**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 играЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез играЗУ на хвърляне на м.пл.т. от място |
| **2** | **1** | Преговор на изучени упражнения  | ЗУ на специално бегови упражненияЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез играЗУ 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 препятствияЗУ на хвърляне на м.пл.т. от мястоРДК бързина  |
| **7** | **3** | Бягане | НР на бягане с различна дължина и честота на крачкатаЗР Скок на дължина (със засилване)ЗУ на хвърляне на м.пл.т. от мястоРДК 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 засилванеЗР на бягане с различна дължина и честота на крачкатаЗУ Скок на дължина (със засилване)РДК издръжливост |
| **14** | **5** | Бягане | НР бягане с максимална скоростЗР на хвърляне на м.пл.т. със засилванеЗУ Скок на дължина (със засилване)РДК ловкост |
| **15** | **5** | Бягане | ЗР бягане с максимална скоростЗУ на хвърляне на м.пл.т. със засилванеЗУ Скок на дължина (със засилване)РДК бързина |
| **16** | **6** | Баскетбол | НР основен стоежЗУ водене на топкатаЗУ Ловене и подаване на топката в движениеРДК издръжливост |
| **17** | **6** | Баскетбол | НР водене на топката – нисък и висок дрибълЗР основен стоежЗУ ловене и подаване в движениеРДК сила |
| **18** | **6** | Баскетбол | НР бягане с промяна на посокатаЗР водене на топката – нисък и висок дрибълЗУ основен стоежРДК ловкост |
| **19** | **7** | Баскетбол | НР ловене и подаване с удар от подаЗР бягане с промяна на посокатаЗУ водене на топката – нисък и висок дрибълРДК бързина |
| **20** | **7** | Баскетбол | ЗУ стрелба от мястоЗР ловене и подаване с удар от подаЗУ бягане с промяна на посокатаРДК сила |
| **21** | **7** | Баскетбол | НР еднотактово спиранеЗУ стрелба от мястоЗУ ловене и подаване с удар от подаРДК издръжливост |
| **22** | **8** | Баскетбол | НР правилознание-запознаване с основните правила за придвижване с топка – дрибълЗР еднотактово спиранеЗУ стрелба от мястоРДК ловкост |
| **23** | **8** | Баскетбол | НР обръщанеЗР правилознание – запознаване с основните правила за придвижване с топка – дрибълЗУ еднотактово спиранеРДК бързина |
| **24** | **8** | Баскетбол | ЗР обръщанеЗУ правилознание – запознаване с основните правила за придвижване с топка – дрибълЗУ стрелба от мястоРДК сила |
| **25** | **9** | Баскетбол | ЗУ обръщанеЗУ ловене и подаване в спортно-подготвителна играЗУ дрибъл в играРДК 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 маршировкаЗУ скок в дълбочинаЗУ кълбо до свит седежРДК ловкост |
| **29** | **10** | Упражнения на земя | НР кълбо до стоежЗР обръщане на място с маршировкаЗУ скок в дълбочинаРДК гъвкавост |
| **30** | **10** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена  | НР хватове – видове, тилен висЗР кълбо до стоежЗУ обръщане на място с маршировкаРДК издръжливост |
| **31** | **11** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР видове висовеЗР видове хватовеЗУ кълбо до стоежРДК бързина |
| **32** | **11** | Упражнения на земя | НР обръщане в опораЗР видове висовеЗУ скок в дълбочинаРДК ловкост |
| **33** | **11** | Скокови упражнения | НР отскачане и приземяване от ниско на високоЗР обръщане в опораЗУ кълбо до стоежРДК сила |
| **34** | **12** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР махове във висЗР отскачане и приземяване от ниско на високоЗУ обръщане в опораРДК гъвкавост |
| **35** | **12** | Упражнения на земя |  НР връзка от кълбо и стоеж с повдигнат свит кракЗР махове във висЗУ отскачане и приземяване от ниско на високоРДК бързина |
| **36** | **12** | Народни хора и танци | НР „Самоковско хоро“ЗР връзка от кълбо и стоеж с повдигнат свит кракЗУ махове във висРДК издръжливост |
| **37** | **13** | Приложни упражнения | НР противодействие по двойки с помощта на тояжкаЗР „Самоковско хоро“ЗУ връзка от кълбо и стоеж с повдигнат свит кракРДК сила |
| **38** | **13** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР видове седежиЗР противодействие по двойки с помощта на тояжкаЗУ „Самоковско хоро“РДК ловкост |
| **39** | **13** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 редициЗР видове седежиЗУ противодействие по двойки с помощта на тояжкаРДК гъвкавост |
| **40** | **14** | Упражнения на земя | НР колянно-опорна везнаЗР Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 редициЗУ видове седежиРДК издръжливост |
| **41** | **14** | Приложни упражнения | НР теглене в колониЗР колянно-опорна везнаЗУ Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 редициРДК бързина |
| **42** | **14** | Народни хора и танци | НР „Седенчица“ЗР теглене в колониЗУ колянно-опорна везнаРДК сила |
