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

129

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **IX/1.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **1. Довиждане, лято! –** скачане | * Изпълнява скачане с два крака.
* Прескача дебело въже, поставено на земята.
* Демонстрира скачане на въже с два крака намясто.
* Придвижване със скачане с два крака.
 | общоразвиващи упражнения (ОРУ), ходене, естествено-приложни движения (ЕПД),*игра* „Дама” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **2. Довиждане, лято! –** елементи от бадминтон | * Разпознава и назовава пособията и терена, необходими за спорта бадминтон.
* Изпълнява упражнения за сила на горни крайници.
* Придвижва се с ходене и с бягане с промяна на темпото.
* Демонстрира наличие на елементарни умения за изпълняване на елементи от бадминтон.
 | ОРУ, упражнения по двойки с ракети | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **3. Подвижни игри (ПИ)** | * Извършва придвижване чрез ходене, бягане с промяна на интензивността и продължителността и скачане.
* Изпълнява елементи от бадминтон.
* Придобива навици за спазване на правила, взаимопомощ.
* Разбира значението на „честна игра”.
 | ходене, скачане, бягане, състезание с чували, бадминтон по двойки | Методическо ръководство |
| **IX/2.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **4. Здравейте приятели! –** подскок на един крак | * Изпълнява скачане с два крака.
* Демонстрира умения за подскок на един крак и придвижване на един крак.
* Изпълнява упражнения за сила на долните крайници и за ловкост.
* Проявява емоционална удовлетвореност.
 | ОРУ, *игри:* „Дама”, „Сокол и врабци”,„Въже под краката” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **5. Спазвам правила!** | * Участва с желание в щафетни игри с бягане, пренасяне, търкаляне, повдигане на краката от опорен в равновесен седеж.
* Изпълнява равновесен седеж.
* Участва активно в подвижни игри за комплексно развитие на двигателните способности.
 | строяване и престрояване, бягане, пренасяне на топка, основни гимнастически пози на тялото, ПИ„Хей!”, „Легни стани” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **6. Всеки на своето място!** | * Има представа за смисъла на подадените разпореждания и на прости команди.
* Проявява желание за точност и дисциплинираност.
 | ходене, бягане, строеви упражнения, ПИ „Държави” и „Всеки на своето място” | Методическо ръководство |
| **Х/3.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **7. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Придвижва се чрез ритмично ходене по предварително определен ритмичен размер.
* Придвижва се чрез бягане в зигзаг между препятствия.
* Катери се по висока катерушка или гимнастическа стена.
 | ритмично ходене на под звуците на музика, бягане между препятствия с височина около 60 – 70 см и ориентири, катери се по катерушка в двора или по гимнастическа стена във физкултурния салон | Книга за учителя, Методическо ръководство |

