

**МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА**

УТВЪРЖДАВАМ: 7

ДОЦ. Д-Р ВЛАДИМИР СТАНАСОВ

МИНИСТЪР

**УЧЕБНА ПРОГРАМА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКИ ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**  
**ЗА ВТОРИ КЛАС**

СОФИЯ  
2002 г.

## **I. Общо представяне на учебната програма**

### **Хорариум часове по учебен план:**

**2 часа седмично – 64 часа годишно**

Физическото възпитание във втори клас продължава да изгражда основите на двигателната култура на учениккато необходимо условие за неговото развитие. Образователните цели на програмата освен към усъвършенстването на естествено приложните двигателни действия са насочени и към усвояване на елементарни физически упражнения с гимнастически, лекоатлетически характер и упражнения във водна среда. Развиващият характер на обучението по отношение на моториката на учениците се постига с приоритетно използване на подвижни игри.

Целенасочената работа за комплексното подобряване на физическата дееспособност е с акцент върху развитието на скоростните способности. Аеробните възможности на организма на ученика се подобряват главно чрез учебното съдържание по туризъм.

Междупредметната интеграция на физическото възпитание се реализира основно с предметите музика, математика, роден край.

За формирането на волевите качества на ученика допринася и обучението по плуване и туризъм, където е поставен в необичайни условия.

## **II. Цели на обучението и възпитанието**

Хармоничното физическо и двигателно развитие изисква да се реализират следните цели на физическото възпитание във втори клас:

1. По-нататъшно усъвършенстване на основните естествено приложни двигателни действия и усвояване на физически упражнения със строеви, гимнастически и лекоатлетически характер.

2. Постигане на комплексно развитие на двигателните способности с приоритет върху скоростните качества и способностите за координация на манипулациите с топка.

3. Овладяване на нови терминологични знания за физическите упражнения и знания със здравно-хигиенен характер.

4. Възпитаване на нравствени и волеви личностни качества за изява на двигателните способности.

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	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Лека атлетика	<p><b>Стандарт 1:</b> Владее основни умения за бягане, скачане, хвърляне и ги прилага в съревнователни условия и игри</p> <p>Очаквани резултати :</p> <p>1.1. Умее да координира движенията на ръцете и краката при бягане.</p> <p>1.2. Умее да скача от място с два крака на дължина.</p> <p>1.3. Умее да хвърля малка топка в цел.</p> <p>1.4. Умее да хвърля голяма плътна топка с две ръце.</p> <p><b>Стандарт 2:</b> Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Очаквани резултати :</p> <p>2.1. Постига определеното равнище на физическата дееспособност.</p>	<p><b>Тема 1. Бягане</b> 1.1. Координация на ръце и крака при бягане на място. 1.2. Бягане по разстоянието – цялостна координация</p> <p><b>Тема 2. Скачане от място</b> 2.1. Отскачане с два крака. 2.2. Приземяване.</p> <p><b>Тема 3. Хвърляне</b> 3.1. Хвърляне на малка топка в цел (вертикална и хоризонтална). 3.2. Хвърляне на голяма плътна топка с две ръце от място.</p>	Отскок.	<p>* бяга, скача (приземява) на различни терени, над малки препятствия и между тях;</p> <p>* бяга на място с различен темп /ситно бягане, с високо повдигане на коленете и др.);</p> <p>* пробягва отсечки с по-ниска скорост, с промяна на скоростта и посоката;</p> <p>* упражнява, бягането, скачането и хвърлянето в съревнователни условия, подвижни игри (“Гоненица”, “Врана и врабци”, “Надскачане”, “Подскачащият кръг”, “Кой ще улучи”, “Улучи бухалките” и др.);</p> <p>* изпълнява бягане редувано с ходене (500-800 м);</p> <p>* пробягва отсечки с максимална скорост;</p> <p>* бяга равномерно с умерена интензивност (5-7 мин. );</p> <p>* развива бързината и ловкостта предимно с подвижни игри и</p>	<p><b>Български език и литература:</b> Речево общуване, използване на изрази от речевия етикет.</p> <p><b>Математика:</b> Пространствено ориентиране, използване на редни числителни имена.</p> <p><b>Околен свят:</b> Здравословно поведение, движение и спорт.</p> <p><b>Музика:</b> Развиване на метроритмичен усет, двигателни импровизации.</p> <p><b>Изобразително изкуство:</b> Наблюдаване на околната среда.</p>

