

№	Дата/ седмица	Тема на урока	Брой часов е	Основни понятия Цели	Забележка
<b>Основно ядро – Лека атлетика</b>					
1.		Уводен урок - запознаване с предстоящата работа и изискванията за часовете по ФВС. Игри. „Народна топка“;	1	Инструктаж	
2.		Видове бегови упр.- висок старт, падащ висок старт, нисък старт. Свалково бягане. „ Неравностоен старт“	1	Видове стартови положения- координация	
3.		Видове бегови упр.- висок старт, нисък старт. Разминаване в редици. <b>Измерване на ФД-50м.-спринт</b>	1	Стартиране, положение на тялото и финиширане	
4.		Видове бегови упр. Бягане със смяна на посоката. <b>Измерване на ФД-200м.- издръжливост</b>	1	Правилно разпределение на силите и дишане	
5.		Видове скокове – скок дължина от място с два крак и скок със засилване „ Подскачащи колони“. „От обръч в обръч“	1	Взривна сила на долни крайници Правилно приземяване	
6.		Видове скокове – скок дължина от място с два крак и скок със засилване. <b>Измерване на ФД-скок от място с два крака.</b>	1	Взривна сила на долни крайници	
7.		Хвърляне на м.топка – с редуване на двете ръце, Хвърляне в далечина и в хоризонтална цел.„ Мишена”	1	Координация и точност на удобната ръка	
8.		Хвърляне на плътна топка – от място над глава с две ръце, от долу с две ръце и от страни. <b>Измерване на ФД – хвърляне на пл.топка.</b>	1	Сила на раменен пояс, взривна сила	
9.		Щафетни и състезателни игри с бягане, скачане и хвърляне.	1	Внимание, дисциплина и спортменство	
10.		Щафетни и състезателни игри с бягане, скачане и хвърляне.	1	Внимание, дисциплина и спортменство	
<b>Основно ядро – Подвижни, спортно подготвителни и спортни игри</b>					
11.		Подаване и ловене на топката с две ръце. Подаване от различни положения. „ Бийте средните“. „Народна топка“ .	1	Ловкост и прецизност на изпълнението	
12.		Подаване и ловене на топката с две ръце. Подаване от различни положения. „ Бийте средните“. „Народна топка“	1	Ловкост и прецизност на изпълнението	
13.		Подаване и ловене на баскетболна топка от място и в движение по двойки „Топката пътува“, „Две топки се гонят в кръг“. „Пас”	1	Ловкост и прецизност на изпълнението	
14.		Подаване и ловене на баскетболна топка от място и в движение по двойки	1	-	

		„Топката пътува“, „Ъглова топка“			
15.		Баскетболен стоеж, придвижване без топка, еднотактово спиране. Баскетболни сръчности. Подаване и ловене с две ръце от гърди. Игри: „Ъглова топка“.	1	Ловкост и точност, извеждащ пас	
16.		Водене на топка/ дрибъл/ с една ръка на място и в движение. Игри: „Капитанска топка“	1	Ловкост и точност, скрит пас	
17.		Водене на топка/ дрибъл/ с една ръка на място и в движение, смяна на ръцете. Игри: Баскетбол	1	Техника на хвърляне и тактически действия	
18.		Водене на топка /дрибъл/, стрелба в кош от място /след еднотактово спиране/. Игри: Баскетбол,	1	Техника на хвърляне и тактически действия	
19.		РФК/ловкост/- подаване, ловене на топка с две и една ръка, поемане и спиране на топката от място и в движение по двойки и в кръг.	1	Техника на хвърляне и тактически действия	
20.		Игри: „Пас“, „Народна топка“.	1	-	
21.		Игри: „Ъглова топка“, „Забавни игри“.	1	-	
22.		Подаване и ловене на волейболна топка. Клекнала щафета. Игра - „Топка над въже“.	1	Техника на хвърляне и тактически действия	
23.		Игри: „Надбягване до базата“, „Защитена крепост“	1	Стратегия и тактика	
24.		Подаване и ловене на волейболна топка. Клекнала щафета. Игра „Топка над въже“.	1	-	
25.		Спортни игри . „Клекнала щафета“, „Топка над въже“, „Часовник“	1	-	
<b>Основно ядро - Гимнастика</b>					
26.		Строеви и общоразвиващи упражнения – видове стоежи, седежи, видове опори /лицева, тилна и странична, преминаване от една в друга без сваляне на трупа/ „Капани“. РФК – сила на горни крайници и раменен пояс.	1	Правилно телосложение и силова издръжливост	
27.		Стр. и ОУ – упражнения на земя / тилна опора, лява и дясна странични опори, кълбо до тилна опора, тилна стойка, до склопка., „Спасявай се както можеш“.	1		
28.		Стр. и ОУ – упражнения на земя /кълбо, кълбо назад, претъркаване през рамо, тилна стойка, мост от тил лег/. Гимнастическа щафета. „ Детектив“	1	Правилно телосложение и силова издръжливост	
29.		Стр. и ОУ – упражнения на земя /съчетаване на упражнения – кълбо до тилна опора, кълбо назад до колянно-опорна везна, тилна стойка през гръбна люлка до склопка, мост от тилен лег. „ Кораб или бряг“	1	Кръгова комбинация	
30.		Стр. и ОУ – упражнения на земя /съчетаване на упражнения – кълбо до тилна опора, кълбо назад до колянно-опорна везна, тилна стойка през гръбна люлка до склопка, мост от тилен лег. „Катеричка“	1	Кръгова комбинация	

