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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Седмица** | **Tема** | **Образователни задачи** |
| **1** | **1** | Преговор на изучени упражнения  | ЗУ на бягане с различна дължина и честота на крачкатаЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез играЗУ на хвърляне на пл.т. с две ръце |
| **2** | **1** | Преговор на изучени упражнения | ЗУ на бягане с различна дължина и честота на крачкатаЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез играЗУ на хвърляне на пл.т. с две ръце |
| **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 топка2. Бягане на 200 м (совалково бягане) |
| **5** | **2** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност – тест за ловкост (Т-тест) |
| **6** | **2** | Бягания | ЗУ бягане с максимална скорост на къси разстоянияЗУ на хвърляне в играЗУ Скок на дължина (със засилване)РДК бързина |
| **7** | **3** | Бягания  | НР на висок старт и стартово ускорениеЗУ на скок на дължина по начин „Свит“ЗУ на хвърляне в играРДК сила |
| **8** | **3** | Ориентиране | Ориентиране по линейни ориентири в парка |
| **9** | **3** | Ориентиране | Ориентиране по линейни ориентири в парка |
| **10** | **4** | Ориентиране | Ориентиране по линейни ориентири в парка |
| **11** | **4** | Ориентиране | Ориентиране в местността без карта и компас по небесни тела и местни предмети |
| **12** | **4** | Ориентиране | Ориентиране в местността без карта и компас по небесни тела и местни предмети |
| **13** | **5** | Ориентиране | Ориентиране в местността без карта и компас по небесни тела и местни предмети |
| **14** | **5** | Скокове | НР правилознание (скокове)ЗУ на висок старт и стартово ускорениеЗУ на хвърляне в играРДК ловкост |
| **15** | **5** | Бягане | ЗР на висок старт и стартово ускорение ЗУ на хвърляне в играЗУ Скок на дължина (със засилване)РДК бързина |
| **16** | **6** | Бягане | ЗУ на висок старт и стартово ускорениеЗУ на хвърляне в играЗУ Скок на дължина (със засилване)РДК сила |
| **17** | **6** | Баскетбол | НР защитен баскетболен стоежЗУ водене на топкатаЗУ ловене и подаване с две ръцеРДК издръжливост |
| **18** | **6** | Баскетбол | НР смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибълЗР защитен баскетболен стоежЗУ ловене и подаване с две ръцеРДК ловкост |
| **19** | **7** | Баскетбол | ЗР смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибълЗУ защитен баскетболен стоеж ЗУ ловене и подаване с две ръцеРДК бързина |
| **20** | **7** | Баскетбол | НР бягане с гръб по посока на движениетоЗУ смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибълЗУ ловене и подаванеРДК сила |
| **21** | **7** | Баскетбол | ЗР бягане с гръб по посока на движениетоЗУ смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибълЗУ ловене и подаванеРДК издръжливост |
| **22** | **8** | Баскетбол | НР подаване с една ръка и ловенеЗУ бягане с гръб по посока на движениетоЗУ водене на топкатаРДК ловкост |
| **23** | **8** | Баскетбол | НР двутактово спиранеЗР подаване с една ръка и ловенеЗУ водене на топкатаРДК бързина |
| **24** | **8** | Баскетбол | НР пивотиранеЗР двутактово спиранеЗУ подаване с една ръка и ловенеРДК сила |
| **25** | **9** | Баскетбол | НР стрелба с една ръка над главата в движение от двукрачков ритъмЗР пивотиранеЗУ двутактово спиранеРДК издръжливост |
| **26** | **9** | Баскетбол | НР правилознаниеЗР стрелба с една ръка над главата в движение от двукрачков ритъмЗУ пивотиранеРДК ловкост |
| **27** | **9** | Баскетбол | Прилагане на изучените елементи в подвижни, спортно-подготвителни и щафетни игри |
| **28** | **10** | Баскетбол | Прилагане на изучените елементи в подвижни, спортно-подготвителни и щафетни игри |
| **29** | **10** | Упражнения на земя | НР гръбно търкаляне до тилна склопна опораНР на змиевидно придвижванеЗУ лицев прескок на гимнастическа пейкаРДК гъвкавост |
