**УТВЪРДИЛ**

Директор: …………............………………..

(*Име, фамилия, подпис)*

**ГОДИШНО ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ**

ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА 5. КЛАС

**ПЪРВИ УЧЕБЕН СРОК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по ред на урка** | **№ по ред на седмицата** | **Тема на урочна****единица** | **Вид урочна****единица** | **Компетентности като очаквани резултати от обучението** | **Нови понятия** | **Контекст и дейности за всяка урочна единица** | **Методи и форми на оценяване по теми и/или раздели** | **Забелeжка** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) |
| 1. | 1. | **Преговор** | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Инструктаж за безопасни условия на работа.Запознаване с критерии за оценяване.Игри и упражнения, изучавани в 4. клас, за комплексно развитие на двигателните качества. |  |  |
| 2. | **Физическа дееспособност** | Нови знания | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Щафетни игри и упражнения за комплексно развитие на двигателните качества. |  |  |
| 3. | **Физическа дееспособност**  | Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. |  | Покриване на тестове за измерване на физическата дееспособност. | Диагностика на физическата дееспособност. |  |
| 4. | 2. | **Физическа дееспособност**  | Входно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. |  |  |

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. |  | **Основна****гимнастика** | Приложение | Изпълнява самостоятелно и в група общоразвиващи упражнения. |  | ЗР Oбщоразвиващи упражнения за всички мускулни групи.УС на комплекс от 4 тактови общоразвиващи упражнения, изучавани в 4. клас.ПИ с лекоатлетически характер. |  |  |
| 6. |  | **Основна гимнастика** | Нови знания | Съставя и изпълнява комплекс от 8-тактови общоразвиващи упражнения. | утринна гимнастика | НР 8 тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.ПИ, изучавани в 4. клас, с лекоатлетически характер.  |  |  |
| 7. | 3. | **Нисък старт** | Нови знания | Изпълнява обикновен нисък старт. | старт | НР Нисък старт.ЗР 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.ПИ *Дефиниране на задачите за утринна гимнастика.* |  |  |
| 8. | Стартово ускорение | Нови знания | Изпълнява бягане на къси разстояния. | ускорение | НР Стартово ускорение.ЗР Нисък старт.УС 8-тактови общоразвиващи упражнения за основните мускулни групи.*Дефиниране на задачите за утринна гимнастика.*Щафетни игри, свързани с бягане, скачане и хвърляне. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 9. | Спринтово бягане | Нови знания |  | НР Спринтово бягане.ЗР Нисък старт. Стартово ускорение.УС Комплекс от упражнения за основните мускулни групи в 8 такта. *Обсъждане на задачите за утринна гимнастика.* | Количествена и качествена оценка. |  |
| 10. | 4. | **Финиширане** | Нови знания | Изпълнява финиширане с гърди. | финиширане с гърди | НР Финиширане с гърди.ЗР Нисък старт. Стартово ускорение. Спринтово бягане.*Поставяне на индивидуални задачи за утринна гимнастика.* | Количествена и качествена оценка. |  |
| 11. | Бягане на къси разстояния | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | УС Бягане на къси разстояния.Развиване на двигателното качество бързина. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 12. | Скок на дължина. Засилване | Нови знания | Дефинира фазите на движение при скок на дължина.Определя броя на крачките и дължината на засилването. | фази на движение,разбег, белег | НР Засилване.ЗР Стартово ускорение. Спринтово бягане. Щафетни игри, изучавани в 4. клас. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 13. | 5. | **Скок на дължина.****Отскок** | Нови знания | Разбира значението на отскока за дължината на летежна фаза. | линия за отскачане | НР Отскок. Линия за отскачане.ЗР Засилване.*Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.*ПИ с лекоатлетически характер. |  |  |
| 14. | **Скок на дължина. Летежна фаза** | Нови знания | Дефинира и изпълнява летежна фаза при скок на дължина. |  | НР Летежна фаза.З.РЗасилване. Отскок. УС Спринтово бягане.*Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |  |
| 15. | **Скок на дължина****Приземяване** | Нови знания | Изпълнява успешно приземяване, без да нарушава изискванията на правилника по лека атлетика. |  | НР Приземяване. ЗР Засилване. Отскок. Летежна фаза.ПИ с лекоатлетически характер.*Представяне на индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |  |
| 16. | 6. | **Скок на дължина. Начин „свит“** | РДК | Изпълнява фазите на движение при скок на дължина. |  | УС Скок на дължина.Развиване на взривната сила на долните крайници.*Обсъждане и внасяне на корекции на индивидуалните проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |  |
