**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 крачката  ЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез игра  ЗУ на хвърляне на пл.т. с две ръце |
| **2** | **1** | Преговор на изучени упражнения | ЗУ на бягане с различна дължина и честота на крачката  ЗУ на скок на дължина от място с два крака чрез игра  ЗУ 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 топка  2. 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 разстояния  ЗУ на хвърляне в игра  ЗУ Скок на дължина (със засилване)  РДК бързина |
| **7** | **3** | Бягания | НР на висок старт и стартово ускорение  ЗУ на скок на дължина по начин „Свит“  ЗУ на хвърляне в игра  РДК 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 ускорение  ЗУ на хвърляне в игра  РДК ловкост |
| **15** | **5** | Бягане | ЗР на висок старт и стартово ускорение  ЗУ на хвърляне в игра  ЗУ Скок на дължина (със засилване)  РДК бързина |
| **16** | **6** | Бягане | ЗУ на висок старт и стартово ускорение  ЗУ на хвърляне в игра  ЗУ Скок на дължина (със засилване)  РДК сила |
| **17** | **6** | Баскетбол | НР защитен баскетболен стоеж  ЗУ водене на топката  ЗУ ловене и подаване с две ръце  РДК издръжливост |
| **18** | **6** | Баскетбол | НР смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибъл  ЗР защитен баскетболен стоеж  ЗУ ловене и подаване с две ръце  РДК ловкост |
| **19** | **7** | Баскетбол | ЗР смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибъл  ЗУ защитен баскетболен стоеж  ЗУ ловене и подаване с две ръце  РДК бързина |
| **20** | **7** | Баскетбол | НР бягане с гръб по посока на движението  ЗУ смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибъл  ЗУ ловене и подаване  РДК сила |
| **21** | **7** | Баскетбол | ЗР бягане с гръб по посока на движението  ЗУ смяна на посоката на водене на топката с кръстосан дрибъл  ЗУ ловене и подаване  РДК издръжливост |
| **22** | **8** | Баскетбол | НР подаване с една ръка и ловене  ЗУ бягане с гръб по посока на движението  ЗУ водене на топката  РДК ловкост |
| **23** | **8** | Баскетбол | НР двутактово спиране  ЗР подаване с една ръка и ловене  ЗУ водене на топката  РДК бързина |
| **24** | **8** | Баскетбол | НР пивотиране  ЗР двутактово спиране  ЗУ подаване с една ръка и ловене  РДК сила |
| **25** | **9** | Баскетбол | НР стрелба с една ръка над главата в движение от двукрачков ритъм  ЗР пивотиране  ЗУ двутактово спиране  РДК издръжливост |
| **26** | **9** | Баскетбол | НР правилознание  ЗР стрелба с една ръка над главата в движение от двукрачков ритъм  ЗУ пивотиране  РДК 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 опора  НР на змиевидно придвижване  ЗУ лицев прескок на гимнастическа пейка  РДК гъвкавост |
| **30** | **10** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР опора на висилка  ЗР гръбно търкаляне до тилна склопна опора  ЗР змиевидно придвижване  РДК издръжливост |
| **31** | **11** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР обръщане на 180 градуса в стоеж на пейка  ЗР опора на висилка  ЗУ гръбно търкаляне до тилна склопна опора  РДК бързина |
| **32** | **11** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР махове в опора на висилка  ЗР обръщане на 180 градуса в стоеж на пейка  ЗУ лицев прескок на гимнастическа пейка  РДК ловкост |
| **33** | **11** | Народни хора и танци | НР „Дунавско хоро“  ЗР махове в опора на висилка  ЗУ обръщане на 180 градуса в стоеж на пейка  РДК сила |
| **34** | **12** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР задмахов отскок от опора на висилка  ЗР „Дунавско хоро“  ЗУ на равновесно ходене  РДК гъвкавост |
| **35** | **12** | Упражнения на земя | НР на кълбо от и до различни изходни и крайни положения  ЗР задмахов отскок от опора на висилка  ЗУ „Дунавско хоро“  РДК бързина |
| **36** | **12** | Строеви упражнения и фигурни придвижвания | НР на престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 колони  ЗР на кълбо от и до различни изходни и крайни положения ЗУ задмахов отскок от опора на висилка  РДК издръжливост |
| **37** | **13** | Упражнения на земя | НР мост от тилен лег и обръщане на 180 градуса до колянно-опорна везна  ЗР на престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 колони  ЗУ на „Дунавско хоро“  РДК гъвкавост |
| **38** | **13** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР задмахов отскок от вис  ЗР мост от тилен лег и обръщане на 180 градуса до колянно-опорна везна  ЗУ на престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 колони  РДК ловкост |
| **39** | **13** | Основна гимнастика | НР Упражнения с изправителен характер за правилно телодържание  ЗР задмахов отскок от вис  ЗУ мост от тилен лег и обръщане на 180 градуса до колянно-опорна везна  РДК сила |
| **40** | **14** | Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка | НР колянно-опорна везна  ЗР Упражнения с изправителен характер за правилно телодържание  ЗУ задмахов отскок от вис  РДК издръжливост |