130

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД, СПДД, ФД | **8. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира бързина при бягане – бягане на 50 м за време.
* Показва наличие на взривна сила на долните крайници – скок на дължина от място с два крака.
 | бяга по писта или равна площадка, скача на писта или площадка и подходяща настилка | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **9. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Хвърля плътна топка 1 кг с две ръце над глава.
 | хвърляне на плътна топка – писта или подходяща площадка с отбелязана стартова линия | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **Х/4.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **10. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | •Разпознава естествено-приложни движения (катерене, лазене и скачане).* Ориентира се и разпознава общоразвиващи упражнения.
 | РЛ 1 от книгата за учителя и дадените от учителя указания, РЛ 2 от книгата за учителя | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **11. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Разпознава и описва екипировка за зимни спортове и плуване.
* Различава и назовава различни видове спорт и елементи от тях – баскетбол, волейбол и футбол.
 | РЛ 3 от книгата за учителя и указанията на учителя към него, РЛ 4 от книгата за учителя | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **12. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Разграничава футбол и пособията, необходими за него.
* Класифицира спортове според атрибутите за осъществяването им.
 | РЛ 5 от книгата за учителя и указанията на учителя към него, РЛ 6 от книгата за учителя | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **Х/5.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **13. Заедно на поход** | * Разпознава екипировка, която е нужна за планината.
* Демонстрира умения за ориентиране по пътна маркировка.
* Развиване на ЕПДД.
* Изпълнява закалителни процедури.
* Инициира замисъл и сюжети на спортна тематика.
 | ходене по променящ се терен, ОРУ | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **14. Играя в детската градина – волейбол** | * Разпознава пособията, необходими за волейбол.
* Изпълнява ловене и подаване на топка с две ръце отдолу.
* Демонстрира умения за търкаляне на топка в права посока.
* Демонстрира бързина и ловкост.
* Участва с желание с спортно-подготвителни игри за усъвършенстване на техниката на естествените движения.
 | ОРУ, ПИ „Топката на средния”, щафетна игра с търкаляне и подаване на топка | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **15. Заедно на поход** | * Има представи за екипировка и условия, необходими за туризъм.
* Демонстрира уменията за ориентиране по маркировка.
* Придвижва се чрез ходене и бягане с промяна на темпото.
* Демонстрира развитие на бързина и издръжливост.
 | ОРУ, ходене и бягане с промяна на темпото | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **Х/6.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **16. Да почистим!** | * Може да прекрачва предмети или препятствия.
* Овладява бягане с препятствия с промяна на темпа и посоката, с високо повдигнати колена.
* Изпълнява с желание упражнения за развиване на двигателните качества.
 | ходене, бягане, предмети за прекрачване, щафетна игра с разделно събиране на боклук | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **17. За да сме здрави** | * Изпълнява изтегляне от лег и тилен лег по гимнастическа пейка.
* Изпълнява лазене от свита стояща опора.
* Може да се провира.
* Проявява състезателен дух и се стреми към постижения.
 | *щафетни игри* с включени изтегляне, лазене и провиране | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **18. За да сме здрави** | * Изпълнява хвърляне на голяма плътна топка (1 кг) с две ръце над глава. Може да подава топка отдолу и над глава.
* Демонстрира умения за хвърляне.
* Демонстрира издръжливост при бягане.
 | строяване, ОРУ,*игра* „Влак”, състезание по хвърляне | Методическо ръководство |
| **Х/7.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **19. Уличен баскетбол** | * Разпознава съоръженията и пособията, необходими за баскетбол.
* Демонстрира умения за прескок и отскок до полуклек (скачане от ниско на високо и от високо на ниско (40 см).
* Изпълнява дрибъл с удобна и неудобна ръка (баскетбол и хандбал).
 | Строяване и престрояване, ходене, бягане, *състезателни игри* със скок от ниско и прескок с два крака, *игра*„Подай на мен” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **20. Баскетбол** | * Може да изпълнява придвижване с дрибъл.
* Хвърля топка с две ръце отгоре в повдигната хоризонтална цел.
* Демонстрира умения за използване на ЕПД за комплексно развиване на двигателните качества.
* Различава отборен от индивидуален спорт.
* Проявява стремеж към коопериране и взаимодействие.
 | ходене, бягане с промяна на посоката и темпото, *състезателни игри* с бягане и водене на топка с дрибъл в права посока и зигзаг,ПИ „Прехвърли топката” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **21. Подвижни игри** | * Демонстрира умения за точно подаване, ловене на топка.
* Участва с желание в спортно-подготвителни игри.
* Изпълнява упражнения за бързина, ритмичност, съсредоточеност и обща координация.
 | ПИ „Защитена крепост”, „Гонещи се топки” | Методическо ръководство |
| **ХI/8.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **22. Ръченица** | * Изпълнява ръченична стъпка.
* Може да се придвижва с маршова стъпка.
* Може да бяга с високо повдигнати колена.
* Умее да се придвижва с ходене и различни видове бягане с промяна на посоката и темпото.
* Изпълнява ръченица с музикален съпровод.
 | ОРУ,народна игра „Надиграване” | Методическо ръководство |

