Примерно разпределение на образователното съдържание по направление „Физическа култура“ съобразно възможностите за реализиране на темите и постигане на очакваните резултати

123

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **IX/1.** | ЕПДД ИДД ФД | **1. Хайде да спортуваме** | * Включва се с желание във физически упражнения и спорт.
* Знае предназначението на различни видове облекло.
* Спазва хигиенни норми.
* Може да се строява в колона, редица и кръг.
 | Общоразвиващи упражнения (ОРУ), бягане, ходене,*игри* „Рибарска мрежа“ и „Ти гониш“ | Методическо ръководство за реализиране на образователното съдържание в 3. подготвителна група в детската градина и в училището, София, 2018 г. |
| ЕПДД ИДД ФД | **2. Ние сме гъвкави и ритмични** | * Може да се придвижва чрез ритмувано ходене и бягане.
 | ходене, бягане, аеробика | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **3. Играта е радост** | * Демонстрира умения за ходене и бягане.
* Престроява се от колона в редица.
* Участва с желание в игри с топка в ръце.
 | ходене, бягане, строяване, *подвижни игри* с топка | Методическо ръководство |
| **IX/2.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **4. Топката е послушна** | * Демонстрира умения за ходене и бягане странично с догонваща крачка.
* Престроява се в кръг.
* Изпълнява спортно-подготвителни игри с топка в крака.
 | ходене и бягане странично, *игри* „Послушна топка”, „Удар по висяща топка” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **5. Играем на стената** | * Демонстрира умения за ходене и бягане в коридор.
* Престроява се в колона.
* Участва с желание в игра с топка с крака.
 | ходене и бягане в коридор, *игри*„Щафета на стена”, „Подаване със стена”,„Подаване в колона със стена”, „Смелият футболист“ | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **6. Уцели мишената** | * Демонстрира умения за ходене и бягане с високо повдигане на коленете.
* Може да скача на височина.
* Може да хвърля и да лови топка.
* Демонстрира умения за подаване на топка.
 | ходене и бягане с висока повдигане на краката, *игри* „Улучи топката”, „Кой ще хвърли по-далеч”, „Топка през обръч” | Методическо ръководство |
| **X/3.** | ЕПДД | **7. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за придвижване чрез ходене по пейка.
* Демонстрира умения за придвижване чрез провиране през обръчи.
* Демонстрира умения за придвижване чрез бягане в колона, между препятствия (зиг-заг).
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |

