

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по учебния предмет в I клас е насочено към овладяването на базисни знания, умения и отношения, свързани с физическото възпитание и спорта, насочени към укрепването на здравето и формирането на положителни нагласи за здравословен начин на живот, както и с обогатяването на двигателната култура на учениците.

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, задълбочават се и придобитите знания, умения и навици за спазване на основните здравно-хигиенни изисквания при изпълнението на физическите упражнения. Овладяват се елементарните 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 на учениците се създават условия за реализиране на междупредметните връзки и дейности за изява на ключовите компетентности. В процеса на обучение чрез прилагане на олимпийско възпитание и образование и спазване принципите на честна игра се осигуряват възможности за утвърждаване на чувството за разбирателство между учениците в едно мултикултурно общество, за изразяване на толерантност и уважение като развиват умения за съвместна работа и творчество (създават правила, игри, танци, и т.н.).

Чрез съдържанието на учебната програма се реализират основните идеи за:

- хармонично физическо развитие;
- усъвършенстване на основните естествено-приложни двигателни действия;
- овладяване на нови двигателни умения и игри със строеви и с общоразвиващ характер;
- повишаване на физическата дееспособност на учениците;
- насърчаване на самоувереност и лична инициативност.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Разпознава и изпълнява основни двигателни умения и навици, свързани със специално бегови упражнения, с бягане по права, с промяна на посоката и темпа. Хвърля малка плътна топка с една ръка над рамо и плътна топка с две ръце над глава. Скача на дължина и височина. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява движения или двигателни дейности съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Разпознава и изпълнява естествено-приложни двигателни умения и навици. Изпълнява общоразвиващи, строеви и равновесни упражнения. Изпълнява стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" и ръченица с музикален съпровод.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява гимнастически упражнения и ритмични движения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Спортни игри

Разпознава и изпълнява водене, подаване, спиране и ловене на топката на място и ги прилага в условията на подвижни и щафетни игри.

Изпълнява действия с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Разпознава опасности около и във водна среда и изпълнява действия за адаптиране към водна среда.

Изпълнява действия във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Придвижва се по различни равнинни терени – туристическа разходка. Ориентира се в местността по природни признаци и по предварително зададени ориентири.

Изпълнява дейности свързани с туризм и ориентиране съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Разпознава и изпълнява специфични за ракетните спортове дрибъл, търкаляне, подаване, спиране и ловене на топка и перце и ги прилага в условията на подвижни и щафетни игри.

Изпълнява дейности свързани с ракетни спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

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

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

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none">Основни специално бегови упражненияБягане по праваБягане с промяна на посокатаБягане с промяна на темпа	Разпознава и изпълнява различни фрагменти от бегови двигателни действия и бягания - ситно бягане, бягане с високо повдигане на коляното, бягане с изнасяне на подбедриците назад, бягане с изнасяне подбедриците напред; бягане по права, бягане с промяна на посоката, бягане с промяна на темпа, бягане от и към различни отправни точки. Прилага двигателните действия в подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none">посокатемпбегови упражнения
Скокове <ul style="list-style-type: none">Скок на дължина от място с два кракаВертикален отскок от място с два кракаХоризонтални и вертикални подскоци с два крака	Разпознава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина и на височина от място и със засилване. Приземява се правилно при скокове в хоризонталната и вертикалната равнина. Прилага двигателните действия в подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none">дължинависочина
Хвърляния	Разпознава и изпълнява различни начини за хвърляне.	

<ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне на малка плътна топка с една ръка над рамо (хват) • Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава <p>Дейности за АФВ: Приложни движения</p>	<p>Разпознава и изпълнява хвърляне малка плътна топка 150 г с една ръка над рамо в далечина и хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава.</p> <p>Прилага изучените хвърляния в подвижни и щафетни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • плътна топка. • хват
<p>Физическа дееспособност</p>	<p>Достига комплексно развитие на двигателните качества.</p>	
<p>Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строяване и преброяване • Обръщане на място • Ритмично ходене и маршируване • Придвижване в кръг <p>Общоразвиващи упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни изходни положения за изпълнение на общоразвиващи упражнения • Групово изпълнение на комплекси от общоразвиващи упражнения с проста структура без уред <p>Упражнения с естествено-приложен характер</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазене - видове • Провиране под различни препятствия • Пренасяне на малки помощни гимнастически уреди 	<p>Разпознава и изпълнява команди за строяване в редица, колона и кръгов строй.</p> <p>Изпълнява команди за преброяване по ред на номерата.</p> <p>Разпознава и изпълнява команди за обръщане наляво и надясно.</p> <p>Марширува на място и в движение с броеве и пляскане.</p> <p>Изпълнява фигурно придвижване в кръг (в една колона).</p> <p>Разпознава и изпълнява изходните положения: стоеж, разкрачен стоеж, клек, седеж, лег, тилен лег.</p> <p>Ориентира се в посоките на изпълнение – напред, назад, вляво, вдясно.</p> <p>Изпълнява общоразвиващи упражнения на 2 и 4 бройки без уред с разнообразни движения на ръцете, краката и трупа.</p> <p>Синхронизира движенията си в групово изпълнение.</p> <p>Изпълнява лазене по свободен начин, в колянна опора, в лег с едноименно и разноименно преместване на ръце и крака.</p> <p>Изпълнява провиране под различни препятствия (обръч, гимнастическа пейка).</p> <p>Изпълнява самостоятелно и в група вдигане, носене и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • команда • строй • редица • колона • преброяване <ul style="list-style-type: none"> • стоеж • седеж • лег • клек <ul style="list-style-type: none"> • опора • лазене • провиране • носене