131

132

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД, СПДД, ФД | **23. Ще уцеля!** | * Демонстрира умения за хвърляне с ръка на малка гумена топка в далечина и в цел.
* Включва се в изпълнение на физически упражнения за развиване на двигателните качества.
 | ОРУ, ходене, бягане, *състезателни игри* с хвърляне на топка в цел | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **24. Зумба** | * Изпълнява ОРУ с по-сложна координация и по-разнообразни движения.
* Участва в игри с общо въздействие.
 | ОРУ по преценка на учителя, ритмични движения, съпроводени с музика | Методическо ръководство |
| **ХI/9.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **25. Около селото** | * Изпълнява придвижване с подскочна стъпка в ритъм.
* Придвижва се с ходене и бягане в права посока и около препятствия.
* Може да бяга насрещно с разминаване в колони и в редици.
 | ходене, придвижване с бягане и подскочна стъпка, *народни игри*„Около селото” и „Влак” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **26. Еднакви и различни** | * Участва с желание в игри на открито.
* Проявява стремеж към постижения.
* Проявява желание за закаляване на организма.
 | ходене, бягане, ОРУ,*игра* „Еднакви иразлични” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **27. Подвижни игри с топка** | * Демонстрира умения за игра с топка.
* Извършва двигателна дейност за развиване на двигателни качества.
 | *подвижни игри* по преценка на учителя | Методическо ръководство |
| **ХI/10.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **28. Футболист** | * Разпознава необходимите пособия и терен за футбол.
* Спазва елементарни правила от футбола.
* Изпълнява водене и подаване на топка с крак.
* Изпълнява хвърляне на топка с две ръце над глава.
* Проявява стремеж за себедоказване и постижения.
 | придвижване чрез ходене и бягане със смяна на вида бягане и посоката, *игра* „Подай на мен”, състезание с хвърляне на гумена топка с две ръце над глава. | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **29. Намери ме!** | * Разпознава карта схема.
* Разчита схема и се ориентира по нея.
* Ориентира се в пространството.
* Инициира замисъл и сюжет на спортна тематика.
 | ОРУ, придвижване чрез ходене и бягане | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **30. Футболист** | * Демонстрира водене на топка с крак и хвърляне с две ръце над глава.
* Демонстрира умения за удар с топка във врата.
* Изпълнява упражнения за бързина и ловкост.
* Разбира и спазва правила.
 | ОРУ, ходене, бягане с максимална интензивност,*игра* „Кой е най-бърз?”, футболенмач | Методическо ръководство |
| **ХI/11.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **31. Строители** | * Изпълнява равновесно ходене и обръщане по гимнастическа пейка.
* Придвижва се с ходене и бягане.
* Участва с желание в различни игри за усъвършенстване на техники на изпълнение на естествени движения. Проявява състезателен дух.
* Стреми се към работа в екип.
 | ОРУ, *състезателни игри* на тема „Строители” с равновесно ходене по гимнастическа пейка и елементи по избор на учителя | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД, СПДД, ФД | **32. Подвижни игри** | * Демонстрира умения за изпълняване на подскоци с два крака.
