

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт във втори клас продължава да бъде насочено към овладяването на базисни знания, умения и отношения, свързани с двигателните дейности и физическите упражнения. За успешното междуличностно участие учениците посредством правилата на спорта и естественото приложение на принципите на олимпийското образование и възпитание, базирано на хуманизма трябва да формират положително отношение към нормите и правилата на поведение и тяхното спазване в учебната и социалната среда.

Образователните цели на учебната програма във втори клас са насочени към:

- комплексно подобряване на физическата дееспособност с акцент върху развитието на скоростните способности на ученика в съответствие със сензитивните периоди на възрастта;
- усъвършенстване и прилагане на естествено-приложните двигателни действия в конкретна учебна и природна среда;
- овладяване на нови знания и двигателни умения за изпълнение на лекоатлетически и гимнастически упражнения, закалителни процедури и на упражнения за овладяване на основните технически елементи по вид спорт или спортна дисциплина;
- формиране на положително отношение за участие в разнообразни двигателни дейности, игри, спорт и туризъм;
- развиване на наблюдателността, активността и творческите прояви на детето.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на двигателно-познавателната дейност и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателни навици и умения от предходната година продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични 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>Разпознава и изпълнява основни двигателни умения и навици, свързани с ускорително бягане, скок на дължина от място с два крака, вертикален отскок със засилване, хвърляне на малка плътна топка в цел, тласкане на плътна топка с две ръце от гърди и ги прилага в щафетни и подвижни игри. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява ходене или бягане съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> |
| Гимнастика | <p>Разпознава и изпълнява общоразвиващи, строеви, равновесни и скокови упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя от спортната гимнастика. Изпълнява народен танц “Буенек хоро” и „Омуртагско хоро”.</p> <p>Изпълнява гимнастически упражнения и танцови движения в ритъм съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> |
| Спортни игри | <p>Разпознава и изпълнява подаване, спиране и ловене на топката в движение, водене с удобна и неудобна ръка/крак, стрелба/удар с топка и ги прилага в подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри.</p> <p>Изпълнява действия с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> |

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Познава опасности в различни водоеми и основните умения за самопомощ и помощ във водна среда. Познава и изпълнява движения за придвижване по корем във водна среда.

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

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Изпълнява групово придвижване по различни пресечени местности и преодолява естествени препятствия.

Изпълнява придвижване и естествено-приложни умения в природна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Познава и изпълнява придвижвания и подавания специфични за ракетните спортове и ги прилага в подвижни и щафетни игри.

