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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Седмица** | **Тема** | **Образователни задачи** |
| **1** | **1** | Преговор на изучени упражнения | ЗУ на бягане с различна интензивност чрез игра  ЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез игра  ЗУ на хвърляне на м.пл.т. от място |
| **2** | **1** | Преговор на изучени упражнения | ЗУ на специално бегови упражнения  ЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез игра  ЗУ на хвърляне с две ръце над глава |
| **3** | **1** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:   1. Бягане на 30м 2. Скок на дължина от място с два крака |
| **4** | **2** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:   1. Хвърляне на плътна топка 2. 2. Бягане на 200 м (совалково бягане) |
| **5** | **2** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност – тест за ловкост (Т-тест) |
| **6** | **2** | Скокове | НР скок на дължина (със засилване)  ЗУ на бягане през ниски препятствия  ЗУ на хвърляне на м.пл.т. от място  РДК бързина |
| **7** | **3** | Бягане | НР на бягане с различна дължина и честота на крачката  ЗР Скок на дължина (със засилване)  ЗУ на хвърляне на м.пл.т. от място  РДК сила |
| **8** | **3** | Пешеходен туризъм | Определяне на разстояния без уреди |
| **9** | **3** | Пешеходен туризъм | Определяне на разстояния без уреди |
| **10** | **4** | Пешеходен туризъм | Определяне на разстояния без уреди |
| **11** | **4** | Пешеходен туризъм | Ориентиране сред природата |
| **12** | **4** | Пешеходен туризъм | Ориентиране сред природата разходка |
| **13** | **5** | Хвърляне | НР на хвърляне на м. пл. т. със засилване  ЗР на бягане с различна дължина и честота на крачката  ЗУ Скок на дължина (със засилване)  РДК издръжливост |
| **14** | **5** | Бягане | НР бягане с максимална скорост  ЗР на хвърляне на м.пл.т. със засилване  ЗУ Скок на дължина (със засилване)  РДК ловкост |
| **15** | **5** | Бягане | ЗР бягане с максимална скорост  ЗУ на хвърляне на м.пл.т. със засилване  ЗУ Скок на дължина (със засилване)  РДК бързина |
| **16** | **6** | Баскетбол | НР основен стоеж  ЗУ водене на топката  ЗУ Ловене и подаване на топката в движение  РДК издръжливост |
| **17** | **6** | Баскетбол | НР водене на топката – нисък и висок дрибъл  ЗР основен стоеж  ЗУ ловене и подаване в движение  РДК сила |
| **18** | **6** | Баскетбол | НР бягане с промяна на посоката  ЗР водене на топката – нисък и висок дрибъл  ЗУ основен стоеж  РДК ловкост |
| **19** | **7** | Баскетбол | НР ловене и подаване с удар от пода  ЗР бягане с промяна на посоката  ЗУ водене на топката – нисък и висок дрибъл  РДК бързина |
| **20** | **7** | Баскетбол | ЗУ стрелба от място  ЗР ловене и подаване с удар от пода  ЗУ бягане с промяна на посоката  РДК сила |
| **21** | **7** | Баскетбол | НР еднотактово спиране  ЗУ стрелба от място  ЗУ ловене и подаване с удар от пода  РДК издръжливост |
| **22** | **8** | Баскетбол | НР правилознание-запознаване с основните правила за придвижване с топка – дрибъл  ЗР еднотактово спиране  ЗУ стрелба от място  РДК ловкост |
| **23** | **8** | Баскетбол | НР обръщане  ЗР правилознание – запознаване с основните правила за придвижване с топка – дрибъл  ЗУ еднотактово спиране  РДК бързина |
| **24** | **8** | Баскетбол | ЗР обръщане  ЗУ правилознание – запознаване с основните правила за придвижване с топка – дрибъл  ЗУ стрелба от място  РДК сила |
| **25** | **9** | Баскетбол | ЗУ обръщане  ЗУ ловене и подаване в спортно-подготвителна игра  ЗУ дрибъл в игра  РДК издръжливост |
| **26** | **9** | Баскетбол | Прилагане на изучените елементи в подвижни, спортно-подготвителни и щафетни игри |
| **27** | **9** | Баскетбол | Прилагане на изучените елементи в подвижни, спортно-подготвителни и щафетни игри |
