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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Седмица** | **Тема** | **Образователни задачи** |
| **1** | **1** | Бягания | ЗУ Специално бегови упражнения  ЗУ Скок на дължина от място с два крака  ЗУ Хвърляне на м.пл.т. с една ръка над рамо  РДК бързина |
| **2** | **1** | Строеви упражнения | НР Строяване и преброяване по двама  ЗУ Специално бегови упражнения  ЗУ Скок на дължина от място с два крака  РДК сила |
| **3** | **2** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Бягане на 30м  Скок на дължина от място с два крака |
| **4** | **2** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Хвърляне на пл.т. с две ръце над глава  200 м совалково бягане |
| **5** | **3** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по Т-теста |
| **6** | **3** | Бягания | НР Ускорително бягане  ЗР Строяване и преброяване по двама  ЗУ Хвърляне на м.пл.т. с една ръка над рамо  РДК ловкост |
| **7** | **4** | Хвърляния | НР Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална цел  ЗР Ускорително бягане  ЗУ Строяване и преброяване по двама  РДК издръжливост |
| **8** | **4** | Хвърляния | ЗР Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална цел  ЗУ Вертикален отскок от място с два крака  ЗУ Ускорително бягане  РДК сила |
| **9** | **5** | Хвърляния | ЗУ Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална цел в игра  ЗУ Специално бегови упражнения  ЗУ Вертикален отскок от място с два крака  РДК бързина |
| **10** | **5** | Пешеходен туризъм | Туристически излет |
| **11** | **6** | Пешеходен туризъм | Туристически излет |
| **12** | **6** | Пешеходен туризъм | Туристически излет |
| **13** | **7** | Пешеходен туризъм | Туристически излет |
| **14** | **7** | Пешеходен туризъм | Туристически излет |
| **15** | **8** | Пешеходен туризъм | Туристически излет |
| **16** | **8** | Отборни спортове | НР Стрелба от място в баскетболен кош  ЗУ Подаване и ловене на топка на място  ЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка  РДК ловкост |
| **17** | **9** | Отборни спортове | НР Подаване и ловене на топка в движение  ЗР Стрелба от място в баскетболен кош  ЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка  РДК сила |
| **18** | **9** | Отборни спортове | ЗР Подаване и ловене на топка в движение  ЗУ Стрелба от място в баскетболен кош  ЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка  РДК издръжливост |
| **19** | **10** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движение  ЗУ Стрелба от място в баскетболен кош  ЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка  РДК бързина |
| **20** | **10** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движение  ЗУ Стрелба от място в баскетболен кош  ЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка  РДК ловкост |
| **21** | **11** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движение  ЗУ Стрелба от място в баскетболен кош  ЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка в игра  РДК сила |
| **22** | **11** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движение в игра  ЗУ Стрелба от място в баскетболен кош в игра  ЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка в игра  РДК издръжливост |
| **23** | **12** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Прекатерване през гимнастическа пейка  ЗУ Строяване и преброяване по двама  ЗУ Музикална игра „Пъргави колари“  РДК гъвкавост |
| **24** | **12** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Строяване и преброяване по трима  ЗР Прекатерване през гимнастическа пейка  ЗУ Равновесно ходене  РДК бързина |
| **25** | **13** | Народни хора и танци придвижвания | НР Музикална игра „Гатанка“  ЗР Строяване и преброяване по трима  ЗУ Прекатерване през гимнастическа пейка  РДК ловкост |
| **26** | **13** | Скокови упражнения | НР Прескачане на гимнастическа пейка  ЗР Музикална игра „Гатанка“  ЗУ Строяване и преброяване по трима  РДК сила |
| **27** | **14** | Упражнения на земя | НР Тилна стойка  ЗР Прескачане на гимнастическа пейка  ЗУ Музикална игра „Гатанка“  РДК гъвкавост |
| **28** | **14** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Ритмично ходене и маршируване  ЗР Тилна стойка  ЗУ Прескачане на гимнастическа пейка  РДК бързина |
| **29** | **15** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Катерене по гимнастическа стена  ЗР Ритмично ходене и маршируване  ЗУ Тилна стойка  РДК ловкост |
| **30** | **15** | Народни хора и танци | НР Музикална игра „Луд гидия“  ЗР Катерене по гимнастическа стена  ЗУ Ритмично ходене и маршируване  РДК издръжливост |