31.		Стр. и ОУ – Равновесни упражнения върху гимнастическа пейка/ везна на ляв и десен крак, балансиране на уреди, рингче, топка, провиране и разминаване по пейка/. „Междувездни войни“	1	Работа по групи, Правилно телосложение и преодоляване на притеснение от високо	
<b>Допълнително ядро – Ритмика и танци</b>					
32.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/Хоро: „Боряно, Борянке“, „Ръченица“	1	Развиване на координация и ритмичност	
33.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/ „Пайдушко хоро“, „Тръгнала Румяня“	1	-	
34.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/ Разучаване на „Седенчица“ „Капан е числото 3“	1	Запознаване с народната музика	
35.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/ „Седенчица“, „Стрелец“	1	-	
<b>Основно ядро - Гимнастика</b>					
36.		Стр. и ОУ – Равновесни упражнения върху гимнастическа пейка/ равновесен стоеж, обръщане на 180*, балансиране на уреди, рингче, топка, провиране и разминаване по пейка/ „Междувездни войни“	1	Работа по групи, Правилно телосложение и преодоляване на притеснение от високо	
37.		Стр. и ОУ – Гимнастическа щафета „Рачешко надбягване”	1	Затвърдяване на изучени упражнения	
38.		Гимнастика - висове и опори на уреди /пейка и шведска стена/ „Топка над въже”, „Стрелец“	1		
39.		Скокове и прескоци /опорен прескок на гимнастическа пейка/ състезание в колони, притегляне по пейка в лег. „Откраднатото съкровище“	1		
40.		ОУ за развиване на различни мускулни групи /лицеви опори, коремни преси – видове, клекове с тежест, /Скокове и прескоци - прескок на скрин през клекнала опора , отскок „ дъга”.	1	Пазене и взаимопомощ	
<b>Допълнително ядро – Ритмика и танци</b>					
41.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/- Хоро: „ Дайчово“ - разучаване Игра., Топка над въже“	1	-	
42.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/-Хоро: „ Дайчово“ - разучаване Игра., Топка над въже“	1	-	
43.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/- Хоро: „ Дайчово“ . Игра: „ Топка над въже“	1	-	
<b>Основно ядро - Гимнастика</b>					
44.		Гимнастически упражнения – стационарна комбинация /кълбо, опорни прескоци	1	Упражнения по групи, сила и	

		на гимнастическа пейка, провиране в обръч, равновесно ходене, провиране под пейка, кълбо назад/		издърливост	
45.		Гимнастически упражнения – станционна комбинация /кълбо, опорни прескоци на гимнастическа пейка, провиране в обръч, равновесно ходене, провиране под пейка, кълбо назад/	1	Координация и издържливост	
46.		<b>ИФД</b> – пъргавина /станционна комбинация/	1	Координация и издържливост	
47.		Стр. и ОУ – Равновесни упражнения върху гимнастическа пейка/ везна на ляв и десен крак, балансиране на уреди, Равновесно ходене по обърнатата и наклонена пейка, балансиране.	1	Бързина и точност равновесие	
48.		Равновесни упражнения върху гимнастическа пейка/ ходене, обръщане на 180 гр., полушпагат, колянно опорна везна, обтегнат отскок.	1	Естетическо изпълнение	
49.		ОУ – Опорни прескоци на гимн. Пейка, прекрачване и провиране. Щафета.	1	-	
50.		Стр. и ОУ – Равновесни упражнения върху гимнастическа пейка/ ходене, обръщане на 180 гр., полушпагат, колянно опорна везна, обтегнат отскок. Тест - пъргавина	1	-	
51.		ОУ – Станционна комбинация от гимн. упр. Затвърдяване.	1	Бързина и точност	
<b>Допълнително ядро – Ритмика и танци</b>					
52.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/- изучаване на „Дунавско хоро“ .	1	Музикален размер, такт	
53.		Стр. и ОУ с музика /аеробика/- „Дунавско хоро“ . Игра.	1	Музикален размер, такт	
54.		Ритмика и танци – дискотека „Статуя“, Игри: „Пас“	1		
55.		Ритмика и танци – дискотека „Статуя“, „Танца на пингвините“, музикална щафета.	1	-	
56.		Затвърдяване на изучени танци. Ръченична щафета	1	Координация и издържливост	
<b>Основно ядро – Подвижни, спортно подготвителни и спортни игри</b>					
57.		Баскетбол – водене на топка (дрибъл) на място и в движение. „Баскетбол“ РФК – скоростно-силови	1	Воля, бързина, прецизност	
58.		Водене на топка. Подаване и ловене на топка в движение. „Баскетбол“ РФК – издържливост	1	Ловкост и зрителен контрол	
59.		Баскетбол – стрелба в кош с две ръце от гърди от място, индивидуални тактически действия в нападение. Учебна игра.	1	Ловкост и зрителен контрол	
60.		Баскетбол – стрелба в кош с две ръце от гърди от движение /крачки – отскок/, индивидуални тактически действия в защита. Учебна игра.	1	Ловкост и зрителен контрол	
61.		РФК/ловкост/ - стрелба (удар) по неподвижна топка с крак, водене на топка.	1	Правилознание	