	2.2. Постига комплексност в развитието на двигателните способности с приоритет на бързината и ловкостта.			щафети; * изпълнява ситно бягане с максимална честота;	
<b>Ядро 2</b> <b>Гимнастика</b>	<p><b>Стандарт 1:</b> Владее приложни двигателни умения.</p> <p>Очаквани резултати :</p> <p>1. Умее да изпълнява статични и динамични равновесни упражнения.</p> <p>2. Умее да отскача и приземява от високо на ниско и обратно (до 60 см..</p> <p>3. Умее да изпълнява опорни прескоци на ниски уреди (до 40 см.).</p> <p>4. Умее да изпълнява статични и динамични упражнения на земя</p> <p><b>Стандарт 2:</b> Изпълнява поотделно и във връзка упражнения от основната гимнастика.</p>	<p><u>Тема 1 : Статични равновесни упражнения:</u> 1.1. Полушпагат; 1.2. Колянна опорна везна; 1.3. Равновесен стоеж на един крак.</p> <p><u>Тема 2. Динамични равновесни упражнения:</u> 2.1. Равновесно ходене</p> <p><u>Тема 3.Отскоци и прескоци</u> 3.1. Отскачане и приземяване от ниско на високо. 3.2. Отскачане и приземяване от високо на ниско. 3.3. Опорен прескок.</p> <p><u>Тема 4. Упражнения на земя</u> 4.1. Статични упражнения (мост от тилен лег, тилна стойка); 4.2. Динамични упражнения (гръбна люлка, кълбо).</p> <p><u>Тема 1: Строеви упражнения</u> 1.1. Обръщания на място;</p>	<p>Равновесен стоеж</p> <p>Опорен прескок</p> <p>Мост</p> <p>Тилна стойка</p>	<p>*изпълнява статични и динамични равновесни упражнения върху уреди с различна широчина и височина; * ходи равновесно по равни и наклонени гимнастически уреди; * изпълнява упражненията с помощ и без помощ; * преодолява препятствия по време на равновесното ходене (пл.топки, торбички и др.); * упражнява хвърлянето на малка топка в съревнователни условия;</p> <p>изпълнява равновесно ходене с разминаване и обръщане на 90 и 180%;</p> <p>* отскача от различни уреди ( гимн. пейка, скрин, люлеещо се въже;</p> <p>* прави отскоци с обръщане на 90 и 180; * изпълнява отскоците и прескоците в подвижни игри и щафети;</p> <p>* изпълнява строевите упражнения по команда, самостоятелно и в група; * участва в подвижни игри с</p>	<p><b>Домашен бит и техника:</b> Сръчност и манипулиране с ръцете, моделиране.</p>