124

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ФД | **8. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за бягане на 40 м за постижение.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ФД | **9. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за скачане – скок на дължина от място.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **X/4.** | ФД | **10. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за хвърляне на плътна топка.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ФД | **11. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за хвърляне на малка топка в хоризонтална цел.
* Демонстрира умения за хвърляне на малка топка във вертикална цел.
 | задачи за проследяване на постиженията, работни листове от книгата за учителя | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД | **12. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Разпознава:
* строй за организиране на децата при изпълнение на общоразвиващи упражнения;
* естествено-приложни движения;
* спортове и спортни пособия, които са необходими за практикуването им.
 | задачи за проследяване на постиженията, работни листове от книгата за учителя | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **X/5.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **13. Ловци без топка** | * Може да скача от ниско на високо на два крака.
* Включва се с желание в спортно-подготвителни игри, обвързани с различни спортове – футбол, хандбал.
* Усвоява умения от футбола и умения за точност.
 | ловене, организиране на обсада,*игра* „Подай през вратата” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **14. Паралелен слалом** | * Може да скача от ниско на високо с отскачане от един крак.
* Усвоява елементи от футбола.
* Назовава двигателното качество бързина и го демонстрира.
 | изпълняване на паралелен слалом,*игра* „Дразнеща гоненица” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **15. Подаваме си топката** | * Може да бяга в различни посоки.
* Проявява развитие на бързина.
* Изпълнява спортно-подготвителни игри, свързани със спортове, в които се използва топка.
* Може да подава топка с ръка – елементи от баскетбол, хандбал, волейбол.
 | изпълняване на пас, *игри* „Ъглова топка”,„Улови топката” | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **X/6.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **16. Топка във вратата** | * Бяга в различно темпо.
* Умее да стреля с топка в цел.
* Овладява елементи от различни спортове – волейбол, хандбал.
 | подаване под въже, подаване на топка през обръч | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **17. Играем в кръг** | * Може да се построява в кръг.
* Може да подава и лови гумена топка и да се придвижва.
* Включва се в спортно-подготвителни игри, свързани със спортове, в които се използва топка.
* Може да подава топка с ръка – елементи от баскетбол, хандбал, волейбол.
* Разбира правила и команди и ги спазва.
 | *Игри* „Опиши кръга”, „Подай и отиди на неговото място” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **18. Движение за здраве** | * Притежава гъвкавост и ловкост – използва естествено-приложни движения за комплексно развитие на двигателните качества.
* Може да ударя топката с крака.
* Съблюдава и изисква от другите да спазват правила и норми в игровата дейност.
 | *игри* „Голф с крак”, „Улучи топката” | Методическо ръководство |
| **X/7.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **19. Играем заедно** | * Подава с ръце и крака топка по двойки.
* Притежава гъвкавост и ловкост.
* Проявява чувство за екипност и проявява обща солидарност към принципите на честна игра.
 | хвърляне, *игра* „Топка в другото поле” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **20. Играем честно** | * Може да ходи в коридор над и между ниски препятствия.
* Може да отскача от един и два крака при из-пълняване на различни скокове.
* Знае значението и спазва правилата за „честни игри“.
 | ходене, скачане, *игри* „Рибарска мрежа”,„Неподвижна топка”, „Съдия на футбол” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **21. С топката сме бързи** | * Притежава бързина и сила.
* Демонстрира умения за спазване на правила за„честна игра”.
 | свободни игри с топка | Методическо ръководство |
| **XI/8.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **22. Подай с две ръце** | * Умее да прилага различни видове ходене.
* Бяга със смяна на темпото.
* Проявява умения за изпълняване на упражнения с топка.
* Изпълнява комбинации от двигателни действия в подвижните игри.
 | ходене, бягане, *подвижни игри* с топка | Методическо ръководство |