| **28** | **10** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР обръщане на място с маршировка  ЗУ скок в дълбочина  ЗУ кълбо до свит седеж  РДК ловкост |
| **29** | **10** | Упражнения на земя | НР кълбо до стоеж  ЗР обръщане на място с маршировка  ЗУ скок в дълбочина  РДК гъвкавост |
| **30** | **10** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР хватове – видове, тилен вис  ЗР кълбо до стоеж  ЗУ обръщане на място с маршировка  РДК издръжливост |
| **31** | **11** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР видове висове  ЗР видове хватове  ЗУ кълбо до стоеж  РДК бързина |
| **32** | **11** | Упражнения на земя | НР обръщане в опора  ЗР видове висове  ЗУ скок в дълбочина  РДК ловкост |
| **33** | **11** | Скокови упражнения | НР отскачане и приземяване от ниско на високо  ЗР обръщане в опора  ЗУ кълбо до стоеж  РДК сила |
| **34** | **12** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР махове във вис  ЗР отскачане и приземяване от ниско на високо  ЗУ обръщане в опора  РДК гъвкавост |
| **35** | **12** | Упражнения на земя | НР връзка от кълбо и стоеж с повдигнат свит крак  ЗР махове във вис  ЗУ отскачане и приземяване от ниско на високо  РДК бързина |
| **36** | **12** | Народни хора и танци | НР „Самоковско хоро“  ЗР връзка от кълбо и стоеж с повдигнат свит крак  ЗУ махове във вис  РДК издръжливост |
| **37** | **13** | Приложни упражнения | НР противодействие по двойки с помощта на тояжка  ЗР „Самоковско хоро“  ЗУ връзка от кълбо и стоеж с повдигнат свит крак  РДК сила |
| **38** | **13** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР видове седежи  ЗР противодействие по двойки с помощта на тояжка  ЗУ „Самоковско хоро“  РДК ловкост |
| **39** | **13** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 редици  ЗР видове седежи  ЗУ противодействие по двойки с помощта на тояжка  РДК гъвкавост |
| **40** | **14** | Упражнения на земя | НР колянно-опорна везна  ЗР Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 редици  ЗУ видове седежи  РДК издръжливост |
| **41** | **14** | Приложни упражнения | НР теглене в колони  ЗР колянно-опорна везна  ЗУ Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 редици  РДК бързина |
| **42** | **14** | Народни хора и танци | НР „Седенчица“  ЗР теглене в колони  ЗУ колянно-опорна везна  РДК сила |
| **43** | **15** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР придвижване в зиг-заг  ЗР „Седенчица“  ЗУ теглене в колони  РДК ловкост |
| **44** | **15** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР видове стоежи  ЗР придвижване в зигзаг  ЗУ „Седенчица“  РДК гъвкавост |
| **45** | **15** | Общоразвиващи упражнения с и без уред | НР упражнения по двойки  ЗР видове стоежи  ЗУ придвижване в зигзаг  РДК издръжливост |
| **46** | **16** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР придвижване с ходене в различни посоки  ЗР упражнения по двойки  ЗУ видове стоежи  РДК гъвкавост |
| **47** | **16** | Общоразвиващи упражнения с и без уред | НР самостоятелно изпълнени общоразвиващи упражнения  ЗР придвижване с ходене в различни посоки  ЗУ махове във вис  РДК сила |
| **48** | **16** | Хандбал | НР ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо  ЗУ водене на топката  ЗУ стартиране  РДК ловкост |
| **49** | **17** | Хандбал | ЗР ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо  ЗУ водене на топката  ЗУ стартиране  РДК издръжливост |
| **50** | **17** | Хандбал | НР скачане и приземяване  ЗУ ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо  ЗУ водене на топката  РДК бързина |
| **51** | **18** | Хандбал | НР обръщане  ЗР скачане и приземяване  ЗУ ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо  РДК сила |
| **52** | **18** | Хандбал | НР стрелба  ЗР обръщане  ЗУ водене на топката  РДК ловкост |
