

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА IV КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в IV клас продължава да бъде насочено към хармоничното и устойчиво развитие на личността на ученика и поддържане на оптимално психо-физическо състояние на организма и развиване на личностни качества за общуване и социална интеграция.

Образователните цели на учебната програма в IV клас са насочени към:

- обогатяване на обема от знания за по-пълното и многостранно възприемане на физическите упражнения и за формирането и затвърждаването на двигателните представи за движенията;
- надграждане на двигателни знания и умения и развитие на усещанията и възприятията на детето за пространство, време и скорост;
- подобряване на физическата дееспособност чрез повишаване на скоростно-силовите способности на организма;
- овладяване на основните технически елементи и действия от отборните спортове баскетбол, футбол и хандбал;
- стимулиране на активното отношение и интелектуалната активност на ученика.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретически знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на учебните дейности за гарантиране на изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност и отчитане на специфичните и характерни за региона климатични условия.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Прилага основни двигателни умения и навици, свързани с бягане на къси разстояния. Хвърля малка плътна топка в цел със засилване. Изпълнява скок на дължина с два крака от място. Изпълнява скок на височина с един и с два крака. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява ходене и бягане или двигателни дейности с придвижване съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява самостоятелно, поотделно и в съчетание общоразвиващи, строеви и гимнастически упражнения. Изпълнява “Самоковско хоро” и “Седенчица”.</p> <p>Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Изпълнява основни технически действия с топка: подаване и ловене с две ръце на височина на гърдите, водене с една ръка, нанасяне на удар в подвижни и спортно-подготвителни игри, обвързани с отборните спортове - баскетбол, футбол и хандбал.</p> <p>Изпълнява елементи от техническите действия с топка или елементи от тях съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Разпознава опасности в различните водоеми. Познава основни умения за самопомощ и помощ във водна среда. Изпълнява упражнения за изпитване на съпротивлението и подемната сила на водата. Изпълнява задържане на водната повърхност с помощ и самостоятелно.

Изпълнява упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага придвижване по пресечен терен. Използва умения за заобикаляне, прескачане, провиране в природна среда и преодолява естествени препятствия – преминаване през река чрез стъпване по камъни. Използва ходене по паднало дърво. Демонстрира способност да играе и да се забавлява сред природата. Движи се по маркиран път и описва по предварително зададен алгоритъм природни обекти.

Изпълнява дейности или елементи от планинска техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и спортни игри. От избираемите области на учебното съдържание най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризм, ориентиране и зимни спортове се реализира, като часовете по учебен план могат да се групират в съответствие с моделната характеристика на вида спорт или спортна дисциплина.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягане <ul style="list-style-type: none"> • Бягане на средни разстояния - Висок старт - Бягане по разстоянието - Финиширане 	<p>Демонстрира координация на движения между краката и ръцете и правилно телодържане по време на бягане на къси разстояния. Изпълнява и прилага равномерно бягане, без почивки – 5/8 мин. Демонстрира устойчива координация на движенията между ръцете и краката и дишането.</p> <p>Прилага бягане, скачане и хвърляне в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри - „Гоненица”, „Опасна зона”, „Пресечка” и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Равномерно бягане. • Висок старт.
Скачане <ul style="list-style-type: none"> • Скок на дължина - Засилване - Отскок - Летежна фаза - Приземяване 	<p>Изпълнява скок на дължина с помощта на трамплин.</p> <p>Демонстрира координация на движения между краката и ръцете и правилно телодържане по време на засилване, отскок, летежна фаза и приземяване.</p> <p>Прилага бягане, скачане и хвърляне в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри - „Поскачащи капитани”, „Парашутисти”, „Кой най-далеч ще скочи”, „Надскачане по номера” и др.</p>	
Хвърляне <ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне на малка плътна топка от място - Хват на топката - Отвеждане - Хвърляне 	<p>Изпълнява хвърляне с малка плътна топка на дължина с кръстосана координация и камшичен мах.</p> <p>Прилага бягане, скачане и хвърляне в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри - „Надхвърляне”, „Риболов” и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Камшичен мах. • Кръстосана координация. • „Обтегнат лък”.
Дейности за АФВ: Изпълнява ходене и бягане	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> • Физическо състояние на организма и двигателни качества 	<p>Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p> <p>Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества.</p>	
Гимнастика	Изпълнява маршировка по диагонал, змиорка, по спирала в	<ul style="list-style-type: none"> • „Змиорка”.