125

126

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **23. Подай с една ръка** | * Умее да хвърлятопкавертикалноихоризонтално.
* Може дасестроявавколонииредици.
* Включвасевигри, свързанисовладяване наелементиотспортове, при коитосеизползватопка– волейбол, баскетбол, хандбал.
 | *игри* „Топка над въже”, „Подхвърли на високо” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **24. Топка през обръч** | * Може да хвърля топка с една и две ръце в цел.
* Оценява точността на себе си и на партньора си.
* Включва се с желание в игри, свързани с овладяване на елементи от спортове, при които се използва топка – волейбол, баскетбол, хандбал.
 | хвърляне,*игра* „Топка през обръч” | Методическо ръководство |
| **XI/9.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **25. Ние сме партньори** | * Умее да подава топката на партньор.
* Може да ходи и бяга с различно темпо.
* Различава положително и отрицателно поведение на играчите в игри.
 | ходене, хвърляне, *игра* „Ден и нощ”, *подвижни игри* с топки | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **26. Улови първи** | * Демонстрира ловкост и гъвкавост при изпълняване на физически упражнения.
* Може да лови топка с две ръце.
* Участва активно в игри с топка – хандбал, баскетбол.
 | *Игри* „Улови първи”,„Жонглиране” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **27. Стрелям точно** | * Може да стреля точно с топка.
* Ходи и бяга на различни части на ходилото.
 | хвърляне, бягане,*игри* „Обсада”, „Крепост” | Методическо ръководство |
| **XI/10.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **28. Мога да дриблирам** | * Може да бяга по права линия.
* Може да скача с двата крака.
* Може да дриблира с топка.
 | бягане, скачане, дриблиране,*игра* „Слалом”,*щафетни игри* с водене на топка | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **29. Описваме кръг** | * Умее да ходи и бяга в кръг.
* Може да скача на един крак – ляв и десен.
* Демонстрира усъвършенствано водене на топка с ръка – овладява елементи от спортове, в които се използва топка.
 | бягане, ходене, строяване, скачане*игри* „Опиши кръг”, „Осморки” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **30. Тупкаща топка** | * Може да води топката на различни височини с ръка.
* Строява се в редица и колона и обратно.
* Демонстрира подобрена бързина.
 | строяване, водене на топка, *игри*„Тупкаща топка”, „Улови топката” | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **XI/11.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **31. Спазваме правилата** | * Може да оценява себе си и партньора си.
* Разбира значението на„честната игра“.
* Проявява умения за работа в екип.
* Разпознава и спазва команди и правила.
 | *Игри* „Рибарска мрежа”, „Съдия на баскетбол” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **32. Всички сме отбор** | * Проявява усъвършенствана ловкост и точност.
* Разбира понятието„честна игра“.
* Овладява елементи от спортове, в които се използва топка.
 | *свободна игра* с топка | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **33. Търкалям топка** | * Умее да бяга с разминаване.
* Изпълнява умело равновесно ходене.
* Проявява гъвкавост и ловкост.
 | ОРУ, бягане, ходене,*игри* „Намери другаря си”, *щафетна игра* | Методическо ръководство |
| **XII/12.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **34. Тупкаща топка** | * Може да се строява и престроява – в редица, колона и кръг с топка.
* Изпълнява упражнения за сила на горните крайници.
* Развива усет към топката.
 | строяване, упражнения за развиване на сила,*игри* „Тупкаща топка”,„Кой ще хвърли по-високо” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **35. Да укротим топката** | * Може да бяга на зигзаг.
* Изпълнява подскоци на два крака.
* Умее да води топката.
* Може да се катери и да скача.
 | водене на топка по права линия, водене на топка на зиг-заг, скачане на стълбичка, бягане | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **36. Хвърлям топка** | * Може да се построява в колона.
* Умее да подава топка над рамо.
* Умее да подава и лови гумена топка по двойки – с партньор.
 | строяване, хвърляне,*игри* „Подай през вратата”,„Ъглова топка”, „Игра на стена” | Методическо ръководство |
| **XII/13.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **37. Водя топка по права линия** | * Може да се строява в редица и колона.
* Проявява ловкост.
* Може да води топка с една ръка – с търкаляне, с дрибъл.
* Участва в игри за овладяване на елементи от спортове, в които се използва топка – баскетбол, хандбал.
 | водене на топка в коридор, *игра* „Топка в лагера”, *щафетна игра* с водене на топка | Методическо ръководство |