| 17. | **Баскетбол.****Подаване и ловене**  | Нови знания | Изпълнява подаване (пас) и ловене на баскетболна топка. | двойно подаване | НР Двойно подаване на място и с пристъпване (придвижване). ЗР Основни технически елементи от подаване и ловене, изучавани в в 4. клас. СПИ, включващи основни технически елементи от баскетбол.*УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика*.  |  |  |
| 18. | **Баскетбол.****Дрибъл** | Нови знания | Изпълнява водене на баскетболна топката. |  | НР Водене (дрибъл) на баскетболна топка със зрителен контрол на място и с пристъпване напред, назад, вляво и вдясно.ЗР Ловене и подаване на топката с две ръце и двойно подаване.УС Основни технически елементи, изучавани в 4. клас.*УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* |  |  |
| 19. | 7. | **Баскетбол.****Индивидуални действия в защита**  | Нови знания | Изпълнява индивидуални тактически действия в защита срещу нападател без топка.  | дублиране | НР Индивидуални действия в защита срещу нападател без топка – дублиране.ЗР Водене (дрибъл) на топката.УС Ловене и подаване на топката.Щафетни игри, включващи основни технически елементи от баскетбол.*УС индивидуални проекти – комплекси за утринна гимнастика.* | Оценка за самостоятелна работа. |  |
| 20. | Баскетбол.Групови взаимодействия  | Нови знания | Изпълнява групови тактически действия в нападение и защита.  |  | НР Групови взаимодействия в защита и нападение.ЗР Индивидуални действия в защита – придвижвания в защитен висок и нисък защитен стоеж. Дублиране.УС Водене (дрибъл) на топката.Подаване и ловене и на топката. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 21. | **Баскетбол.****Групови взаимодействия**  | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на баскетбол. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 22. | 8. | Баскетбол.Индивидуални действия в нападение и защита | Приложение | Прилага индивидуални действия в нападение и защита. |  | Прилага индивидуални действия в нападение и защита срещу нападател с топка и без топка и взаимодейства при осъществяване на дублиране.Прилага основни технически умения в учебна и двустранна игра. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 23. | **Баскетбол.****Групови взаимодействия в нападение и защита** | Приложение | Изпълнява групови тактически действия в нападение и защита. |  | Прилага основни технически действия чрез взаимодействие по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |  |
| 24. | **Футбол.****Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото** | Нови знания | Изпълнява подаване (пас) и овладяване на футболна топка. | двойно подаване | НР Подаване и овладяване на футболна топка с различни части на ходилото.ЗР Основни технически елементи, изучавани в 4. клас.Спортно-подготвителни игри, включващи основни технически елементи от футбол. |  |
| 25. | 9. | Футбол.Водене на топката с различни части на ходилото | Нови знания | Изпълнява водене на футболна топка. |  | НР Водене на топката с различни части на ходилото.ЗР Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото.Щафетни игри, включващи основни технически елементи от футбол. |  |  |
| 26. |  | Футбол.Индивидуални действия в защита  | Нови знания | Изпълнява индивидуални тактически действия в защита срещу нападател със и без топка.  | дублиране | НР Индивидуални действия в защита срещу нападател без топка.ЗР Водене на топката с различни части на ходилото.УС Подаване и овладяване на топката с различни части на ходилото. |  |  |
| 27. | Футбол.Групови взаимодействия в нападение и защита | Нови знания | Изпълнява групови взаимодействия в нападение и защита.  |  | НР Групови взаимодействия по двойки и тройки в защита и нападение.ЗР Индивидуални действия в защита, вкл. дублиране.УС Водене на топката.Подаване и овладяване на топката. |  |
| 28. | 10. | **Футбол.****Индивидуални действия в нападение и защита** | Приложение | Изпълнява подаване и овладяване на топката, удар от близко разстояние. |  | Прилага индивидуални действия в нападение и защита срещу нападател с топка и без топка. Прилага основни технически умения в учебна и двустранна игра. |  |  |
| 29. | **Футбол.****Групови взаимодействия в защита и нападение**  | Приложение | Участва в състезания по вид спорт. |  | Прилага основни технически действия чрез взаимодействие по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |  |  |