<p>Основна гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строеви упражнения - Фигурна маршировка • Общоразвиващи упражнения за правилно телодържане • Общоразвиващи упражнения с изправителен характер <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения за правилно телодържане. Общоразвиващи упражнения с изправителен характер</p>	<p>център. Изпълнява упражнения за правилно телодържане и за укрепване на опорно-двигателния апарат.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Спирала.“
<p>Спортна гимнастика</p> <p>Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кълбо • Задно кълбо • Мост от тилен лег и обръщане на 180° до колянно-опорна везна <p>Упражнения на висилка/гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опора • Махове в опора • Задмахов отскок от вис и опора <p>Упражнения на ниска греда/гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обръщане на 180° в стоеж • Равновесни упражнения • Колянно-опорна везна <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прескок на скрин – подскок до клекнала или разкочена сгъната опора и отскок „Обтегнат“ или „Дъга“ 	<p>Използва видове опори и кълбо напред от и до различни изходни и крайни положения. Прилага кълбо напред с опора на една ръка, без опора на ръцете, дълго кълбо при постоянни и променливи условия. Използва видове висове и вис без опора в творческо съчетание. Изпълнява гимнастически упражнения последователно в поток. Използва правила за предпазване от наранявания на гимнастически уреди и оказва помощ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Задно кълбо. • Колянно-опорна везна. • Задмахов отскок. • Отскок „Дъга“.

<ul style="list-style-type: none"> • Народни хора и танци • „Дунавско хоро” (Северняшко търновско) • „Седенчица” (Наклала е малка мома седенчица) • Дейности за АФВ: • „Дунавско хоро”, „Седенчица” 	<p>Изпълнява танцови стъпки и танцови движения и отворено водено хоро с хороводна песен „Накла е малка мома седенчица”. Прилага танцови стъпки и споделя танцов опит с музикален съпровод.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Дунавско хоро”. • Седенчица”.
<p>Спортни игри Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически действия - Основен стоеж, стартиране, спиране, бягане, пивотиране - Ловене и подаване с две ръце от гърди - Подаване с една ръка и ловене с две ръце - Жонглиране със зрителен контрол - Стрелба от място. • Групови тактически действия - Взаимодействия при откриване и получаване на топката и избор на позиция <p>Дейности за АФВ: Индивидуални техникотактически умения</p>	<p>Изпълнява специфично за спорта баскетболно бягане с промяна на посоката и направлението – с лице, с гръб, зигзагообразно, спиране еднотактово и двутактово, крачки, пивотиране - предно и задно и заемане на позиция за тройна заплаха. Изпълнява баскетболни сръчности с топка. Прилага подаване и ловене в щафетни и спортно-подготвителни игри. Описва баскетболно игрище, назовава полеви играчи и описва типични професии, свързани с баскетбола (за самостоятелна работа). Прилага основни техникотактически умения в състезания по мини - баскетбол (за допълнителна работа)</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стоеж. • Жонглиране. • Пивотиране.
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически действия - Стартиране, бягане с промяна на посоката, отскачане - Подаване и овладяване на топка - Подаване и спиране на топката с горната част на стъпалото - Жонглиране със зрителен контрол - Удар по търкаляща се топка • Групови тактически действия - Взаимодействия при числено равенство 4+1/4+1 	<p>Изпълнява и прилага основните технически действия - спиране и подаване без и със зрителен контрол. Възпроизвежда удар във вратата от близко разстояние. Прилага техникотактически умения в щафетни и спортно-подготвителни игри - „Папагал“, „Огледало“, „Джитбол” и преразказва техните правила. Прилага технически действия в състезания по мини – футбол. Познава правила, нарушения и специфични понятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушение (фаул).