127

128

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **38. Водя топка и описвам фигури** | * Може да се построява в колона.
* Може да описва кръг и осморка с топка в ръка.
* Умее да води топка.
* Бяга за издръжливост.
 | строяване, *игри* „Направи фигура”,„Опиши кръг”, „Огледало” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **39. Водим топка по двойки** | * Може да хвърля, лови, подава и води топка по двойки.
* Скача на дължина със засилване с два крака на място.
 | хвърляне, подаване, ловене, скачане,*игри* „Пас”, „Аз на теб, ти на мен” | Методическо ръководство |
| **XII/14.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **40. Водя топка и стрелям във врата** | * Води топка по права линия и стреля във вратата.
* Води топка на заг-заг и стреля във вратата.
* Изпълнява скок от ниско на високо с отскачане с два крака от място.
 | скачане, упражнения с топка,*игри* „Уцели обръча”, „Петльов бой” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **41. Бягаме в различни посоки** | * Ходи и бяга на различни части на ходилото.
* Бяга с различно темпо и в различни посоки.
* Може да скача на дължина.
 | ходене, скачане на дължина,*игри* „Защити крепостта“,„Обсада“ | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **42. Играем честно** | * Проявява умения да оценява себе си и партньора си.
* Демонстрира умения за работа в екип.
* Изпълнява точно упражнения.
 | *Игри* „Правилознание в хандбала”,„Защити крепостта” | Методическо ръководство |
| **XII/15.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **43. Вкарвам голове** | * Проявява ловкост.
* Разбира същността на понятието„честна игра“.
* Разбира и спазва правила в игрите.
* Овладява елементи от хандбал.
 | свободна игра с топка,*игри* „Правилознание – хандбал” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **44. Играя с тояжка** | * Умее да изпълнява двутактови упражнения.
* Може да подскача на два крака.
* Демонстрира развитие на взривна сила.
 | упражнения с тояжка,*игра* „Котка и мишка” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **45. Бягай и скачай** | * Изпълнява различни видове бягане, ходене и скачане в игри според указания и команди.
* Може да подава топка с две ръце над глава.
 | бягане, ходене, скачане,*игри* „Послушна топка”, „Подхвърлени топки” | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **I/16.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **46. Гъвкави и ловки сме** | * Демонстрира точност и ловкост при изпълнение на физически упражнения и спортни занимания.
 | *игри* „Топки в лагера”, „Топки в кръг” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **47. Играем с топка над въже** | * Проявява ловкост по време на физически занимания и спорт.
* Може да се придвижва странично с догонваща крачка.
* Изпълнява упражнения за овладяване на умения за игра с топка.
 | ходене, *игри* „Топка над въже”, „Топка през обръч” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **48. Водач на шейна** | * Може да ходи и бяга в сняг.
* Проявява умения при управление на шейна.
* Развива сила и издръжливост.
 | ходене, бягане,*игра* „Водач на шейна”,*щафетни игри* с шейни„Стигни първи“. | Методическо ръководство |
| **I/17.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **49. Хвърли най-високо** | * Умее да хвърля топка с две ръце над глава.
* Може да подава топка на партньор.
* Изпълнява прескок на ниско препятствие на един крак.
 | хвърляне, скачане*игри* „Пас”, „Жокери”,„Удар по мишена” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **50. Човек в снега** | * Може да хвърля топка и да стреля в цел.
* Включва се с желание в различни дейности при зимни условия - прави снежен човек.
* Участва в закалителни упражнения и процедури.
* Проявява устойчивост на движенията в снега.
 | хвърляне, игри в снега – подхвърляне на топка през обръч, правене на различни по големина топки. | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **51. Хвърли надалече** | * Умее да хвърля топка с две ръце отдолу.
* Може да хвърля със смяна на ръцете.
* Знае и прилага правила при игри с топка.
 | *игри* „Крепост”, „Неподвижна топка”, хвърляне в цел | Методическо ръководство |
| **I/18.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **52. Тояжка на двама** | * Проявява гъвкавост и ловкост при изпълняване на физически упражнения.
* Изпълнява различни упражнения с уред, които оказват въздействие върху развитието на мускулните групи.
 | ОРУ с тояжка от две деца | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **53. Дълбок сняг** | * Може да ходи и да бяга в колона в снега.
* Изпълнява с желание подскоци в снега.
* Участва с желание в закалителни процедури.
 | ходене, бягане,*игри* „Копиране на тялото”, „Провиране под тунел” | Методическо ръководство |

