**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 упражненияЗУ Скок на дължина от място с два кракаЗУ Хвърляне на м.пл.т. с една ръка над рамоРДК бързина |
| **2** | **1** | Строеви упражнения | НР Строяване и преброяване по двамаЗУ Специално бегови упражненияЗУ Скок на дължина от място с два кракаРДК сила |
| **3** | **2** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:Бягане на 30мСкок 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 глава200 м совалково бягане |
| **5** | **3** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по Т-теста |
| **6** | **3** | Бягания | НР Ускорително бяганеЗР Строяване и преброяване по двамаЗУ Хвърляне на м.пл.т. с една ръка над рамоРДК ловкост |
| **7** | **4** | Хвърляния | НР Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална целЗР Ускорително бяганеЗУ Строяване и преброяване по двамаРДК издръжливост |
| **8** | **4** | Хвърляния | ЗР Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална целЗУ Вертикален отскок от място с два кракаЗУ Ускорително бяганеРДК сила |
| **9** | **5** | Хвърляния | ЗУ Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална цел в играЗУ Специално бегови упражненияЗУ Вертикален отскок от място с два кракаРДК 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 кошЗУ Подаване и ловене на топка на мястоЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръкаРДК ловкост |
| **17** | **9** | Отборни спортове | НР Подаване и ловене на топка в движениеЗР Стрелба от място в баскетболен кошЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръкаРДК сила |
| **18** | **9** | Отборни спортове | ЗР Подаване и ловене на топка в движениеЗУ Стрелба от място в баскетболен кошЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръкаРДК издръжливост |
| **19** | **10** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движениеЗУ Стрелба от място в баскетболен кошЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръкаРДК бързина |
| **20** | **10** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движениеЗУ Стрелба от място в баскетболен кошЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръкаРДК ловкост |
| **21** | **11** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движениеЗУ Стрелба от място в баскетболен кошЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка в играРДК сила |
| **22** | **11** | Отборни спортове | ЗУ Подаване и ловене на топка в движение в играЗУ Стрелба от място в баскетболен кош в играЗУ Водене на топка с удобна и неудобна ръка в играРДК издръжливост |
| **23** | **12** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Прекатерване през гимнастическа пейкаЗУ Строяване и преброяване по двамаЗУ Музикална игра „Пъргави колари“РДК гъвкавост |
| **24** | **12** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Строяване и преброяване по тримаЗР Прекатерване през гимнастическа пейкаЗУ Равновесно ходенеРДК бързина |
| **25** | **13** | Народни хора и танци придвижвания | НР Музикална игра „Гатанка“ЗР Строяване и преброяване по тримаЗУ Прекатерване през гимнастическа пейкаРДК ловкост |
| **26** | **13** | Скокови упражнения | НР Прескачане на гимнастическа пейкаЗР Музикална игра „Гатанка“ЗУ Строяване и преброяване по тримаРДК сила |
| **27** | **14** | Упражнения на земя | НР Тилна стойкаЗР Прескачане на гимнастическа пейкаЗУ Музикална игра „Гатанка“РДК гъвкавост  |
| **28** | **14** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Ритмично ходене и маршируванеЗР Тилна стойкаЗУ Прескачане на гимнастическа пейкаРДК бързина |
| **29** | **15** | Упражнения с естествено-приложен характер | НР Катерене по гимнастическа стенаЗР Ритмично ходене и маршируванеЗУ Тилна стойкаРДК ловкост |
| **30** | **15** | Народни хора и танци | НР Музикална игра „Луд гидия“ЗР Катерене по гимнастическа стенаЗУ Ритмично ходене и маршируванеРДК издръжливост |
| **31** | **16** | Упражнения на земя | НР Кълбо до седежЗР Музикална игра „Луд гидия“ЗУ Катерене по гимнастическа стенаРДК сила |
| **32** | **16** | Равновесни упражнения | НР равновесно ходене с различно положение на ръцетеЗР Кълбо до седежЗУ Музикална игра „Луд гидия“РДК гъвкавост |
| **33** | **17** | Скокови упражнения | НР Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в целЗР Равновесно ходене с различно положение на ръцетеЗУ Кълбо до седежРДК бързина |
| **34** | **17** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Придвижване в обход и по диагоналЗР Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в целЗУ Равновесно ходене с различно положение на ръцетеРДК издръжливост |
| **35** | **18** | Упражнения на земя | НР Видове опориЗР Придвижване в обход и по диагоналЗУ Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в целРДК ловкост |
| **36** | **18** | Народни хода и танци | НР „Буенек хоро“ЗР Видове опориЗУ Придвижване в обход и по диагоналРДК сила |
| **37** | **19** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Обръщане на мястоЗР „Буенек хоро“ЗУ Видове опориРДК гъвкавост |
| **38** | **19** | Равновесни упражнения | НР Статични равновесни положения в седежЗР Обръщане на мястоЗУ „Буенек хоро“РДК бързина |
| **39** | **20** | Народни хора и танци | НР Хоро „Омуртагско“ЗР Статични равновесни положения в седежЗУ Обръщане на мястоРДК издръжливост |
| **40** | **20** | Упражнения на земя | НР Мост от тилен легЗР Хоро „Омуртагско“ЗУ Статични равновесни положения в седежРДК ловкост |
| **41** | **21** | Народни хора и танци | НР Музикална игра „Статуя“ЗР Мост от тилен легЗУ Хоро „Омуртагско“РДК сила |
| **42** | **21** | Народни хора и танци | ЗР Музикална игра „Статуя“ЗУ Мост от тилен легЗУ Хоро „Омуртагско“РДК гъвкавост |
| **43** | **22** | Отборни спортове | НР Водене на топка с кракЗУ Специални бегови упражненияРДК бързина |
| **44** | **22** | Отборни спортове | НР Стрелба с кракЗР Водене на топка с кракЗУ Специални бегови упражненияРДК издръжливост |
| **45** | **23** | Отборни игри | НР Упражнения над ниски препятствияЗР Стрелба с кракЗУ Водене на топка с кракРДК ловкост |
| **46** | **23** | Отборни игри | ЗР Упражнения над ниски препятствияЗУ Стрелба с кракЗУ Водене на топка с кракРДК сила |
| **47** | **24** | Отборни игри | ЗУ Упражнения над ниски препятствияЗУ Стрелба с кракЗУ Водене на топка с кракРДК бързина |
| **48** | **24** | Бягания | НР Бягане с различна интензивностЗУ Вертикален отскок от място с два кракаЗУ Хвърляне на м.пл.т. в хоризонтална целРДК издръжливост |
| **49** | **25** | Хвърляния | НР Тласкане на пл.т. с две ръце от гърдиЗР Бягане с различна интензивностЗУ Вертикален отскок от място с два кракаРДК ловкост |
| **50** | **25** | Скокове | НР Вертикален скок със засилванеЗР Тласкане на пл.т. с две ръце от гърдиЗУ Бягане с различна интензивностРДК сила |
| **51** | **26** | Скокове | ЗР Вертикален скок със засилванеЗУ Тласкане на пл.т. с две ръце от гърдиЗУ Упражнения над препятствияРДК 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 целЗУ Вертикален скок със засилванеЗУ Ускорително бяганеРДК ловкост |
| **57** | **29** | Хвърляния | ЗР Хвърляне на м.пл.т. във вертикална целЗУ Скок на дължина от място с два кракаЗУ Ускорително бяганеРДК сила |
| **58** | **29** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:Бягане на 30мСкок 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 глава200 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