* Работи в екип и проявява умения за взаимодействие със съотборник.
* Демонстрира умения за строяване в колона и редица.
 | ПИ „Трите крака”, „Щафета с чували” и „Скок от място” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **33. Станционна комбинация****от изучени****движения** | * Умее да лови и подава гумена топка.
* Изпълнява равновесно ходене.
* Може да прекатерва уред от коленна опора.
 | ходене, прекатерване през предмети, упражнения за ловене и подаване на подходяща гумена топка | Методическо ръководство |
| **ХII/12.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **34. Движа се по правилата** | * Придвижва се с ходене и с бягане в коридор.
* Развива уменията си за разпознаване и спазване на пътната маркировка.
* Придвижва се чрез ходене с разминаване в колони и в редици.
 | ОРУ, ходене, бягане със смяна на посоката и темпото, равновесно ходене с разминаване | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **35. Игри с изправително въздействие** | * Изпълнява строяване в редица, колона или кръг при сигнал.
* Разбира и спазва правила.
* Демонстрира ловкост и съобразителност.
* Води топка чрез търкаляне.
* Участва с желание в подвижни игри с насочено въздействие.
 | ходене, бягане, строяване и престрояване, ПИ *„*Теглене в редици”, „Теглене на въже” и„Щафета от опора” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **36. Като някои животни** | * Ходи равновесно по пейка и изпълнява равновесен стоеж.
* Изпълнява лазене и провиране.
* Спазва правила.
 | равновесно ходене по пейка, ПИ „Мечка в клопка” и „Котка и мишка” | Методическо ръководство |
| **ХII/13.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **37. Игри на открито** | * Придвижва се чрез различни видове ходене.
* Участва в закаляващи процедури.
* Хвърля, ходи и изпълнява движения с противодействие при снежни условия.
 | *игри* по преценка на учителя, теглене и бутане на шейни, хвърляне на снежни топки, *игри* при снежни условия | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **38. Довиждане есен** | * Разпознава екипировка и пособия за зимни спортове.
* Може да бяга и да хвърля топка в цел.
* Различава зимни от водни спортове – по екипировка и по условия, необходими за тях.
 | състезателна игра с бягане и хвърляне на малка плътна топка в цел, ОРУ | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **39. Подвижни игри** | * Проявява желание и възможности за развиване на двигателните качества.
* Извършва ЕПД.
 | ПИ по избор на учителя | Методическо ръководство |
| **ХII/14.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **40. Зимни празници** | * Изпълнява естествено-приложни движения.
* Проявява състезателен дух.
* Работи в екип, като проявява умения за взаимодействие.
 | *състезателни игри* с елементи по избор на учителя. | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **41. Силни и здрави** | * Има представа за бягане през препятствия.
* Хвърля гумена топка с две ръце над глава.
 | ОРУ, ходене бягане, ПИ с бягане, хвърляне | Методическо ръководство |