129

130

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **54. Аеробика** | * Проявява чувство за ритъм и такт при изпълняване на физически упражнения, гимнастика и танци.
* Проявява гъвкавост и ловкост при изпълняване на физически упражнения и танци.
* Включва се с желание във физически упражнения.
 | аеробика с музика | Методическо ръководство |
| **I/19.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **55. Хокей** | * Може да ходи и да бяга в снега.
* Проявява по-висока издръжливост при продължително изпълняване на физически упражнения.
* Умее да стреля с топка в цел.
* Проявява чувство на отговорност и солидарност при участие в щафетни и състазателни игри.
 | ходене и бягане в трудни условия,*щафетни игри* със стик „Води по права“,„Опиши кръг“ | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **56. Скачай смело** | * Може да изпълнява три последователни подавания.
* Скача на въже с два крака на място.
* Спазва правила и съблюдава за„честна игра”.
 | скачане, хвърляне, свободна игра,*игра* „Съдия” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **57. Снежно хълмче** | * Преодолява малки височини в зимни условия.
* Включва се с желание в различни дейности при зимни условия - прави и търкаля различни по големина снежни топки.
* Изпълнява закалителни процедури.
 | прескачане, *игри* „Пренеси снежната топка”, „Снежко”, „Търкаляне на обръч” | Методическо ръководство |
| **II/20.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **58. Моето въже** | * Може да скачасвъже на два крака.
* Описва различни фигурисбягане.
* Участва в игри, свързани с овладяване на елементи от лека атлетика.
 | бягане, скачане, теглене на въже, *игри*„Ловци”, скачане на въже | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **59. Скок подскок** | * Може да прескача препятствие на височина от 20 см с два крака.
* Демонстрира развитие на взривната сила на долни крайници.
* Участва в игри, свързани с овладяване на еле-менти от лека атлетика, гимнастика.
 | прескачане на ластик,*игра* „Зайчета” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **60. Пързалям се бързо** | * Може да управлява шейна.
* Свободно се пързаля по склон.
* Изпълнява с желание закалителни процедури.
* Знае и спазва правила.
 | *Игри* „Весела пързалка”, „Стани водач” | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **II/21.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **61. Лазя и се провирам** | * Може да лази от лакътно-колянна опора по права линия.
* Умее да се провира от колянна опора с неголяма тежест на гърба през различни отвори.
* Демонстрира развитие на силата на горни крайници.
 | придвижване чрез лазене,*игра* „Коридор”, | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **62. Комбинация** | * Може да се изтегля с две ръце по пейка.
* Бяга на зиг-заг.
* Катери се по гимнастическа стена.
* Скача на един крак.
* Изпълнява кълбо.
* Участва в игри, свързани с овладяване на елементи от спортна гимнастика.
 | станционна комбинация,игри с катерене, скачане, бягане | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **63. Ориентирам се** | * Може да подбира подходящо туристическо облекло през зимата.
* Ориентира се в двора на детската градина.
* Може да бяга в снежни условия.
* Изпълнява с желание закалителни процедури.
 | бягане, ориентиране,*игри* „Намери ринга”, „Ден и нощ” | Методическо ръководство |
| **II/22.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **64. Въртя обръч около кръста** | * Може да върти обръч около кръста – проявява гъвкавост.
* Демонстрира оригиналност при изпълняване на елементи с обръч.
* Проявява ловкост и гъвкавост при изпълнение на физически упражнения.
 | въртене на обръч, търкаляне на обръч | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **65. Акробат** | * Изпълнява равновесно ходене по различни ширини.
* Проявява ловкост и гъвкавост.
* Преминава различни дължини по тясна пътека.
* Овладява елементи от гимнастика.
 | равновесно ходине, *игри* „Премини реката”, „Кенгуру”, „Премини внимателно” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **66. Свободно спускане** | * Може да управлява шейна.
* Умее да се спуска безопасно по склон – спиране, изкачване.
* Изпълнява с желание закалителни процедури.
 | щафета по двойки, *игра* „Аз съм по-бърз“ | Методическо ръководство |
| **II/23.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **67. Послушна тояжка** | * Изпълнява с умение двутактови упражнения.
* Може да изпълнява прескок на ниски препятствия на два крака.
* Демонстрира развитие на взривна сила.
 | изпълняване на прескоци, упражнения с тояжка | Методическо ръководство |