	<p>Очаквани резултат:</p> <p>1. Умее да изпълнява обръщанията и престоияванията на място и да марширува.</p> <p>2. Умее да изпълнява общоразвиващи упражнения без и с уред.</p>	<p>1.2. Престоиявания на място;</p> <p>1.3. Маршировка на място и в движени.</p> <p><u>Тема 2. Общоразвиващи упражнения</u></p> <p>2.1. Общоразвиващи упражнения без уред;</p> <p>2.2. Общоразвиващи упражнения с уред;</p>		<p>организиращ характер;</p> <p>* да марширува на място и в движение с и без музикален съпровод;</p> <p>* изпълнява общоразвиващи упражнения от различни изходни положения;</p> <p>* с брое и с музикален съпровод (на два и на четири такта);</p>	
<p>Ядро 3</p> <p>Спортни игри</p>	<p><u>Стандарт 1:</u></p> <p>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 :</p> <p>1.Умее да подава и лови топка с две ръце в движение.</p> <p>2.Умее да води топката с ръка на място.</p> <p>3.Умее да хвърля (нанася удар) по неподвижна и подвижна цел;</p>	<p><u>Тема 1: Подаване и ловене на топка</u></p> <p>1.1. Подаване с две ръце;</p> <p>1.2.Ловене с две ръце.</p> <p><u>Тема 2: Водене на топка</u></p> <p>2.1. Водене (тупкане) с една ръка на място;</p> <p><u>Тема 3: Хвърляне (нанасяне на удар)</u></p> <p>3.1. С една ръка от място.</p>		<p>ξ подава, лови, води топка с партньор и в подвижни игри (“Лови топката “ , “Топка на съседа”, “Две топки се гонят” и др.);</p> <p>ξ да се упражнява с различни по вид топки;</p> <p>ξ хвърля (нанася удар) с топка в подвижните игри (“Атакувана топка”, “Биене в цел”, “Народна топка” и др.)</p>	
<p><b>III.Очаквани резултати</b></p>		<p><b>IV.Учебно съдържание/теми,понятия,контекст и дейности, междупредметни връзки</b></p>			

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	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Водни спортове	<b>Стандарт 1:</b> Демонстрира приложни умения от един плувен стил Очакван резултат 1. 1.1. Умее да се задържа на повърхността, използвайки подемната сила на водата; 1.2. Умее да се плъзга по гърди и гръб.	<b>Тема 1. Привикване с водната среда:</b> 1.1. Придвижване (ходене, бягане) и игри за привикване с водната среда; 1.2. Изпитване подемната сила на водата.  <b>Тема 2. Основно плувно положение:</b> 2.1. Плъзгане на гръб 2.2. Плъзгане по гърди		☞ се упражнява в плитък басейн или открити водни площи; ☞ изпълнява упражнения за изпитване съпротивлението и подемната сила на водата; ☞ упражнява задържане на водната повърхност с помощ и самостоятелно; ☞ да усвоява тези умения в игрови условия;	
Ядро 2 Туризм	<b>Стандарт 1 :</b> Придвижва се в група по равнинен или планински терен, ориентира се в местността 1.1. Умее да се ходи по пресечен терен.	<b>Тема 1. Преодоляване на естествени препятствия</b> 1.1. Заобикаляне, прескачане, провиране през препятствия; 1.2. Ходене по паднало дърво и 1.3. Придвижване по сипеи; 1.4. Преминаване през река чрез стъпване по камъни.	пресечен терен	☞ участва в организирани разходки и излети по равнинен и пресечен терен ☞ упражнява приложните умения в игри на местността	съчетава туристическата дейност с предмета "Околен свят".
Ядро 1. Танци	<b>Стандарт 1:</b> Изпълнява танци и хора съобразно българската традиция Очакван резултат 1. 1.1. Умее да изпълнява движения по зададен	Тема 1. Ритмични упражнения 1.1. Упражнения с тактуване 1.2. Упражнения с музикален съпровод Тема 1. Подвижни игри с музика;		* изпълнява движения в различно темпо и ритъм; * изпълнява ритмични движения и игри на музикален фон ("Статуя", "Пъргави колари", "Гатанка" и др.) и същински музикални игри в	

	<p>метрум.</p> <p>1.2. Играе подвижни игри с музика и българско хоро.</p>	<p>Тема 2. Български народни хора</p> <p>2.1. "Самоковско"</p> <p>2.2. "Седенчица"</p>		<p>размер 2/4 ("Луд гидия", "Калоянчо", "Я скокнете да подскокнем" и др.);</p> <p>* упражнява самостоятелно и в група изучаваните танцови елементи и хора.</p>	
--	---	--	--	--	--

## **V. Специфични методи и форми за оценяване на постиженията на ученика.**

Оценката от постигнатите резултати е в пряка зависимост от поставените цели.

1. Оценка за правилното изпълнение на изучаваните двигателни действия / качество на изпълнението/.
2. Оценка за достигнатото равнище на физическа дееспособност /количествен резултат/, съгласно методическо указание 1 – 4 клас от 1992 г.

## **VI. Организационно-методически указания.**

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