133

134

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД, СПДД, ФД | **42. Нашият отбор** | * Може да лови и подава топка.
* Може да хвърля в цел и да тупка топка.
* Участва в спортно-подготвителна игра.
 | станционни комбинации с елементи с топка, *игра* по избор на децата | Методическо ръководство |
| **ХII/ 15.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **43. Новогодишен карнавал** | * Разпознава валс.
* Изпълнява валсова стъпка.
* Брои и пляска с ръце.
* Участва с желание в музикално-двигателни игри.
 | ОРУ, групово изпълнение на ритмични движения, „Бал на приказните герои” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **44. Весели зимни игри** | * Изброява необходимата екипировка за зимни условия и за зимни спортове.
* Демонстрира точна стрелба с малка плътна топка.
* Участва в закаляващи процедури.
 | изпълнява ЕПДД, стрелба със снежни топки | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **45. Хайде да танцуваме!** | * Изпълнява валсова стъпка.
* Изпълнява ритмични движения.
* Изпълнява комбинация от танцови стъпки.
* Показва умения за координация между движения на горни и долни крайници.
 | ОРУ, ходене с придвижване в ритъм и смяна на посоката | Методическо ръководство |
| **I/ 16.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **46. Ние не спим!** | * Извършва двигателна дейност в условията на подвижни игри.
* Разширява двигателната си култура.
* Има развити двигателни качества.
 | ПИ по избор на учителя | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **47. Ние не спим!** | * Усъвършенства овладени елементи от баскетбол, бадминтон чрез спортно- подготвителни игри.
* Участва в народни подвижни игри.
 | *спортно-подготвителни игри* с овладени елементи от баскетбол и бадминтон, *народни игри* | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **48. Станционна комбинация от ЕПД** | * Изпълнява лазене по наклонена пейка.
* Хвърля на малка плътна топка в цел с една ръка отгоре.
* Прескача пейка от свита опора.
 | ходене, бягане, ОРУ, подредена от учителя станционна комбинация | Методическо ръководство |
| **I/ 17.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **49. Снежен човек** | * Може да ходи при затруднени условия.
* Умее да води топка чрез търкаляне.
* Участва в закаляващи процедури.
 | занимания на открито по преценка на учителя | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **50. Да танцуваме!** | * Участва в изпълняване на ритмични движения с координация на горните и долните крайници.
* Изпълнява физически упражнения за развиване на двигателни качества.
 | ходене, ОРУ, ритмични движения с музикален съпровод | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **51. Народни игри** | * Усъвършенства ЕПД в условията на народни игри.
* Разбира и спазва правила.
 | *народни игри* по избор на учителя | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **I/18.** | ЕПДД, СПДД ФД | **52. Обичам снега** | * Ходи при затруднени условия.
* Участва с желание в закаляващи процедури.
 | занимания на открито по преценка на учителя, хвърляне на снежни топки в цел | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **53. Като пружинки** | * Разпознава право хоро.
* Изпълнява елементи – стъпка, люш.
* Играе право хоро с музикален съпровод.
 | ОРУ, ходене в ритъм с броене, надиграване | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **54. На топло** | * Може да лази с едноименен крак и ръка от лег.
* Изпълнява гимнастически упражнения от лег, седеж, тилен лег, коленна опора.
 | строяване и престрояване, ходене, бягане, лазене, основни стоежи и позиции на тялото от гимнастиката | Методическо ръководство |
| **I/19.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **55. Да бъдем внимателни** | * Участва с желание в различни подвижни игри.
* Разбира и спазва правила.
* Показва ниво на усъвършенстване на ЕДД.
 | ПИ „Огън, въздух и вода”, „Едно, две три, морето спи” и „Бъди готов” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **56. Гората през зимата** | * Може да ходи при затруднени условия (при снежни условия).
* Изпълнява закалителни процедури с цел увеличаване на съпротивителните възможности на организма.
 | разходка и наблюдение на открито | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **57. Подвижни игри** | * Разширява игровата култура в условия на коопериране и взаимодействие.
* Развива двигателните качества.
* Предлага овладени елементи и сюжети за игра.
 | ПИ по избор на учителя и децата | Методическо ръководство |
| **II/20.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **58. Обичам да спортувам –** упражнения стояжки | * Придобива представи за разположението на тялото и неговите части в пространството.
* Изпълнява точно движенията на ръцете, главата, трупа и краката при различни ОРУ.
 | ОРУ без и с уред (тояжка), строяване и престрояване, изправителни упражнения | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **59. Зимен спортен празник** | * Показва емоции и преживява двигателната дейност.
* Проявява игрова активност и стремеж към постижения.
 | щафетни и ПИ по избор на учителя | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **60. Обичам да спортувам** | * Има представа за опорен прескок на пейка.
* Развива взривна сила на долни крайници.
 | ОРУ, ходене, бягане, скачане, прескок, опорен прескок | Методическо ръководство |
| **II/21.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **61. Да достигнеш звездите** | * Демонстрира умения за катерене с кръстосана координация по гимнастическа стена.
* Катери се и достига определена височина.
* Проявява стремеж за себедоказване и постижения.
 | ОРУ, *състезателни игри* с катерене по гимнастическа стена | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **62. Вятърко – помага или пречи** | * Има представа за спортове, за които вятърът е от полза – ветроходство и др.
* Изпълнява движения при съпротивление.
* Владее набор от народни подвижни игри.
 | ОРУ, ПИ с противодействие „Кой ще вземе пънчето” и „Ястреб и квачка” | Методическо ръководство |