| **53** | **19** | Хандбал | ЗР стрелба  ЗУ обръщане  ЗУводене на топката  РДК издръжливост |
| **54** | **19** | Хандбал | НР правилознание  ЗУ ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо  ЗУ стрелба  РДК бързина |
| **55** | **20** | Хандбал | НР залъгващи движения  ЗР правилознание  ЗУ стрелба  РДК сила |
| **56** | **20** | Футбол | НР подаване на топката на място с вътрешната страна на ходилото и спиране  ЗУ бягане с промяна на посоката  ЗУ стартиране  РДК ловкост |
| **57** | **21** | Футбол | ЗР подаване на топката на място с вътрешната страна на ходилото и спиране  ЗУ бягане с промяна на посоката  ЗУ стартиране  РДК издръжливост |
| **58** | **21** | Футбол | НР водене на топката  ЗУ подаване на топката на място с вътрешната страна на ходилото  ЗУ стартиране  РДК бързина |
| **59** | **22** | Футбол | НР подаване на топката в движение с вътрешната част на ходилото  ЗР водене на топката  ЗУ стартиране  РДК сила |
| **60** | **22** | Футбол | НР обръщане без топка  ЗР подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилото  ЗУ водене на топката  РДК ловкост |
| **61** | **23** | Футбол | ЗР обръщане без топка  ЗУ подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилото  ЗУ водене на топката  РДК издръжливост |
| **62** | **23** | Футбол | ЗУ обръщане без топка  ЗУ подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилото  ЗУ водене на топката  РДК бързина |
| **63** | **24** | Футбол | НР обръщане с топка  ЗУ подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилото  ЗУ водене на топката  РДК сила |
| **64** | **24** | Футбол | НР правилознание  ЗР обръщане с топка  ЗУ водене на топката  РДК ловкост |
| **65** | **25** | Футбол | НР Футбол 3  ЗР правилознание  ЗУ водене на топката  РДК издръжливост |
| **66** | **25** | Футбол | ЗР Футбол 3  ЗУ правилознание  РДК бързина |
| **67** | **26** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедури  Ориентиране сред природата |
| **68** | **26** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедури  Ориентиране сред природата |
| **69** | **27** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедури  Определяне разстоянието без уреди |
| **70** | **27** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедури  Определяне разстоянието без уреди |
| **71** | **28** | Хвърляния | НР хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напред  ЗУ бягане през ниски препятствия  ЗУ скок на дължина (със засилване)  РДК сила |
| **72** | **28** | Бягания | ЗР хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напред  ЗУ бягане през ниски препятствия  ЗУ скок на дължина (със засилване)  РДК ловкост |
| **73** | **29** | Бягания | ЗУ бягане с различна дължина и честота на крачките  ЗУ хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напред  ЗУ бягане през ниски препятствия  РДК издръжливост |
| **74** | **29** | Хвърляния | НР хвърляне на плътна топка с две ръце отгоре-назад  ЗУ бягане с максимална скорост  ЗУ скок на дължина (със засилване)  РДК бързина |
| **75** | **30** | Бягания | ЗУ бягане през ниски препятствия  ЗР хвърляне на плътна топка с две ръце отгоре-назад  ЗУ бягане с различна дължина и честота на крачките  РДК сила |
| **76** | **30** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Бягане на 30 м  Скок на дължина от място с два крака |
| **77** | **31** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:  Хвърляне на плътна топка. Бягане на 200 м (совалково бягане) |
| **78** | **31** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност – тест за ловкост (Т-тест) |
| **79** | **32** | Отборни спортове | Игри по желание на учениците |
| **80** | **32** | Отборни спортове | 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 двигателни качества
3. Учебните часове са разпределени, като за първия срок се предвидени по 3 часа седмично, а за втория срок – по 2 часа.