| 30. |  | **Футбол.****Групови взаимодействия в защита и нападение** | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Комплексно развиване на двигателни качества чрез използването на специфичните средства на футбола. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 31. | 11. | Тенис на маса.Придвижвания | Нови знания | Демонстрира способност за придвижване. |  | НР Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 32. |  | Универсален захват | Нови знания | Демонстрира способност за свободно владеене на захват на ракета. | захват | НР Тенисов хват и писалков хват.ЗР Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката.ПИ, включващи елементи от ракетните спортове. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 33. | Универсален захват | Приложение | Формира способност за контролиране на мускулните усилия на ръката за посока, скорост и сила под въздействието на ракета. |  | Използване на основни технически елементи от тенис на маса в подвижни и щафетни игри. |  |
| 34. | 12. | Дланен нападателен удар  | Нови знания | Демонстрира способност за владеене на удар. | удар | НР Дланни и обратни плоски удари.ЗР Тенисов хват и писалков хват.УС Основни изходни положения и начини на придвижвания към топката. |  |  |
| 35. | Дланен нападателен удар  | Приложение | Демонстрира способност за свободно владеене на удар. |  | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри.Описва и прилага основни изисквания от правилника по тенис на маса. |  |
| 36. | Дланен нападателен удар  | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Комплексно развитие на двигателните качества. |  |
| 37. | 13. | Тенис на маса  | Приложение |  |  | Подвижни и учебни игри за овладяване на основните технически елементи. |  |  |
| 38. | Тенис на маса | Приложение |  |  | Подвижни и щафетни игри за овладяване на основните технически елементи. |  |
| 39. | **Тенис на маса** | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на тенис на маса. |  |
| 40. | 14. | **Тенис на маса** | Приложение | Участва в ученически игри по вид спорт в съответната възрастова група и пол. |  | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри и състезания.Описва и прилага основни изисквания от правилника**.** | Количествена и качествена оценка. |  |
| 41. | **Тенис на маса** | Приложение |  |  |
| 42. | **Физическа дееспособност** | РДК | Изпълнява самостоятелно и в група упражнения от основната гимнастика. |  | Комплексно развитие на двигателните качества със средствата на основната гимнастика. |  |  |
| 43. | 15. | **Скок кълбо** | Нови знания | Изпълнява основни технически елементи от спортната гимнастика.Назовава факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта. |  | НР Скок кълбо.ЗР Комплекс от общоразвиващи упражнения.ПИ*Факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта.* | Количествена и качествена оценка. |  |
| 44. | **Мост от стоеж (ж),****задни кълба в темпо** | Нови знания |  | НР Мост от стоеж (ж),задни кълба в темпо.ЗР Скок кълбо.УС Общоразвиващи упражнения. |  |
| 45. | **Мост от стоеж (ж),****задни кълба в темпо** | Приложение |  | Щафетни игри с включване на изучени гимнастически и лекоатлетически упражнения. |  |
| 46. | 16. | **Стояща везна** | Нови знания |  | НР Стояща везна.ЗР Мост от стоеж (ж),задни кълба в темпо.УС Скок кълбо. |  |
| 47. | **Склопен вис**  | Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | размах на движение | НР Склопен вис.ЗР Стояща везна.УС Мост от стоеж (ж)задни кълба в темпо.  |  |
| 48. | **Обърнат вис** | Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. | обърнат вис | НР Обърнат вис.ЗР Склопен вис. УС Стояща везна.  |  |
| 49. | 17. | **Придвижване по греда. Видове стъпки** | Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. |  | НР Придвижване по греда. Видове стъпки. ЗР Обърнат вис. УС Склопен вис.  |  |
| 50. |  | **Обръщане след придвижване на 180°** | Нови знания | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. |  | НР Обръщане след придвижване на 180°.ЗР Придвижване по греда. Видове стъпки. УС Обърнат вис. |  |  |
| 51. | **Право тракийско хоро** | Нови знания | Изпълнява тракийка напред вдясно, тракийка назад вдясно. Ход вдясно отпред с чукче, люш вдясно, люш вляво, завърти; спазва темпото и ритъма на право тракийско хоро. | тракийка | НР Тракийка напред вдясно, тракийка назад вдясно. Ход вдясно отпред с чукче, люш вдясно, люш вляво, завърти; спазва темпото и ритъма на право тракийско хоро. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 52. | 18. | **Право тракийско хоро** | Приложение | Изпълнява ритъма на право тракийско хоро. Развива усет за темпо и ритъм и споделя танцувален опит. |  | ЗР Право тракийско хоро. Участва в групови надигравания. |  |
| 53. | **Тракийска ръченица** | Нови знания | Изпълнява ръченична встрани, напред, назад по диагонал и в кръг. Изпълнява движения с ръце напред, назад, встрани. | ръченична | НР Ръченична встрани, напред, назад по диагонал и в кръг, движения с ръце напред, назад, встрани. |  |
| 54. | **Тракийска ръченица** | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Изпълнява и спазва динамиката на тракийска ръченица. Развива усет за темпо и ритъм и споделя танцувален опит. |  |