135

136

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД, СПДД, ФД | **63. Да достигнеш звездите** | * Има представа за вис.
* Изпълнява катерене и тилен вис с повдигане на краката.
 | станционни комбинации с гимнастически елементи | Методическо ръководство |
| **II/22.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **64. Лъвски скок** | * Разпознава скок на дължина от място и със засилване.
* Демонстрира бягане с препятствия, придвижване с подскоци.
* Изпълнява упражнения за взривна сила и бързина.
 | ходене бягане, скачане, ПИ „Врабчета и котка”,*щафетни игри* със скачане и бяганес прескачане | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **65. Пожар** | * Демонстрира развитие на бързината.
* Работи в екип.
* Изпълнява опорен прескок.
 | *състезателни игри* с прескок, бягане | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **66. Скок в дълбочина от високо** | * Има представа за скок в дълбочина.
* Изпълнява скок в дълбочина от пейка върху постелка.
 | ОРУ, ходене бягане, скачане | Методическо ръководство |
| **II/23 г.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **67. Спасители** | * Изпълнява комбинации от спортно-подготвителни упражнения – изтегляне от лег по гимнастическа пейка, катерене, прескок, равновесно ходене, бягане, ходене.
* Проявява развити двигателни качества при извършване на ЕПД.
 | *игра* „Пожарникари”, *състезателни игри* с комбинации от упражнения по преценка на учителя | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **68. Туристи** | * Разпознава означителни табели от планинската маркировка.
* Развива ЕПДД чрез участие в игри на открито.
 | ОРУ, ходене, прекрачване, провиране | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **69.****Преодолявам летвата** | * Има представа за скок на височина.
* Изпълнява скок над линия и летва на различна височина.
* Умее да бяга през препятствия.
 | ОРУ, ходене, скачане, бягане | Методическо ръководство |
| **III/24.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **70. Тук трябва сила** | * Може да хвърля плътна топка с две ръце над глава.
* Изпълнява правилно изтегляне от лег и тилен лег по гимнастическа пейка.
* Демонстрира силата на горните крайници.
* Изпълнява стрелба с малка гумена (плътна) топка в цел.
 | станционна комбинация за развиване на сила на горни крайници | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **71. Да се разходим** | * Участва с желание в туристически форми и игри сред природата.
* Изпълнява правилно подскоци с един и с два крака.
 | разходка на открито, *игри* „Дама” и „Охлюв”, скачане на ластик | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **72. На стадиона** | * Разпознава и изпълнява елементи от футбол.
* Изпълнява строяване и престояване.
* Знае и спазва правила.
 | футболен мач, ръководен от учителя | Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **III/25.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **73. Танцувам с мама** | * Изпълнява движения с по-сложна координация.
* Изразява емоционално отношение при извършване на двигателната дейност – комбинация от танцови стъпки.
 | ритмични движения с музикален съпровод | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **74. Спасявай се!** | * Умее да се катери.
* Демонстрира умения за подскочно бягане.
* Ходи равновесно по тясна повърхност.
 | изправителни упражнения, подскочно бягане, катерене, ОРУ | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **75. Отборни игри** | * Разпознава спортни игри по описание.
* Може да лови, да подава, да дриблира и да хвърля в цел.
* Участва с желание в игри за усъвършенстване на техника за изпълнение на естествени движения.
 | *подвижни и щафетни игри* с ловене, подаване, дрибъл и хвърляне в цел | Методическо ръководство |
| **III/26.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **76. За да сме здрави** | * Знае и назовава основни хигиенни правила.
* Може да бяга в коридор.
 | ОРУ, бягане, състезателно бягане на 50 м в коридор | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **77. За да сме здрави – упражнения на пейка** | * Изпълнява общоразвиващи упражнения на пейка.
* Спазва инструкциите и посоките на движещото се тяло и частите му.
* Изпълнява с желание и точност упражнения, които имат общо въздействие върху организма.
 | ОРУ за сила на горни крайници | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **78. За да сме здрави** | * Може да бяга, като променя темпото.
* Може да бяга продължително.
* Скача на въженце с два крака.
 | ПИ „Лов по двойки” и „Замръзванка”, скачане на въже | Методическо ръководство |
| **III/27.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **79. Лекоатлети** | * Умее да изпълнява скок на дължина.
* Може да бяга с ниска интензивност за издръжливост.
 | скок на дължина, *игри* с бягане по преценка на учителя | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **80. Пролетно хорце** | * Знае ръченична стъпка. Играе право хоро.
* Изпълнява елеметинти от Самоковско хоро.
 | строяване в редица, ходене с броене, придвижване с подскочна стъпка | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **81. Спортно-подготвителни игри** | * Участва с желание в игри с елементи от определен вид спорт.
* Изпълнява ЕПД и демонстрира комплексно развитие на двигателни качества.
 | *игри* с елементи от баскетбол, волейбол и футбол | Методическо ръководство |