	<p>пренасяне на малки помощни гимнастически уреди (топки, обръчи, конуси, части от скрин, пейки, постелки и др. Прилага упражненията в различни игри.</p>	
<p>Равновесни упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесно ходене • Статични равновесни положения в стоеж 	<p>Изпълнява равновесно ходене (на пръсти) и равновесни статични упражнения (равновесен стоеж, ляв/десен стоеж с повдигнат свит крак), самостоятелно и във връзка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • равновесен стоеж
<p>Търкаляне и претъркаляне</p> <ul style="list-style-type: none"> • Търкаляне от положение лег • Гръбно търкаляне от свит седеж • Странично претъркаляне със свито тяло <p>Дейности за АФВ: Приложни упражнения</p>	<p>Изпълнява търкаляне вляво и вдясно от положение лег и тилен лег. Изпълнява гръбно търкаляне от свит седеж до различни крайни положения – свит седеж, седеж, клек. Изпълнява вляво и вдясно странично претъркаляне със свито тяло от коленен седеж.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • търкаляне • гръбно търкаляне • странично кълбо
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ритмични упражнения имузикални игри в тактов размер 2/4 и 7/8 • Танцовите стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" • Движения ръченична <p>Дейности за АФВ: Ритмични движения</p>	<p>Познава и изпълнява основните положения и движения на ръцете и трупа, и изпълнява танцови и ритмични движения с музика в размер (2/4, 7/8). – „Пъргави колари”, „Статуя”, „Кралю порталю”, „Вършачката” и др. Познава и изпълнява стъпки и движения на хорото „Боряно, Борянке” и ръченица с музикален съпровод. Прилага изучените движения в групови игри с музика или песни.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • танцов размер • танцова стъпка • ритъм
<p>Спортни игри Отборни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Водене на топката • Подаване, спиране и ловене на топка на място 	<p>Разпознава и изпълнява водене, подаване, спиране и ловене на място със специфични за спортните игри (баскетбол, волейбол, хандбал и футбол) топки. Разпознава и изпълнява хвърляне и ловене на място със специфични за спортните игри топки. Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • водене • подаване • спиране • ловене • правила • отбор

<p>Дейности за АФВ: Действия с топка</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • противник
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запознаване с водата – игри и упражнения предшествващи изучаването на плувните стилове <p>Безопасност във водна среда</p> <ul style="list-style-type: none"> • Безопасност в и около дома <p>Дейности за АФВ: Действия във водна среда</p>	<p>Познава и изпълнява действия за адаптиране към водна среда и участва в игри и игрови дейности във водна среда. Разпознава и разбира значението на опасностите във водна среда.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • безопасност във водна среда • основни опасности при къпане и плуване
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Пешеходен туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристическа разходка • Ориентиране по природни признаци • Ориентиране по предварително поставени знаци <p>Дейности за АФВ: Дейности свързани с туризм и ориентиране</p>	<p>Изпълнява организирано придвижване по различни равнинни терени. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата. Разпознава и използва различни природни знаци за ориентиране. Изпълнява и използва ориентирането по предварително поставени знаци. Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • туристическа разходка • ориентиране • природни признаци • знаци
<p>Ракетни спортове – бадминтон, тенис на маса, тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Боравене с топката/перото • Стойка на тялото, придвижване • Подаване, спиране и ловене на топка на място <p>Дейности за АФВ: Дейности свързани с ракетни спортове</p>	<p>Разпознава и изпълнява дрибъл, търкаляне със специфични за ракетните спортове топки и перце. Разпознава и изпълнява стойка и позиция на тялото и удар от място с ракета със специфични за ракетните спортове топки и перце. Прилага формираните умения в условията на подвижни и щафетни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ракета • перо • подаване • стойка на тялото • придвижване • стойка • дрибъл нагоре и надолу

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в I клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

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

За овладяване на нови знания	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	31%
За развиване на двигателни качества	16%
За диагностика на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК ...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания, в които се включват теоретични знания	50%
Диагностика на физическата дееспособност, в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни и туристически 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 изпитвания 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 оценката на учителя.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. Учениците в първи клас е необходимо да постигат средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалният 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. Компетентности в областта на българския език	Използва специфично речево общуване в двигателната дейност.
2. Умения за общуване на чужди езици	
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	Участва в игри с елементи на ориентиране. Проучва околното пространство чрез предварително поставени ориентири. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата.
4. Дигитална компетентност	
5. Умения за учене	

6. Социални и граждански компетентности	Участва в различни подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри. Участва в групови игри с музика или песни.
7. Инициативност и предприемачество	
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	Изпълнява танцови и ритмични движения с музика.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	Изпълнява различни бегови действия, свързани с развиване на отделните форми и компоненти на двигателни качества. Изпълнява различни скокови упражнения за подобряване силата на долните и горните крайници. Изпълнява равновесни статични упражнения. Разпознава и разбира значението на опасностите във водна среда. Демонстрира и възпроизвежда процедури за адаптиране към водна среда.

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.