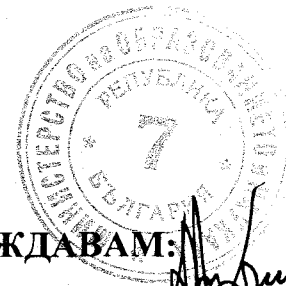


МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА



УТВЪРЖДАВАМ:

A handwritten signature in black ink, which appears to be "Димитър Димитров", written over the seal.

ПРОФ. ДИМИТЪР ДИМИТРОВ

МИНИСТЪР

УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
ЗА ПЪРВИ КЛАС

СОФИЯ, 2000 г.

Културно – образователна област
“Физическа култура и спорт”

Учебен предмет
“Физическо възпитание и спорт”

Учебна програма
за първи клас

I. Общо представяне на програмата

Основна функция на учебния предмет “Физическо възпитание и спорт” е поставяне основите на двигателната култура на първокласника като важно условие за личностното му развитие. Това обуславя мястото и ролята му в цялостната система на общообразователната подготовка. Наред с образователните и възпитателните си функции предметът изпълнява и ролята на антистресор за малките ученици в новата и все още необичайна за тях среда на системното обучение.

Учебната програма по физическо възпитание и спорт се реализира в рамките на 62 учебни часа годишно, определени с Наредба № 4 от 02.09.1999г.

Образователните цели на програмата са насочени към усъвършенстване на естествено приложните двигателни действия и към овладяването на нови умения за изпълнение на строеви, общоразвиващи упражнения и игри. Това определя предимно практическия характер на обучението по този предмет с водеща роля на сетивното познание. Същевременно се получават знания, умения и навици за спазване на основните здравно – хигиенни изисквания при изпълнението на физическите упражнения. Овладяват се и елементарни терминологични понятия за подпомагане на взаимодействието между субектите на педагогическия процес.

Включеното в програмата учебно съдържание осигурява и развиващ ефект по отношение на морфо – функционалното състояние на учениците.

В учебния процес по физическо възпитание учениците имат възможност да осмислят и затвърдят знанията си за редица по –

абстрактни понятия, получени в теоретичните предмети. Тази междупредметна интеграция не се търси самоцелно, а се реализира по естествен път в условията на многообразната двигателна дейност.

Изпълнението на предвидените в програмата изисквания и постигането на очакваните резултати са предпоставка за реализиране на ДООИ за УС в края на началния етап на основната образователна степен.

II. Цели на обучението и възпитанието

1. Поставяне основите на хармонично физическо и двигателно развитие.
2. Усъвършенстване на основните естествено - приложни двигателни действия и овладяване на нови двигателни умения и игри със строеви общоразвиващ характер.
3. Комплексно развитие на двигателните способности (качества).
4. Овладяване на достъпни за възрастта знания за значението, терминологията, техническото изпълнение и приложението на физическите упражнения.
5. Възпитаване на нравствени добродетели и волеви черти на характера като условие за пълноценно личностно развитие.
6. Формиране на позитивно отношение към двигателната активност, умения за групови взаимодействия и насърчаване на генетично заложената у децата "любов към движението".

**III. И IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
ЗА ПЪРВИ КЛАС И УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ**

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание (теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки)			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия по теми	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:	Понятията се усвояват на практическа основа.	На ученика трябва да се даде възможност да:	

<p>Ядро 1</p> <p>Лека атлетика</p>	<p>Стандарт 1 Владее основни умения за бягане, скачане, хвърляне и ги прилага в съревнователни условия и игри. Очаквани резултати: 1. Изпълнява естественоприложни двигателни действия, бягане, скачане и хвърляне по свободен начин в различни теренни условия и игри. 2. Скача на дължина и на височина. 3. Хвърля малка и голяма плътна топка.</p> <p>Стандарт 2 Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност. Очаквани резултати: 1. Постига определеното за първи клас равнище на физическа дееспособност; 2. Постига комплексност в развитието на двигателните способности (качества).</p>	<p>Тема 1. Бягане</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Бягане по права линия; ➤ Бягане с промяна на посоката; ➤ Бягане с промяна на темпа. <p>Тема 2. Скачане</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Скачане на дължина и на височина от място с два крака; ➤ Скачане на дължина и на височина със засилване; <p>Тема 3. Хвърляне</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Хвърляне на малка топка с една ръка над рамо в далечина и в цел; ➤ Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава. 	<p>Бягане; Посока;</p> <p>Темп;</p> <p>Скачане;</p> <p>Дължина; Височина;</p> <p>Хвърляне;</p> <p>Цел.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ се упражнява на различни терени (училищен двор, гимнастически салон, парк, пресечена местност и др.); ➤ изпълнява двигателните действия в състезателни условия и игри (с бягане, скачане, хвърляне, щафетни); ➤ реализира самостоятелни (спонтанни) изяви на двигателна активност; ➤ прилага бягането, скачането и хвърлянето при снежни условия; <ul style="list-style-type: none"> ➤ да бяга (пробягва отсечки с различна скорост); ➤ да изпълнява различни скокови упражнения; ➤ хвърля различни предмети; ➤ бяга, скача и хвърля в състезателни условия и щафетни игри; ➤ участва в кръгови занимания с комплексно функционално въздействие; ➤ участва в бягания с по – голяма продължителност. 	<p>Български език и литература:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Речево общуване при двигателната дейност; ➤ Използване на изрази от речевия етикет при организиране на учебната дейност. <p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Количествено значение на числата като резултат на измерване; ➤ Редно значение на числата; ➤ Правоъгълна форма – пространствено ориентиране.
--	--	---	--	---	--

Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
<p>Ядро 2</p> <p>Гимнастика</p>	<p>Стандарт 1: Владее приложни двигателни умения.</p> <p>Очаквани резултати: Умее да изпълнява упражнения с:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ лазене и провиране; ➤ катерене, прекатерване и висове; ➤ вдигане, носене и противодействие; ➤ равновесни елементи; ➤ скачане и прескачане; ➤ търкаляне и претъркаляне. 	<p>Тема 1. Лазене и провиране</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Лазене по свободен начин; ➤ Провиране под различни препятствия; <p>Тема 2. Катерене, прекатерване и висове</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Катерене по гимнастическа стена; ➤ Прекатерване през гимнастическа пейка и скрин; ➤ Изпълнение на висови упражнения на различни гимнастически уреди. <p>Тема 3. Вдигане, носене и противодействие</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вдигане и носене на различни предмети самостоятелно и в група (топки, торбички, бухалки, части от скрин, пейки, постелки и др.); ➤ Противодействие по двойки (теглене с помощта на тояжка или хват за ръце); ➤ Притегляне в лег на гимнастическа пейка. <p>Тема 4. Равновесни и скокови упражнения</p> <p>Равновесно ходене; Статични равновесни положения; Скачане в дълбочина; Прескачане на гимнастическа пейка.</p> <p>Тема 5. Търкаляне и претъркаляне.</p> <p>Търкаляне от положение лег; Гръбно търкаляне от свит седеж; Претъркаляне през глава (кълбо) до седеж.</p>	<p>Лазене; Провиране;</p> <p>Катерене; Прекатерване; Вис;</p> <p>Вдигане; Носене;</p> <p>Теглене; Притегляне;</p> <p>Прескачане;</p> <p>Търкаляне; Кълбо; Претъркаляне.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ се упражнява в различни условия (на пода, на гимнастически уреди, в игрова и съревнователна обстановка); ➤ изпълнява различни комбинации и варианти на упражняваните двигателни действия; ➤ участва в различни подвижни игри с посочените естествено – приложни двигателни действия. 	<p>III. Роден край</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Отношение към здравето; ➤ Дневен режим; ➤ Внимание и наблюдателност. <p>IV. Музика</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Развиване на метроритмичен усет; ➤ Двигателни импровизации.

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание (теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки)			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия по теми	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:	Понятията се усвояват на практическа основа.	На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро 2 Туризм	<p>Стандарт 1 Придвижва се в група по равнинен или планински терен, ориентира се в местността.</p> <p>Очаквани резултати: 1. Умее да се придвижва организирано по равнинен терен; 2. Умее да се ориентира по слънцето и да разпознава основните посоки на света.</p>	<p>Тема 1. Пешеходен туризъм <ul style="list-style-type: none"> ➢ Туристическо ходене по равнинен терен; ➢ Подреждане, поставяне и носене на раница; </p> <p>Тема 2. Ориентиране <ul style="list-style-type: none"> ➢ Умението да се ориентира по слънцето; ➢ Ориентирането по предварително поставени условни знаци </p>	<p>Раница;</p> <p>Разходка;</p> <p>Излет;</p> <p>Ориентир.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Участва системно в организирани разходки и излети; ➢ Да се движи по различни равнинни терени (парк, гора и др.); ➢ да участва в целенасочени игри на местността с елементи на ориентиране. 	
Ядро 3 Танци	<p>Стандарт 1 Изпълнява танци и хора съобразно българската традиция.</p> <p>Очаквани резултати: 1. Да се придвижва ритмично без и с музикален съпровод; 2. Да владее две подвижни музикални игри; 3. Да изпълнява хорото "Боряно, Борянке"; 4. Да владее ръченичната танцова стъпка.</p>	<p>Тема 1. Ритмични упражнения и музикални игри <ul style="list-style-type: none"> ➢ Придвижването в определен ритъм и темп; ➢ Придвижване с музикален съпровод (песен или инструмент); </p> <p>Тема 2. Народни хора и танци <ul style="list-style-type: none"> ➢ Основните положения и движения на ръцете и трупата; ➢ Танцовите стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" с музикален съпровод; ➢ Изпълнение на хорото "Боряно, Борянке" с музикален съпровод; ➢ Ръченична стъпка на място. </p>	<p>Ритъм;</p> <p>Темп;</p> <p>Музикален съпровод;</p> <p>Танцова стъпка;</p> <p>Хоро.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Изпълнява движение с различни ритми; ➢ Изпълнява ритмични упражнения, музикални игри и хора с броене (тактуване) с песен и с детски музикални инструменти; ➢ Изразява чувства, настроения и движения съобразно слушаната музика. 	