| **30** | **10** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена  | НР опора на висилкаЗР гръбно търкаляне до тилна склопна опораЗР змиевидно придвижванеРДК издръжливост |
| **31** | **11** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка  | НР обръщане на 180 градуса в стоеж на пейкаЗР опора на висилкаЗУ гръбно търкаляне до тилна склопна опораРДК бързина |
| **32** | **11** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена  | НР махове в опора на висилкаЗР обръщане на 180 градуса в стоеж на пейкаЗУ лицев прескок на гимнастическа пейкаРДК ловкост |
| **33** | **11** | Народни хора и танци | НР „Дунавско хоро“ЗР махове в опора на висилкаЗУ обръщане на 180 градуса в стоеж на пейкаРДК сила |
| **34** | **12** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР задмахов отскок от опора на висилкаЗР „Дунавско хоро“ЗУ на равновесно ходенеРДК гъвкавост |
| **35** | **12** | Упражнения на земя | НР на кълбо от и до различни изходни и крайни положенияЗР задмахов отскок от опора на висилкаЗУ „Дунавско хоро“РДК бързина |
| **36** | **12** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР на престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 колониЗР на кълбо от и до различни изходни и крайни положения ЗУ задмахов отскок от опора на висилкаРДК издръжливост |
| **37** | **13** | Упражнения на земя | НР мост от тилен лег и обръщане на 180 градуса до колянно-опорна везнаЗР на престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 колониЗУ на „Дунавско хоро“РДК гъвкавост |
| **38** | **13** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР задмахов отскок от висЗР мост от тилен лег и обръщане на 180 градуса до колянно-опорна везнаЗУ на престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 колониРДК ловкост |
| **39** | **13** | Основна гимнастика | НР Упражнения с изправителен характер за правилно телодържаниеЗР задмахов отскок от висЗУ мост от тилен лег и обръщане на 180 градуса до колянно-опорна везнаРДК сила |
| **40** | **14** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР колянно-опорна везнаЗР Упражнения с изправителен характер за правилно телодържаниеЗУ задмахов отскок от висРДК издръжливост |
| **41** | **14** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР висови упражнения на гимнастическа стенаЗР колянно-опорна везнаЗУ „Дунавско хоро“РДК бързина |
| **42** | **14** | Народни хора и танци | НР Народен танц/хоро, специфични за регионаЗР висови упражнения на гимнастическа стенаЗУ колянно-опорна везнаРДК сила |
| **43** | **15** | Основна гимнастика | НР ОРУ за укрепване на опорно-двигателния апаратЗР Народен танц/хоро, специфични за регионаЗУ висови упражнения на гимнастическа стенаРДК ловкост |
| **44** | **15** | Упражнения на земя | ЗР на ОРУ за укрепване на опорно-двигателния апаратЗУ Народен танц/хоро, специфични за регионаЗУ на кълбо от и до различни изходни и крайни положенияРДК гъвкавост |
| **45** | **15** | Спортна гимнастика | ЗУ на изучени гимнастически упражнения в станционни комбинацииРДК издръжливост |
| **46** | **16** | Спортна гимнастика | ЗУ на изучени гимнастически упражнения в станционни комбинацииРДК бързина |
| **47** | **16** | Хандбал | ЗУ ловене и подаванеЗУ на бягане, стартиране, спиранеЗУ водене на топкатаРДК сила |
| **48** | **16** | Хандбал | НР на подаване и ловене на търкаляща се топкаЗУ на бягане, скачане, приземяванеЗУ на стрелба с една ръка нод рамоРДК ловкост |
| **49** | **17** | Хандбал | ЗР на подаване и ловене на търкаляща се топкаЗУ на стрелба с една ръка над рамоЗУ на водене на топкатаРДК издръжливост |
| **50** | **17** | Хандбал | НР на лична защитаЗУ на залъгващи движенияЗУ на подаване и ловене на търкаляща се топкаРДК бързина |