**ВТОРИ УЧЕБЕН СРОК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по ред на урока** | **№ по ред на седмицата** | **Тема на урочна****единица** | **Вид урочна****единица** | **Компетентности като очаквани резултати от обучението** | **Нови понятия** | **Контекст и дейности за всяка урочна единица** | **Методи и форми на оценяване по теми и/или раздели** | **Забелeжка** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) |
| 55. | 19. | **Прескок на коза.****Засилване** | Нови знания | Свързва отделни гимнастически упражнения с амплитудата (размаха) на движението. |  | НР Засилване.УС Гимнастически упражнения и комбинации.УС Тракийско хоро. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 56. | **Прескок на коза.****Отскачане от трамплина** | Нови знания |  | НР Отскачане от трамплина.З.Р Засилване.УС изучени гимнастически упражнения и комбинации.Тракийска ръченица.*Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |  |
| 57. | 20. | **Прескок на коза. Начин „разкрачка“** | Нови знания | амплитуда на движение | НР Прескок, начин „разкрачка“.ЗР Отскачане от трамплина.Засилване.ПИ*Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |  |  |
| 58. | **Прескок на коза. Приземяване** | Нови знания |  | НР Приземяване.ЗР Прескок, начин „разкрачка“.УС Отскачане от трамплина.Засилване.*Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |  |
| 59. | 21. | **Прескок на коза** | Приложение |  |  | УС Прескок на коза, начин „разкрачка“.  | Качествена оценка. |  |