<p>Дейности за АФВ: Стартиране, бягане, подаване, жонглиране, удар</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически действия - Ловене на търкаляща се топка - Подаване над рамо след три крачки - Жонглиране с топка със и без зрителен контрол - Стрелба с отскок на дължина • Групови действия <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически действия</p>	<p>Изпълнява жонглиране с топка с промяна на темпа и ритъма със и без зрителен контрол. Изпълнява подаване с една и с две ръце на средно разстояние и подаване с придвижване. Изпълнява и прилага основните технически действия - ловене и подаване. Избира време и място и възпроизвежда стрелба във вратата от близко разстояние. Използва основните технически действия в щафетни и спортно-подготвителни игри - „Папагал“, „Огледало“, „Капитанска топка“ и др. Възпроизвежда индивидуални тактически действия и групови взаимодействия в състезания по мини - хандбал.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушение (фаул). • Стрелба с отскок на дължина.
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на стил бруст • Безопасност при използване на плавателни средства • Оказване на помощ при водни инциденти <p>Дейности за АФВ: Упражнения за овладяване на движенията при стил бруст. Безопасност при водни инциденти</p>	<p>Използва упражнения за изучаване движенията на крака стил бруст с неподвижна, подвижна опора и без опора. Упражнения за изучаване движенията на ръце бруст с неподвижна, подвижна опора и без опора. Осъзнава необходимостта от използването на спасителната жилетка и умее да я използва правилно. Познава основни правила за оказване на помощ.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бруст. • Спасителна жилетка.
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристическа разходка - Техника на придвижване - Екипировка и хранене по време на туристическа разходка 	<p>Придвижва се по разнообразен терен 30-40 мин с почивки в парк/в ниските части на планината. Използва туристически сръчности в игри сред природата. Прилага придвижване по предварително определен туристически маршрут. Прилага правила за закалителни</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - Закалителни процедури - Опазване на природата <p>Дейности за АФВ: Туристическа разходка, закалителни процедури, опасности сред природата</p>	<p>процедури и етично поведение в планината. Възпроизвежда и прилага мерки за опазване на природата.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране по линейни ориентири в парка <p>Дейности за АФВ: Физически упражнения и игри сред природата</p>	<p>Изписва на карта основни туристически символи и знаци. Прилага физически упражнения и игри сред природата за активен отдих и забавление.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Линеен ориентир.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в IV клас - 85 часа

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания за всеки учебен срок при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват и теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Установяването и измерването на постигнатите резултати от обучението за овладяването на знания, двигателните умения, навици и дейности се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните препитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане, количественият резултат при измеримите физически упражнения и теоретичните знания са задължителни елементи от качествена оценка на учителя.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от упражняване на физически упражнения, спорт, туризъм или фитнес.

ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Комуникация на роден език	✓ Използване на преразказа за предаване на нехудожествен текст, свързан със здравословния начин на живот.
2. Комуникация на чужди езици	✓ Използване на термини и понятия на чужд език.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на знания за някои от основните жизнени процеси - хранене, дишане и др. ✓ Използване на примери за здравословно хранене и здравословен начин на живот. ✓ Познаване на начини за опазване на собственото здраве. ✓ Разбиране на вредното въздействие на никотина, алкохола, наркотиците.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Назоваване на дейности на човека, водещи до нарушаване на равновесието в природата, и мерки за нейното опазване. ✓ Моделиране на практически ситуации с използване на числа и геометрични фигури.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на ИКТ за онагледяване на учебно съдържание. ✓ Използване на информационните технологии за търсене и намиране на необходимата информация, отнасяща се до физическото възпитание и спорта.
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Стимулиране на активното отношение и интелектуалната активност на ученика.
6. Обществени и граждански компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Участие в групови двигателни дейности. Изслушване на други виждания за решаване на текущи проблеми, свързани със спортните дейности. ✓ Създаване на своя собствена идентичност (да намериш мястото си) в активни спортни занимания. ✓ Зачитане на правата и задълженията и при игри и спортни дейности.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Срещи със спортисти и треньори. ✓ Изява на инициативност при предлагане на игри и движения.
8. Културни познания и творчески изяви	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на метроритмичен усет. ✓ Двигателни импровизации. ✓ Прилагане на елементи от музика и движение, ритъм и танц, танци и театрални игри във физическата дейност.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и здравословен начин на живот	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на другите. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.