	<p>Стандарт 2 Изпълнява поотделно и във връзка упражнения от основната и спортната гимнастика.</p> <p>Очаквани резултати: 1. Познава и умее да изпълнява строеви упражнения; 2. Познава и умее да изпълнява общоразвиващи упражнения;</p>	<p>Тема 1. Строеви упражнения ➤ Да се строява и преброява; ➤ Да изпълнява команди; ➤ Да ходи ритмично и да марширува;</p> <p>Тема 2. Общоразвиващи упражнения (ОРУ) ➤ Основни изходни положения за изпълнение на ОРУ; ➤ Посоките на изпълнение – горе, долу, напред, назад, ляво, дясно, встрани; ➤ Изпълнение на дву – и четиритактови ОРУ с разнообразни движения на ръцете, краката, трупа и главата; ➤ Самостоятелно и групово изпълнение на комплекси от ОРУ.</p>	<p>Команда; Редица; Колона; Кръг;</p> <p>Стоеж; Седеж; Лег; Опора.</p>	<p>➤ Упражнява системно строевите упражнения и ги прилага в игрова форма; ➤ Марширува с песен и инструментален съпровод; ➤ Предлага отделни общоразвиващи упражнения за различните части на тялото; ➤ Синхронизира движенията си в групово изпълнение; ➤ Изпълнява упражненията самостоятелно в училище и у дома.</p>	<p>V. Изобразително изкуство ➤ Наблюдаване на околната среда;</p>
<p>Ядро 3</p> <p>Спортни игри</p>	<p>Стандарт 1 Владее основните технически действия с топка: водене, подаване, ловене (спиране), стрелба (удар) от подвижните, спортно – подготвителните и една от спортните игри (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол).</p> <p>Очаквани резултати: 1. Да подава и лови от място; 2. Да нанася удар (стреля) от място; 3. Да прилага изучените двигателни действия в игри;</p>	<p>Тема 1. Подаване и ловене ➤ Подаване с една и две ръце от място; ➤ Ловене на топка с две ръце.</p> <p>Тема 2. Стрелба (удар) с топка ➤ Стрелба от място по неподвижна и подвижна цел.</p>	<p>Подаване; Ловене;</p> <p>Стрелба (удар) с топка;</p> <p>Отбор; Игра.</p>	<p>➤ Прилага усвоените сръчности самостоятелно по двойки, в група и в игри; ➤ се упражнява с различни по размер и вид топки.</p>	<p>VI. Домашен бит и техника ➤ Сръчност и манипулации с ръцете; Моделиране на предмети (снежен човек).</p>

V. Специфични методи и форми за оценяване на постиженията на ученика във физическото възпитание и спорта

Оценката на постигнатите резултати са в пряка зависимост от заложените цели. Във физическото възпитание те имат по – комплексен характер, което предполага оценяването да се изпълни в следните посоки:

1. Оценка за правилно изпълнение на изучаваните двигателни действия (качество на изпълнението)

Оценяването в тази насока се реализира с помощта на т.нар. “експертна оценка”, поставена от учителя. Тя се осъществява като текущ контрол в края на всяко изучавано ядро и като оценка в края на учебната година.

2. Оценка за достигнатото равнище на физическа дееспособност (количествен резултат).

Тя се формира на базата на получени количествени (измерими) резултати с помощта на определените от стандарта за оценяване тестове за оценка на физическата дееспособност. Оценката се получава като постигнатия от ученика резултат в даден тест се съпоставя с нормативните изисквания за възрастта и пола.

3. Оценка за проявено отношение и положени усилия (прираст в количествено и качествено отношение)

Тази оценка в известен смисъл е кредит за положени усилия и проявено старание от ученика в учебния процес. Чрез нея се поощряват и учениците, които нямат добри генетични дадености за спортна дейност.

Оценяването на резултатите от обучението по физическо възпитание и спорт се включва в годишната словесна оценка – обща за всички учебни предмети.

VI. Организационно-методически указания.

Постигането на стандартите за учебно съдържание изисква на учениците да се даде възможност да изучават трите основни и най-малко едно от допълнителните ядра на учебно съдържание.

Изборът на допълнителните ядра се осъществява от училищното ръководство съобразно условията, традициите, квалификацията на кадрите и интересите на учениците.

За реализация на обучението по туризъм или други допълнително избрани спортове предвидените часове по учебен план могат да се групират като се използва и резерва от време предвиден за учебни екскурзии и училищни празници.