнастическа пейкаЗР Статични равновесни положения в стоежЗУ Хоро „Боряно, Борянке“РФК Бързина |
| **32** | **16** | Народни хора и танци | НР Музикална игра Кральо портальоЗР Пренасяне на гимнастическа пейкаЗУ Статични равновесни положения в стоежРФК Сила |
| **33** | **17** | Търкаляне и претъркаляне | НР Гръбно търкаляне от свит седеж ЗР Музикална игра Кральо портальоЗУ МаршируванеРФК Гъвкавост |
| **34** | **17** | Равновесни упражнения | НР Равновесно ходенеЗР Гръбно търкаляне от свит седежЗУ Музикална игра Кральо портальоРФК Ловкост |
| **35** | **18** | Народни хора и танци | НР Ръченична стъпкаЗР Равновесно ходенеЗУ Гръбно търкаляне от свит седежРФК Издръжливост |
| **36** | **18** | Търкаляне и претъркаляне | НР Странично претъркаляне със свито тялоЗР Ръченична стъпкаЗУ Равновесно ходенеРФК Бързина |
| **37** | **19** | Народни хора и танци | НР „Вършачката“ЗР Странично претъркаляне със свито тялоЗУ Ръченична стъпкаРФК Сила |
| **38** | **19** | Народни хора и танци | НР „Статуя“ЗР „Вършачката“ЗУ Странично претъркаляне със свито тялоРФК Гъвкавост |
| **39** | **20** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Пренасяне на части от скринЗР „Статуя“ЗУ „Вършачката“РФК Ловкост |
| **40** | **20** | Упражнения с естествено-приложен характер | ЗТВ Странично претъркаляне със свито тялоЗУ Лазене и провиранеЗУ Равновесно ходенеРФК Издръжливост |
| **41** | **21** | Отборни спортове | НР Подаване и спиране на топка с крак на мястоЗУ Водене на топка с ръка на място в играРФК Бързина |
| **42** | **21** | Отборни спортове | НР Хоризонтални подскоциЗР Подаване и спиране на топка с крак на мястоЗУ Бягане с промяна на посоката – играРФК Сила |
| **43** | **22** | Отборни спортове | НР Водене на топка с кракЗР Хоризонтални подскоциЗУ Подаване и спиране на топка с крак на място – играРФК Ловкост |
| **44** | **22** | Отборни спортове | ЗР Водене на топка с кракЗУ Хоризонтални подскоциЗУПодаване и спиране на топка с крак на място – играРФК Издръжливост |
| **45** | **23** | Скокове | НР Вертикален отскок от място с два кракаЗТВ .Бягане с промяна на посоката – играЗУ Хвърляне на пл. т.с две ръце над главаРФК Гъвкавост |
| **46** | **23** | Хвърляния | НР Хвърляне на малка плътна топка. с една ръка над рамоЗР Вертикален отскок от място с два кракаЗУ Водене на топка с кракРФК Бързина |
| **47** | **24** | Хвърляния | ЗР Хвърляне на малка плътна топка. с една ръка над рамоЗУ Вертикален отскок от място с два кракаЗУ Ситно бяганеРФК Сила |
| **48** | **24** | Хвърляния | ЗУ Хвърляне на малка плътна топка с една ръка над рамоЗУ Бягане с промяна на темпа – играЗУ Вертикален отскок от място с два кракаРФК Ловкост |
| **49** | **25** | Бягания | НР Бягане с изнасяне подбедрицата назад и напредЗУ Хвърляне на малка плътна топка с една ръка над рамо – играЗУ Подскоци с два кракаРФК 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 напредЗУ Хвърляне на малка плътна топка с една ръка над рамо – играЗУ Подскоци с два кракаРФК Бързина |
| **58** | **29** | Бягания | ЗУ Бягане с изнасяне подбедрицата назад и напредЗУ Хвърляне на малка плътна топка. с една ръка над рамо – играЗУ Скок на височина от място с два кракаРФК Ловкост |
| **59** | **30** | Бягания | ЗУ Бягане по права – чрез играЗУ Скок на дължина от място с два кракаЗУ Хвърляне на плътна топка с две ръце над главатаРФК Сила |
| **60** | **30** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:1. Бягане на 30 м2. 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 главата2. 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.