| **31** | **16** | Упражнения на земя | НР Кълбо до седеж  ЗР Музикална игра „Луд гидия“  ЗУ Катерене по гимнастическа стена  РДК сила |
| **32** | **16** | Равновесни упражнения | НР равновесно ходене с различно положение на ръцете  ЗР Кълбо до седеж  ЗУ Музикална игра „Луд гидия“  РДК гъвкавост |
| **33** | **17** | Скокови упражнения | НР Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в цел  ЗР Равновесно ходене с различно положение на ръцете  ЗУ Кълбо до седеж  РДК бързина |
| **34** | **17** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Придвижване в обход и по диагонал  ЗР Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в цел  ЗУ Равновесно ходене с различно положение на ръцете  РДК издръжливост |
| **35** | **18** | Упражнения на земя | НР Видове опори  ЗР Придвижване в обход и по диагонал  ЗУ Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в цел  РДК ловкост |
| **36** | **18** | Народни хода и танци | НР „Буенек хоро“  ЗР Видове опори  ЗУ Придвижване в обход и по диагонал  РДК сила |
| **37** | **19** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Обръщане на място  ЗР „Буенек хоро“  ЗУ Видове опори  РДК гъвкавост |
| **38** | **19** | Равновесни упражнения | НР Статични равновесни положения в седеж  ЗР Обръщане на място  ЗУ „Буенек хоро“  РДК бързина |
| **39** | **20** | Народни хора и танци | НР Хоро „Омуртагско“  ЗР Статични равновесни положения в седеж  ЗУ Обръщане на място  РДК издръжливост |
| **40** | **20** | Упражнения на земя | НР Мост от тилен лег  ЗР Хоро „Омуртагско“  ЗУ Статични равновесни положения в седеж  РДК ловкост |
| **41** | **21** | Народни хора и танци | НР Музикална игра „Статуя“  ЗР Мост от тилен лег  ЗУ Хоро „Омуртагско“  РДК сила |
| **42** | **21** | Народни хора и танци | ЗР Музикална игра „Статуя“  ЗУ Мост от тилен лег  ЗУ Хоро „Омуртагско“  РДК гъвкавост |
| **43** | **22** | Отборни спортове | НР Водене на топка с крак  ЗУ Специални бегови упражнения  РДК бързина |
| **44** | **22** | Отборни спортове | НР Стрелба с крак  ЗР Водене на топка с крак  ЗУ Специални бегови упражнения  РДК издръжливост |
| **45** | **23** | Отборни игри | НР Упражнения над ниски препятствия  ЗР Стрелба с крак  ЗУ Водене на топка с крак  РДК ловкост |
| **46** | **23** | Отборни игри | ЗР Упражнения над ниски препятствия  ЗУ Стрелба с крак  ЗУ Водене на топка с крак  РДК сила |
| **47** | **24** | Отборни игри | ЗУ Упражнения над ниски препятствия  ЗУ Стрелба с крак  ЗУ Водене на топка с крак  РДК бързина |
| **48** | **24** | Бягания | НР Бягане с различна интензивност  ЗУ Вертикален отскок от място с два крака  ЗУ Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална цел  РДК издръжливост |
| **49** | **25** | Хвърляния | НР Тласкане на пл.т. с две ръце от гърди  ЗР Бягане с различна интензивност  ЗУ Вертикален отскок от място с два крака  РДК ловкост |
| **50** | **25** | Скокове | НР Вертикален скок със засилване  ЗР Тласкане на пл.т. с две ръце от гърди  ЗУ Бягане с различна интензивност  РДК сила |
| **51** | **26** | Скокове | ЗР Вертикален скок със засилване  ЗУ Тласкане на пл.т. с две ръце от гърди  ЗУ Упражнения над препятствия  РДК бързина |
| **52** | **26** | Пешеходен туризъм | Преодоляване на естествени препятствия |
| **53** | **27** | Пешеходен туризъм | Преодоляване на естествени препятствия |
| **54** | **27** | Пешеходен туризъм | Преодоляване на естествени препятствия |
| **55** | **28** | Пешеходен туризъм | Преодоляване на естествени препятствия |
| **56** | **28** | Хвърляния | НР Хвърляне на м.пл.т. във вертикална цел  ЗУ Вертикален скок със засилване  ЗУ Ускорително бягане  РДК ловкост |
| **57** | **29** | Хвърляния | ЗР Хвърляне на м.пл.т. във вертикална цел  ЗУ Скок на дължина от място с два крака  ЗУ Ускорително бягане  РДК сила |
| **58** | **29** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Бягане на 30м  Скок на дължина от място с два крака |
| **59** | **30** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Хвърляне на пл.т. с две ръце над глава  200 м совалково бягане |
| **60** | **30** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по Т-теста |
| **61** | **31** | Игри | Игри по желание на учениците |
| **62** | **31** | Игри | Игри по желание на учениците |

Забележки:

1. Темата е определена въз основа на задачата за начално разучаване или на преобладаващите задачи.
2. Използвани са следните съкращения: НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърдяване и усъвършенстване, РДК – работа за физически качества