131

132

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **68. Комбинация** | * Може да се изтегля с две ръце.
* Бяга на зиг-заг.
* Скача на един крак.
* Изпълнява кълбо.
 | станционна комбинация, упражнения с бягане скачане и изтегляне | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **69. Гимнастик** | * Изпълнява правилно двутактови упражнения с уред и без уред.
* Изпълнява упражнения по двойки.
* Проявява ловкост и гъвкавост при изпълнение на различни физически и спортни дейности.
* Овладява елементи от спортна гимнастика.
 | ОРУ с обръч и тояжка | Методическо ръководство |
| **III/24.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **70. Топче върху масата** | * Може да подхвърля топчето с ръка и ракета.
* Може да тупка топче на маса.
* Може да тупка топка на земята.
* Демонстрира ловкост.
 | хвърляне и ловене на малка топка, *игри*„Тупни се топче”, „Хвърли на високо”, | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **71. Търкалям топче** | * Може да търкаля топче с ръка и ракета.
* Демонстрира ловкост и гъвкавост.
* Овладява елементи от спортове с малка топка.
 | *игри* „Търкулни се топче”, „Тунел” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **72. Топче и ракета** | * Изпълнява правилно удари с ракета.
* Развива ловкостта и гъвкавостта си.
* Проявява координация в движенията си.
 | игра по двойки,*игра* „Щафета на стена” | Методическо ръководство |
| **III/25.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **73. Лекоатлет** | * Може да бяга в права посока.
* Умее да предава щафета.
* Знае и прилага при бягане заемане на висок и от нисък старт.
* Демонстрира бързина. Участва в игри за развиване на бързина.
 | бягане, упражнения за развиване на бързина,*игри* „Предай щафета”, „Старт”, „Слалом” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **74. Подскочи, топчице!** | * Може да подхвърля топка на различна височина.
* Може да тупка топка.
* Демонстрира ловкост и гъвкавост при изпълняването на физически и спортни упражнения.
 | хвърляне,*игри* „Хвърли на високо”, „Тупни силно” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **75. Търкули топчица** | * Може да търкаля топка с ръка.
* Може да търкаля топка с ракета.
* Демонстрира ловкост, гъвкавост и координация при изпълнението на физически дейности и упражнения.
 | *щафетни игри* „Търкаляне на тенис топка“, „Ракета и топка“ | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **III/26.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **76. Ракета и топка** | * Може да прехвърля мрежа.
* Умее да изпълнява удари по топка.
* Демонстрира координация на движенията при изпълнението на физически упражнения.
 | хвърляне и ловене, *игра* „Подай”, „Щафета на стена”, игра по двойки | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **77. Игра по двойки** | * Може да прехвърля с топка мрежа.
* Проявява ловкост, гъвкавост и координация.
* Спазва указания и правила по време на игри по двойки.
 | игра на мрежа, игри по двойки | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **78. В ритъм с музиката** | * Изпълнява ритмични движения с музикален съпровод.
* Проявява ловкост, гъвкавост и координация на движенията, при изпълняване на физически упражнения – аеробика.
 | аеробика с музика | Методическо ръководство |
| **III/27.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **79. Подхвърлям перцето на високо** | * Може да подхвърля перце с ръка и с ракета на различна височина.
* Проявява ловкост и гъвкавост.
 | подхвърляне на перце на различна височина и в далечина | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **80. С ракета и перце** | * Може да носи перце с ракета.
* Умее да прехвърля мрежа в далечина.
* Развива координация на движенията.
 | щафетни игри,*игра* „Прехвърли мрежата” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **81. Играем по двойки** | * Може да прехвърля топка през мрежа.
* Изпълнява правилно начален удар.
* Проявява ловкост, гъвкавост и координация.
 | игри на мрежа, игри по двойки. | Методическо ръководство |
| **III/28.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **82. Гимнастик** | * Изпълнява правилно двутактови упражнения с уред и без уред.
* Изпълнява упражнения по двойки.
* Проявява ловкост и гъвкавост при изпълнение на различни физически и спортни дейности.
 | ОРУ с обръч и тояжка | Методическо ръководство |