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. |  | **Опорни прескоци** | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на гимнастиката.*Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.* |  |  |
| 61. | 22. | **Физическа дееспособност** | РДК | Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. |  | УС изучени гимнастически упражнения и комбинации.Тракийско хоро или тракийска ръченица. |  |  |
| 62. | **Хват на топката** | Нови знания | Описва и изпълнява техника на хвърляне. |  | НР Хват на топката.УС Бягане на къси разстояния. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 63. | 23. | **Засилване**  | Нови знания |  | НР Засилване.ЗР Хват на топката.ПИ |  |
| 64. | **Кръстосана крачка** | Нови знания | кръстосана крачка | НР Кръстосана крачка.ЗР Засилване.УС Хват на топката.Щафетни игри |  |
| 65. | 24. | **Финално усилие** | Нови знания | обтегнат лък | НР Финално усилие.ЗР Кръстосана крачка.УС Засилване.Скок на дължина. |  |
| 66. |  | **Хвърляне на малка пл. топка** | Приложение |  |  | УС хвърляне на малка пл. топка.*Знае факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с леката атлетика.* | Количествена и качествена оценка. |  |
| 67. | 25. | **Бягане на къси разстояния** | Приложение | Участва в бягане на къси разстояния в съревнователни условия. |  | Познава основни изисквания от правилника по лека атлетика.*Знае факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с леката атлетика.* |  |
| 68. | **Баскетбол.****Групови взаимодействия в нападение и защита**  | Нови знания |  |  | НР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.ЗР Прилага основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.*Знае исторически факти и събития за вида спорт.* | Количествена и качествена оценка. |  |
| 69. | 26. | **Баскетбол.****Групови взаимодействия в нападение и защита**  | Приложение | Участва в състезания по баскетбол.  |  | ЗР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.УС Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |  |
| 70. | **Баскетбол.****Групови взаимодействия в нападение и защит**  | Приложение |  | УС Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |  |
| 71. | 27. | **Баскетбол****Групови взаимодействия в нападение и защита**  | РДК | Комплексно развитие на двигателните качества. |  | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на баскетбол. |  |
| 72. | **Баскетбол.****Групови взаимодействия в нападение и защита**  | Нови знания |  |  | НР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.ЗР Прилага основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |  |
| 73. | 28. | **Футбол.****Групови взаимодействия в нападение и защита** | Приложение | Участва в състезания по футбол.  |  | ЗР Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.УС Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра.*Знае исторически факти и събития за вида спорт.* | Количествена и качествена оценка. |  |
| 74. | **Футбол.****Групови взаимодействия в нападение и защита** | Приложение |  | УС Групови взаимодействия в защита и нападение по четирима.Прилагане на основни технически действия и взаимодействия по двойки и тройки в учебна и двустранна игра. |  |
| 75. | 29. | **Футбол.****Групови взаимодействия в защита и нападение**  | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на футбола. |  |
| 76. | Тенис на маса  | Приложение | Описва и прилага основни изисквания от правилника. |  | Прилага изучените основни технически елементи в учебни игри. | Количествена и качествена оценка. |  |
| 77. | 30. | Тенис на маса  | Приложение | Изпълнява индивидуални действия в спортно- подготвителни игри. |  | Участва в подвижни и учебни игри за овладяване на основните технически елементи. |  |
| 78. | Тенис на маса  | Приложение | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри. |  | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри.  |  |
| 79. | 31. | Тенис на маса  | Приложение | Изпълнява индивидуални действия в спортно-подготвителни игри. |  | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри. |  |
| 80. | Тенис на маса  | РДК | Притежава обща физическа подготвеност. |  | Комплексно развиване на двигателни качества със специфичните средства на тенис на маса. |  |
| 81. | 32. | Тенис на маса  | Приложение | Участва в ученически игри по вид спорт в съответната възрастова група и пол. |  | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри. |  |
| 82. | Тенис на маса  | Приложение | Участва в ученически игри по вид спорт в съответната възрастова група и пол. |  | Усъвършенства основните технически елементи в подвижни и учебни игри. |  |
| 83. | 33. | **Физическа дееспособност**  | Изходно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. |  | Покриване на нормативи за измерване на физическата дееспособност. | Диагностика на физическата дееспособност. |  |
| 84. | **Физическа дееспособност**  | Изходно ниво | Постига ниво на физическа дееспособност. |  |  |
| 85. | 34. | **Преговор** | РДК | Притежава обща физическа подготвеност |  | Комплексно развиване на двигателни качества. |  |  |

Разработил: ……........................………………………………..

*(Име, фамилия, подпис)*

**Легенда на съкращенията: РДК** –развитие на двигателните качества;

 **НР** – начално разучаване на двигателните навици и умения;

 **ЗР** –задълбочено разучаване на двигателните навици и умения;

 **УС** –усъвършенстване на двигателните навици и умения;

 **ПИ** – подвижни игри;

 **СПИ** – спортно-подготвителни игри.

**\* \* \***

***БЕЛЕЖКИ:***

Урочните единици за нови знания, за приложение в игрова дейност, за развитие на двигателните качества и за диагностика на физическата дееспособност са разпределени препоръчително в съответствие с утвърденото разпределение на учебните часове в учебната програма:

за нови знания 47% – 40 учебни часа;

за приложение в игрова дейност 29 % – 26 учебни часа;

за развитие на двигателните качества 18% – 15 учебни часа;

за диагностика на физическата дееспособност 6% – 4 учебни часа.