| **43** | **15** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР придвижване в зиг-загЗР „Седенчица“ЗУ теглене в колониРДК ловкост |
| **44** | **15** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР видове стоежиЗР придвижване в зигзагЗУ „Седенчица“РДК гъвкавост |
| **45** | **15** | Общоразвиващи упражнения с и без уред | НР упражнения по двойкиЗР видове стоежиЗУ придвижване в зигзагРДК издръжливост |
| **46** | **16** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР придвижване с ходене в различни посокиЗР упражнения по двойкиЗУ видове стоежиРДК гъвкавост |
| **47** | **16** | Общоразвиващи упражнения с и без уред | НР самостоятелно изпълнени общоразвиващи упражненияЗР придвижване с ходене в различни посокиЗУ махове във висРДК сила |
| **48** | **16** | Хандбал | НР ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамоЗУ водене на топкатаЗУ стартиранеРДК ловкост |
| **49** | **17** | Хандбал | ЗР ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамоЗУ водене на топкатаЗУ стартиранеРДК издръжливост |
| **50** | **17** | Хандбал | НР скачане и приземяванеЗУ ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамоЗУ водене на топкатаРДК бързина |
| **51** | **18** | Хандбал | НР обръщанеЗР скачане и приземяванеЗУ ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамоРДК сила |
| **52** | **18** | Хандбал | НР стрелбаЗР обръщанеЗУ водене на топкатаРДК ловкост |
| **53** | **19** | Хандбал | ЗР стрелбаЗУ обръщанеЗУводене на топкатаРДК издръжливост |
| **54** | **19** | Хандбал | НР правилознаниеЗУ ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамоЗУ стрелбаРДК бързина |
| **55** | **20** | Хандбал | НР залъгващи движенияЗР правилознаниеЗУ стрелбаРДК сила |
| **56** | **20** | Футбол | НР подаване на топката на място с вътрешната страна на ходилото и спиранеЗУ бягане с промяна на посокатаЗУ стартиранеРДК ловкост |
| **57** | **21** | Футбол | ЗР подаване на топката на място с вътрешната страна на ходилото и спиране ЗУ бягане с промяна на посокатаЗУ стартиранеРДК издръжливост |
| **58** | **21** | Футбол | НР водене на топкатаЗУ подаване на топката на място с вътрешната страна на ходилотоЗУ стартиранеРДК бързина |
| **59** | **22** | Футбол | НР подаване на топката в движение с вътрешната част на ходилотоЗР водене на топкатаЗУ стартиранеРДК сила |
| **60** | **22** | Футбол | НР обръщане без топкаЗР подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилотоЗУ водене на топкатаРДК ловкост |
| **61** | **23** | Футбол | ЗР обръщане без топкаЗУ подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилотоЗУ водене на топкатаРДК издръжливост |
| **62** | **23** | Футбол | ЗУ обръщане без топкаЗУ подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилотоЗУ водене на топкатаРДК бързина |
| **63** | **24** | Футбол | НР обръщане с топкаЗУ подаване на топката в движение с вътрешнатачаст на ходилотоЗУ водене на топкатаРДК сила |
| **64** | **24** | Футбол | НР правилознаниеЗР обръщане с топкаЗУ водене на топкатаРДК ловкост |
| **65** | **25** | Футбол | НР Футбол 3ЗР правилознаниеЗУ водене на топкатаРДК издръжливост |
| **66** | **25** | Футбол | ЗР Футбол 3ЗУ правилознаниеРДК бързина |
| **67** | **26** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедуриОриентиране сред природата |
| **68** | **26** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедуриОриентиране сред природата |
| **69** | **27** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедуриОпределяне разстоянието без уреди |
| **70** | **27** | Пешеходен туризъм | Закалителни процедуриОпределяне разстоянието без уреди |
| **71** | **28** | Хвърляния | НР хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напредЗУ бягане през ниски препятствияЗУ скок на дължина (със засилване)РДК сила |
| **72** | **28** | Бягания | ЗР хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напредЗУ бягане през ниски препятствияЗУ скок на дължина (със засилване)РДК ловкост |
| **73** | **29** | Бягания | ЗУ бягане с различна дължина и честота на крачкитеЗУ хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напредЗУ бягане през ниски препятствияРДК издръжливост |
| **74** | **29** | Хвърляния | НР хвърляне на плътна топка с две ръце отгоре-назадЗУ бягане с максимална скоростЗУ скок на дължина (със засилване)РДК бързина |
| **75** | **30** | Бягания | ЗУ бягане през ниски препятствияЗР хвърляне на плътна топка с две ръце отгоре-назадЗУ бягане с различна дължина и честота на крачкитеРДК сила  |
| **76** | **30** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:Бягане на 30 мСкок 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.