| **41** | **14** | Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена | НР висови упражнения на гимнастическа стена  ЗР колянно-опорна везна  ЗУ „Дунавско хоро“  РДК бързина |
| **42** | **14** | Народни хора и танци | НР Народен танц/хоро, специфични за региона  ЗР висови упражнения на гимнастическа стена  ЗУ колянно-опорна везна  РДК сила |
| **43** | **15** | Основна гимнастика | НР ОРУ за укрепване на опорно-двигателния апарат  ЗР Народен танц/хоро, специфични за региона  ЗУ висови упражнения на гимнастическа стена  РДК ловкост |
| **44** | **15** | Упражнения на земя | ЗР на ОРУ за укрепване на опорно-двигателния апарат  ЗУ Народен танц/хоро, специфични за региона  ЗУ на кълбо от и до различни изходни и крайни положения  РДК гъвкавост |
| **45** | **15** | Спортна гимнастика | ЗУ на изучени гимнастически упражнения в станционни комбинации  РДК издръжливост |
| **46** | **16** | Спортна гимнастика | ЗУ на изучени гимнастически упражнения в станционни комбинации  РДК бързина |
| **47** | **16** | Хандбал | ЗУ ловене и подаване  ЗУ на бягане, стартиране, спиране  ЗУ водене на топката  РДК сила |
| **48** | **16** | Хандбал | НР на подаване и ловене на търкаляща се топка  ЗУ на бягане, скачане, приземяване  ЗУ на стрелба с една ръка нод рамо  РДК ловкост |
| **49** | **17** | Хандбал | ЗР на подаване и ловене на търкаляща се топка  ЗУ на стрелба с една ръка над рамо  ЗУ на водене на топката  РДК издръжливост |
| **50** | **17** | Хандбал | НР на лична защита  ЗУ на залъгващи движения  ЗУ на подаване и ловене на търкаляща се топка  РДК бързина |
| **51** | **17** | Хандбал | НР на правилознание  ЗР на лична защита  ЗУ на подаване и ловене на търкаляща се топка  РДК сила |
| **52** | **18** | Хандбал | ЗУ на правилознание  ЗР на лична защита  ЗУ на подаване и ловене на търкаляща се топка  РДК ловкост |
| **53** | **18** | Хандбал | ЗУ на изучени елементи в игра  РДК издръжливост |
| **54** | **19** | Хандбал | ЗУ на изучени елементи в игра  РДК бързина |
| **55** | **19** | Хандбал | ЗУ на изучени елементи в игра  РДК сила |
| **56** | **20** | Футбол | ЗУ на водене на топката  ЗУ на овладяване на топката и подаванес вътрешната част на ходилото  ЗУ на игрова форма 2х2  РДК ловкост |
| **57** | **20** | Футбол | НР на удар във вратата (вътрешен удар)  ЗУ на водене на топката  ЗУ на бягане с промяна на посоката  РДК издръжливост |
| **58** | **21** | Футбол | НР жонглиране със зрителен контрол  ЗР на удар във вратата (вътрешен удар)  ЗУ на водене на топката  РДК бързина |
| **59** | **21** | Футбол | НР на удар по търкаляща се топка  ЗР жонглиране със зрителен контрол  ЗУ на удар във вратата (вътрешен удар)  РДК сила |
| **60** | **22** | Футбол | НР на правилознание  ЗР на удар по търкаляща се топка  ЗУ жонглиране със зрителен контрол  РДК ловкост |
| **61** | **22** | Футбол | ЗР правилознание  ЗУ на удар по търкаляща се топка  ЗУ на изучени елементи в щафетна игра  РДК издръжливост |
| **62** | **23** | Футбол | ЗУ Футбол 3  РДК бързина |
| **63** | **23** | Футбол | НР на Футбол 5  РДК сила |
| **64** | **24** | Футбол | ЗР на Футбол 5  РДК ловкост |
| **65** | **24** | Футбол | ЗУ на Футбол 5  РДК издръжливост |
| **66** | **25** | Футбол | НР на Футбол 5  РДК бързина |
| **67** | **25** | Туризъм | Техника на придвижване  Екипировка за туризъм |
| **68** | **26** | Туризъм | Техника на придвижване  Екипировка за туризъм |
| **69** | **26** | Туризъм | Техника на придвижване  Екипировка за туризъм |
| **70** | **27** | Туризъм | Техника на придвижване  Екипировка за туризъм |
| **71** | **27** | Туризъм | Туристически преход  Опазване на природата |
| **72** | **28** | Туризъм | Туристически преход  Опазване на природата |
| **73** | **28** | Туризъм | Туристически преход  Опазване на природата |
| **74** | **29** | Хвърляния | НР на тласкане на пл.т. от 1 кг  ЗУ на бягане на къси разстояния  ЗУ на висок старт  РДК бързина |
| **75** | **29** | Бягания | ЗР на тласкане на пл.т. от 1 кг  ЗУ на бягане на къси разстояния  ЗУ на висок старт  РДК сила |
| **76** | **30** | Бягания | ЗУ на бягане през ниски препятствия  ЗР на тласкане на пл.т. от 1 кг  ЗУ скок на дължина по начин „Свит“  РДК ловкост |
| **77** | **30** | Бягания | ЗУ на бягане през ниски препятствия  ЗУ на тласкане на пл.т. от 1 кг  ЗУ скок на дължина по начин „Свит“  РДК издръжливост |
| **78** | **31** | Бягания | ЗУ на бягане през ниски препятствия  ЗУ на тласкане на пл.т. от 1 кг  ЗУ Скок дължина – правилознание  РДК бързина |
| **79** | **31** | Бягания | ЗУ на бягане на къси разстояния  ЗУ на тласкане на пл. т. от 1 кг  ЗУ скок на дължина от място с два крака  РДК сила |
| **80** | **32** | Бягания | ЗУ на бягане на къси разстояния  ЗУ на висок старт  ЗУ на скок на дължина от място с два крака  РДК 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 топка  2. 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.