		Игра: „ Точни стрелци“			
62.		РФК/ловкост и пъргавина/подаване и ловене на топка по двойки в движение: с ръце и с крак. „ Лов на съкровище” „Междувездни войни“	1	Правилнознание	
63.		РФК/ловкост и пъргавина/подаване и ловене на топка по двойки в движение: „ Междувездни войни” „Избягай от топката”	1	Отборни действия	
64.		Спортни игри: Баскетбол – отборни тактически действия. Учебна игра.	1	Отборни действия колективизъм	
65.		Щафета – клекнала, видове пасове . Спортни игри: „ Топка над въже „	1	Координация и ловкост	
66.		РФК/сила на раменен пояс/. „Топка над въже” /с медицинска топка – „ Хувърбол“/	1	-	
67.		Състезателни игри. Щафетни игри с волейболни и баскетболни топки. „ Часовник“ „21- по двойки“	1	Ловкост и бързина	
68.		Подаване и ловене на топката с една ръка. Подаване от различни положения. „Народна топка“, Баскетбол .	1	-	
69.		Подаване и ловене на топката с една ръка. Подаване от различни положения, стрелба в кош: Баскетбол .	1		
70.		Състезателни игри: Баскетбол	1	Спортсменство и взаимопомощ	
<b>Основно ядро – Лека атлетика</b>					
71.		Нисък старт – стартиране от различни изходни положения, совалково бягане. Игри: „ Неравен старт“,	1	Усъвършенстване на умение за стартиране	
72.		Бягане с преодоляване на препятствие. Нисък старт – <b>ИФД /50 м./ спринт</b>	1	-	
73.		Висок старт – <b>ИФД /200м./ издръжливост</b> Игра: „ Класове”	1	Стартова издръжливост, разпределение на силите	
74.		Скокове – скок дължина от място с два крака, техника на изпълнение, „ Подскачащи колони”, „ Дама”.Скок дължина със засилване.	1	Правилно положение на тялото и ръцете	
75.		Скокове – скок дължина от място с два крака, техника на изпълнение. <b>ИФД</b>	1	-	
76.		Хвърляне н малка топка в хоризонтална цел и в далечина, редуване на двете ръце. Игра: „ Подскачаща топка“	1	Координация и точност	
77.		Хвърляне на пл. топка с две ръце над глава- <b>ИФД</b> „Топката пътува“ . Баскетбол	1	Сила на горни крайници и раменен пояс	
78.		Скок височина начин „ ножица“ – разучаване. Игри.	1	Засилване, мах, приземяване	
79.		Скок височина начин „ ножица“. Игри.	1	Засилване, мах,приземяване	
80.		Игри по желание на учениците - да се забавляваме.	1		

**Основни цели и задачи на обучението и възпитанието по физическо  
възпитание и спорт  
в четвърти клас**

1. Усвояване на основни спортно – технически знания, умения и сръчности от изучаваните спортове: лека атлетика, гимнастика баскетбол, футбол и от избраните допълнителни спортни занимания.
2. Овладяване на начални технико – тактически знания и умения на посочените спортове и запознаване с основните правила.
3. Работа за комплексно развиване на двигателни качества: бързина, сила, скоростна издръжливост, гъвкавост, пъргавина и ловкост.
4. Възпитаване на положително отношение и дълготраен интерес към спортните и системно спортуване.
5. Формиране на здрано – хигиенни знания и навици и убеденост в тяхната полза за човека.
6. Обогатяване на екологичната култура и знания на учениците във връзка с ролята на естествените природни условия за повишаване издръжливостта на организма.

**Общ хорариум часове: 32 седмици по 2,5 седмично – 80 часа годишно.**