137

138

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **III/28.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **82. Садене на картофи** | * Има представа за различни дейности на човека, свързани с обработването на земята.
* Участват с желание в игри с извършване на ЕПД.
 | строяване, групиране, пренасяне, ходене, бягане, ПИ „Садене на картофи” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **83. Като някои животни** | * Изпълнява катерене по гимнастическа стена в естествена координация.
* Ходи равновесно по пейка.
* Може да лази и да се провира.
* Изпълнява упражнения на гимнастическа стена.
 | ОРУ, станционни упражнения с лазене, провиране, равновесно ходене и катерене, упражнения на гимнастическа стена | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **84. На колела** | * Разпознава и назовава безмоторни средства за придвижване.
* Придвижва се с тротинетки и колела.
* Познава функцията на регулировчика.
 | движение по пътна маркировка | Методическо ръководство |
| **IV/29.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **85. Туристическа разходка** | * Разбира значението на основните правила за безопасност в природата и ги спазва.
 | провиране под клони, прескачане и заобикаляне на дървета, камъни | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **86. Спаси ранения** | * Придвижва се с бягане, прекрачване и провиране.
* Ориентира се по знаци.
* Придвижва се по двойки с пострадал.
 | ходене, бягане, прекрачване на препятствие | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **87. Подвижни игри** | * Изпълнява ЕПДД и овладени елементи от спортно-подготвителни игри през годината.
* Знае и спазва правила при изпълнение на упражнения или при участие в игри.
* Проявява желание за участие в двигателна дейност.
 | ПИ и *народни игри* по избор на учителя и децата | Методическо ръководство |
| **IV/30.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **88. В училище** | * Има представа за водене на футболна топка с крак.
* Умее да хвърля гумена топка с две ръце отдолу и отгоре, лови топка.
 | ОРУ, ходене, бягане, придвижване около и над препятствия, ПИ „Хвани топката” | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **89. Гимнастици** | * Изпълнява ансамблови композиции от общоразвиващи упражнения с уред.
* Може да се строява и престроява след указание или команда.
 | ОРУ, ОРУ с уред, строяване и престрояване, ходене и бягане | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **90. Кръгла като земното кълбо – кегелбан** | * Търкаля малка топка в коридор.
* Проявява точност, координация, концентрация при изпълнение на двигателна задача.
* Подрежда и се опитва да събаря кегли.
 | ОРУ, ходене, бягане, строяване и престрояване, търкаляне на топка в коридор с придвижване и от място | Методическо ръководство |
| **IV/ 31.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **91. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Придвижва се по тясна повърхност (пейка) чрез равновесно ходене.
* Придвижва се с подскоци на един крак напред.
 | равновесно ходене по предварително подготвена и обезопасена пейка, *игра* „Щъркели в блатото” | Книга за учителя, Методическо ръководство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
|  | ЕПДД, СПДД, ФД | **92. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Катери се по висока гимнастическа стена и изпълнява вис.
* Бяга за бързина – бягане на 50 м за време.
 | катерене по гимнастическа стена с предварително маркирано място, до което детето трябва да стигне, бягане по писта или равна площадка с подходяща настилка | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **93. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Демонстрира взривна сила на долни крайници – скок на дължина от място с два крака.
* Може да хвърля плътна топка с тегло 1 кг с две ръце над глава.
 | скачане на дължина с два крака, хвърляне на плътна топка – на писта или на площадка с подходяща настилка | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **IV/32.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **94. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Разпознава бягане, равновесен стоеж, вис, скачане, катерене и лазене.
* Разпознава правилни постановки при изпълнение на различни общоразвиващи упражнения.
 | РЛ 7 от книгата за учителя и указанията за изпълнението на задачата, РЛ 8 и указанията към него | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **95. Знам и мога** (проследяване на постиженията**)** | * Разпознава основни начини за строяване на група.
* Разпознава различни видове спорт и принадлежностите за тях – ски, волейбол, воден спорт, колоездене, футбол, туризъм.
 | РЛ 9 от книгата за учителя и указанията за изпълнението на задачата, РЛ 10 и указанията към него | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **96. Знам и мога** (проследяване на постиженията) | * Разпознава спортове и пособията, необходими за тях.
* Ориентира се и разпознава спортна екипировка и пособия.
* Проявява активност в подвижни и състезателни игри.
 | РЛ 11 от книгата за учителя и указанията за изпълнението на задачата, РЛ 12 и указанията към него, подбрани от учителя *подвижни и състезателни игри,* чрез които се проверява физическата дееспособност, и др. | Книга за учителя, Методическо ръководство |
| **V/33.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **97. В училище – тенис на маса** | * Търкаля топчето с ракета срещу партньор.
* Тупка топчето върху маса и лови.
* Опитва се да удари отскочило от масата топче.
* Посочва спорт, като се ориентира по използвания уред (тенис на маса).
 | ОРУ, търкаляне на топче за тенис, тупкане и ловене на топче в игрови комбинации | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **98. Обичам да спортувам** | * Извършва с желание ЕПД.
* Изпълнява с желание физически упражнения за развиване на двигателните качества.
 | станционни комбинации с гимнастически елементи *щафетни игри* | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **99. Станционни упражнения** | * Изпълнява комбинации от ОРУ с уред и на уред.
* Строява се, престроява се и брои.
* Подобрява нивото на физическата си дееспособност чрез различни физически