133

134

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **83. Колоездач** | * Може да води топка по права линия и в коридор.
* Проявява координация на движенията.
 | *игри* „София – Бургас”,„Бързи педали” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **84. Опасен завой** | * Управлява велосипед с описване на фигури.
* Управлява велосипед на зиг-заг.
* Демонстрира координация на движенията при изпълняване на физически упражнения.
 | бягане, хвърляне, упражнения за координация,*игри* „Слалом”, „Осморка”, „Кръг” | Методическо ръководство |
| **IV/29.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **85. Светофар** | * Придвижва се, като спазва правилата за уличното движение.
* Ориентира се по знаци при движение по маршрут.
* Знае и спазва правила за безопасно управление на велосипед.
 | *игри* „Светофар”, „Изкачи хълма”, „Стигни до града” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **86. Първенец** | * Управлява велосипед в права линия.
* Описва завой.
* Може да пренася предмети на кратки разстояния.
* Проявява ловкост.
* Знае и спазва правила за безопасно поведение на пътя.
 | *игри* „Обиколка на България”, „Рицари”,„Управление по двойки” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, ИДД, ФД | **87. Шофьори** | * Може да управлява автомобил по права линия и в коридор.
* Проявява координация на движенията си.
 | *Игри* „Аз съм шофьор”,„Съобразена скорост”, „Път с предимство” | Методическо ръководство |
| **IV/30.** | ЕПДД, ИДД, ФД | **88. Рали** | * Управлява автомобил, като описва фигури. Управлява автомобил в пресечена местност.
* Знае и спазва правила за уличното движение.
* Съблюдава правила за честна игра.
 | *игри* „Светофар”, „Спазвай скоростта”,„Завой”, „Състезание” | Методическо ръководство |
| ЕПДД ФД | **89. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за придвижване чрез:
* ходене между препятствия;
* бягане в коридор, между препятствия.
* Демонстрира умения за:
* хвърляне и улавяне на малка топка;
* за катерене.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ФД | **90. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за бягане на 40 м за постижение.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **IV/31.** | ФД | **91. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за скачане – скок на дължина от място.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ФД | **92. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за хвърляне на плътна топка.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ФД | **93. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира умения за хвърляне на малка топка в хоризонтална цел.
* Демонстрира умения за хвърляне на малка топка във вертикална цел.
 | задачи за проследяване на постиженията | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **IV/32.** | ЕПДД СПДД ИДД | **94. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Разпознава:
* движения при изпълнение на общоразвиващи упражнения;
* естествено-приложни двигателни действия;
* спортове и спортни пособия, които са необходими за практикуването им.
 | задачи за проследяване на постиженията, работни листове от книгата за учителя | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **95. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Разпознава:
* движения при изпълнение на общоразвиващи упражнения;
* естествено-приложни двигателни действия;
* спортове и спортни пособия, които са необходими за практикуването им.
* Проявява умения за включване в подвижни игри и оценява своето участие в тях.
 | задачи за проследяване на постиженията, работни листове от книгата за учителя | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **96. Играем голф** | * Може да държи правилно стика.
* Може да изпълнява удари с топка по права линия и в далечина.
 | хвърляне – удар в далечина | Методическо ръководство |
| **V/33.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **97. С топка в целта** | * Изпълнява удари от различни разстояния в цел.
* Развива прецизност и координация при излълняване на физически упражнения.
 | хвърляне, *игри* „Топка в цел”, „Победител” | Методическо ръководство |

135

136

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **98. Дразнеща гоненица** | * Бяга за издръжливост.
* Може да се строява в колони и редици.
* Изпълнява упражнения за развиване на бързина.
 | *игри* „Дразнеща гоненица”, „Кой пръв ще стигне” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **99. Ловци и зайци** | * Може да бяга и да скача.
* Може да хвърля плътна топка (1 кг).
 | бягане, хвърляне, скачане,*игри* „Ловци и зайци”, „Петльов бой”,„Топка в цел” | Методическо ръководство |
| **V/34.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **100. Ориенти- рам се** | * Разпознава посоките на земята.
* Реагира на команди.
* Проявява координация при изпълняването на различни физически упражнения.
 | основни познания в ориентирането в двора на детската градина | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ИДД | **101. Туризъм** | * Разбира и изпълнява команди.
* Проявява умения за групово придвижване в планината.
* Знае специфичните особености на придвижването в планината.
 | основни познания в туризма – в двора на детската градина | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ИДД | **102. Играта е радост** | * Разпознава и прилага по време на игра изучени елементи от футбола.
 | *игра* „Двустранна среща по футбол” | Методическо ръководство |
| **V/35.** | ЕПДД СПДД ИДД | **103. Обсада** | * Разпознава и прилага по време на игра изучени елементи от баскетбола.
 | *игра* „Двустранна среща по баскетбол” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **104. Колоездач** | * Може да управлява велосипед по права линия и да описва фигури.
 | *игри* „Майсторско управление”, „Спазване на правилата за движение по пътищата” | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **105. Рали** | * Може да управлява велосипед по права линия и да описва фигури.
 | *игри* „Майсторско управление”, „Спазване на правилата за движение по пътищата” | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **V/36.** | ЕПДД СПДД ФД ИДД | **106. Аеробика** | * Проявява чувство за ритъм и такт.
* Демонстрира гъвкавост и ловкост.
 | аеробика с музика | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **107. Детска олимпиада** | * Демонстрира изучените елементи от обхванатите спортове.
* Строява се и се престроява.
* Показва бързина, ловкост и гъвкавост.
 | спортен празник, щафетни и *подвижни игри*. | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД ИДД | **108. Лято мое** | * Децата получават указания за летните месеци – разходки, туризъм, плуване.
* Изпълняват релаксиращи упражнения.
 | *подвижни игри* на музикален фон. | Методическо ръководство |

137