| **51** | **17** | Хандбал | НР на правилознаниеЗР на лична защитаЗУ на подаване и ловене на търкаляща се топкаРДК сила |
| **52** | **18** | Хандбал | ЗУ на правилознаниеЗР на лична защитаЗУ на подаване и ловене на търкаляща се топкаРДК ловкост |
| **53** | **18** | Хандбал | ЗУ на изучени елементи в играРДК издръжливост |
| **54** | **19** | Хандбал | ЗУ на изучени елементи в играРДК бързина |
| **55** | **19** | Хандбал | ЗУ на изучени елементи в играРДК сила |
| **56** | **20** | Футбол | ЗУ на водене на топкатаЗУ на овладяване на топката и подаванес вътрешната част на ходилотоЗУ на игрова форма 2х2РДК ловкост |
| **57** | **20** | Футбол | НР на удар във вратата (вътрешен удар)ЗУ на водене на топкатаЗУ на бягане с промяна на посокатаРДК издръжливост |
| **58** | **21** | Футбол | НР жонглиране със зрителен контролЗР на удар във вратата (вътрешен удар)ЗУ на водене на топкатаРДК бързина |
| **59** | **21** | Футбол | НР на удар по търкаляща се топкаЗР жонглиране със зрителен контролЗУ на удар във вратата (вътрешен удар)РДК сила |
| **60** | **22** | Футбол | НР на правилознаниеЗР на удар по търкаляща се топкаЗУ жонглиране със зрителен контролРДК ловкост |
| **61** | **22** | Футбол | ЗР правилознаниеЗУ на удар по търкаляща се топкаЗУ на изучени елементи в щафетна играРДК издръжливост |
| **62** | **23** | Футбол | ЗУ Футбол 3РДК бързина  |
| **63** | **23** | Футбол | НР на Футбол 5РДК сила |
| **64** | **24** | Футбол | ЗР на Футбол 5РДК ловкост |
| **65** | **24** | Футбол | ЗУ на Футбол 5РДК издръжливост |
| **66** | **25** | Футбол | НР на Футбол 5РДК бързина |
| **67** | **25** | Туризъм | Техника на придвижванеЕкипировка за туризъм |
| **68** | **26** | Туризъм | Техника на придвижванеЕкипировка за туризъм |
| **69** | **26** | Туризъм | Техника на придвижванеЕкипировка за туризъм |
| **70** | **27** | Туризъм | Техника на придвижванеЕкипировка за туризъм |
| **71** | **27** | Туризъм | Туристически преходОпазване на природата |
| **72** | **28** | Туризъм | Туристически преходОпазване на природата |
| **73** | **28** | Туризъм | Туристически преходОпазване на природата |
| **74** | **29** | Хвърляния | НР на тласкане на пл.т. от 1 кгЗУ на бягане на къси разстоянияЗУ на висок стартРДК бързина |
| **75** | **29** | Бягания | ЗР на тласкане на пл.т. от 1 кгЗУ на бягане на къси разстоянияЗУ на висок стартРДК сила |
| **76** | **30** | Бягания | ЗУ на бягане през ниски препятствияЗР на тласкане на пл.т. от 1 кгЗУ скок на дължина по начин „Свит“РДК ловкост |
| **77** | **30** | Бягания | ЗУ на бягане през ниски препятствияЗУ на тласкане на пл.т. от 1 кгЗУ скок на дължина по начин „Свит“РДК издръжливост |
| **78** | **31** | Бягания | ЗУ на бягане през ниски препятствияЗУ на тласкане на пл.т. от 1 кгЗУ Скок дължина – правилознаниеРДК бързина |
| **79** | **31** | Бягания | ЗУ на бягане на къси разстоянияЗУ на тласкане на пл. т. от 1 кгЗУ скок на дължина от място с два кракаРДК сила |
| **80** | **32** | Бягания | ЗУ на бягане на къси разстоянияЗУ на висок стартЗУ на скок на дължина от място с два кракаРДК ловкост |
| **81** | **32** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:* 1. Бягане на 30 м
	2. Скок на дължина от място с два крака
 |
| **82** | **33** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност по тестовете:1. Хвърляне на плътна топка2. Бягане на 200 м (совалково бягане) |
| **83** | **33** | Физическа дееспособност | Измерване на физическата дееспособност – тест за ловкост (Т-тест) |
| **84** | **34** | Спортни игри | Игри по желание на учениците |
| **85** | **34** | Спортни 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 двигателни качества.
3. Учебните часове са разпределени, като за първия срок се предвидени по 3 часа седмично, а за втория срок – по 2 часа.