упражнения и участие в спортни игри. | строяване, престрояване, ОРУ на пейка, гимнастическа стена и с топка | Методическо ръководство |

139

140

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mесец/ седмица** | **Ядро** | **Тема №** | **Очаквани резултати** | **Ресурси** |
| **За детето** | **За учителя** |
| **V/34.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **100.****Довиждане, пролет!** | * Проявява предпочитания към спортно-подготвителни игри.
* Разбира, спазва и назовава правила.
* Проявява отборен дух.
 | *спортно-подготвителни игри* по избор | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **101. Какво е нужно на ученика** | * Осъзнава положителното въздействие на спорта и движението върху организма.
* Инициира извършване на игрова дейност, като определя сюжет и правила на различни игри.
 | ПИ по избор на децата | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД, ФД | **102. Подвижни игри** | * Изпълнява ЕПД в условията на подвижни игри.
* Проявява желание за развиване на двигателните качества.
 | ПИ по избор на учителя | Методическо ръководство |
| **V/35.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **103.****Олимпиада** | * Участва с желание в организирани състезателни игри.
* Проявява състезателен дух.
* Осъзнава значението на „честна игра“.
 | *състезателни щафетни игри* с бягане, скачане и провиране | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД ФД | **104.****Олимпиада** | * Участва в организирани спортно-подготвителни състезателни игри.
* Проявява състезателен дух.
* Осъзнава значението на „честна игра“.
 | *Състезателни щафетни игри* с бягане, водене, търкаляне и пренасяне на топка, придвижване на зигзаг | Методическо ръководство |
| ЕПДД СПДД ФД | **105. Подвижни игри** | * Изпълнява ЕПД и демонстрира комплексно развитие на физическата дееспособност.
 | *подвижни игри* по избор на учителя | Методическо ръководство |
| **V/36.** | ЕПДД, СПДД, ФД | **106. Спортен празник** | * Изпълнява правилно овладени елементи от спортно-подготвителни игри.
* Проявява състезателен дух и желание за себедоказване.
* Разбира и спазва правила.
 | ОРУ, спортно-подготвителни игри„Футбол“, „Волейбол“ | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД ФД | **107. Здравей, лято!** | * Участва в игри с овладени ЕПД.
* Проявява емоционална удовлетвореност.
 | *игри по избор* на децата – „Дама“, „Охлюв“, „Ластик“, скачане на въже | Методическо ръководство |
| ЕПДД, СПДД ФД | **108. Подвижни игри** | * Показва добро ниво на физическа дееспособност.
* Инициира замисъл и сюжет в игровата дейност.
* Проявява желание и се самооценява в поведенчески план.
 | *подвижни игри* по избор на учителя | Методическо ръководство |