Изпълнява упражнения свързани с ракетните спортове 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 се изисква овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателната дейност се осъществява от учителя и училищното ръководство съобразно квалификацията на учителя, 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 Бягания <ul style="list-style-type: none"> • Специално бегови упражнения • Упражнения над препятствия (ниски уреди) • Ускорително бягане • Бягане с различна интензивност | <p>Разпознава, изпълнява и терминува различни бегови упражнения.</p> <p>Умее да координира движенията на ръцете и краката си и да поддържа правилно положение на главата и трупа при бягане с различна интензивност.</p> <p>Разпознава и изпълнява препятствени упражнения.</p> <p>Прилага изучените двигателни действия в подвижни и щафетни игри.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • отсечка • интензивност • ускорително бягане • препятствени упражнения |
| Скокове <ul style="list-style-type: none"> • Скок на дължина от място с два крака • Вертикален отскок с два крака от място и със засилване. | <p>Демонстрира умения за отскачане с два крака и устойчиво приземяване на различни терени. Отскача на височина от място с един или два крака, с достигане на висок предмет.</p> <p>Разпознава и изпълнява свързани подскоци с два крака, с придвижване напред с разчертани линии, на около 50 см.</p> <p>Разпознава и изпълнява отскок с един крак над плътни топки или ниски препятствия с височина (15-20 см) със засилване от 3-4 м.</p> <p>Прилага двигателните действия в подвижни и щафетни игри.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • отскок • мах |
| Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне на малка плътна топка в хоризонтална и вертикална цел от място • Тласкане на плътна топка с две ръце от гърди | <p>Разпознава и изпълнява хвърляне в цел, като използва различни предмети и координира движенията си.</p> <p>Разпознава и изпълнява тласкане на плътна топка (1 кг) с две ръце от гърди.</p> <p>Прилага изучените елементи в подвижни и щафетни игри.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • хоризонтална и вертикална цел • тласкане |
| Дейности за АФВ: Ходене и бягане | <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> | |
| Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояние и двигателни способности на организма | <p>Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p> | |
| Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания <ul style="list-style-type: none"> • Строяване и преброяване • Обръщане на място | <p>Разпознава и изпълнява команди за строяване в две редици, две колони и шахматен строй.</p> <p>Разпознава и изпълнява команди за приемане на класа.</p> <p>Изпълнява команди за преброяване по 2-ма и по 3-ма.</p> <p>Разпознава и изпълнява команда за обръщане кръгом.</p> <p>Марширува на място и в движение с музикален съпровод.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • маршировка • обръщане • обход • диагонал |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Ритмично ходене и маршируване Придвижване в обход и по диагонал | Изпълнява фигурно придвижване в обход и по диагонал на игралната площ (в една колона). | |
| <p>Общоразвиващи упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Основни положения на ръцете Групово изпълнение на комплекси от общоразвиващи упражнения с проста структура без уред и с уред <p>Упражнения с естествено-приложен характер</p> <ul style="list-style-type: none"> Прекатерване през гимнастическа пейка и скрин Катерене по гимнастическа стена | <p>Разпознава и изпълнява положенията на ръцете – долу, горе, напред, назад, встрани, на хълбоци, зад тила, на кръста.</p> <p>Изпълнява с броене общоразвиващи упражнения на 2 и 4 бройки без и с уред – топка, тояжка.</p> <p>Прекатерва се през гимнастическа пейка и скрин (висок до 60 см) през опорен лег и клек.</p> <p>Изпълнява катерене по свободен начин, с едноименно и разноименно, едновременно и последователно преместване на ръце и крака.</p> | <ul style="list-style-type: none"> кръг наклон проста структура прекатерване катерене |
| <p>Равновесни упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Равновесно ходене с различни положения на ръцете Статични равновесни положения в седеж | <p>Изпълнява на земя равновесно ходене с ръце встрани, горе, на хълбоци и др.</p> <p>Разпознава и изпълнява равновесни положения – свит опорен равновесен седеж, свит равновесен седеж, опорен равновесен седеж, равновесен седеж.</p> | |
| <p>Скокови упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в цел Прескачане на гимнастическа пейка | <p>Изпълнява отскок (обтегнат, разкراчен) от гимнастическа пейка и приземяване в цел (обръч, очертано поле).</p> <p>Изпълнява прескачане на гимнастическа пейка по свободен начин.</p> <p>Изпълнява скокови упражнения в подвижни и щафетни игри.</p> | <ul style="list-style-type: none"> отскок приземяване прескачане |
| <p>Спортна гимнастика</p> <p>Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> Видове опори Тилна стойка Мост от тилен лег Кълбо до седеж <p>Дейности за АФВ: Гимнастически упражнения</p> | <p>Разпознава и изпълнява опора, тилна опора, странична опора, колянна опора, сгъната опора, лакътна опора.</p> <p>Изпълнява с правилна техника тилна стойка и мост.</p> <p>Изпълнява кълбо до седеж от клекнала опора, клек и стоеж.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> | <ul style="list-style-type: none"> мост тилен лег тилна стойка кълбо |
| <p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> Ритмични упражнения и музикални игри Упражнения под музикален съпровод с различни тактови размери – 2/4, 3/4, 7/8, 5/8, и 9/8 | <p>Познава и изпълнява ритмични упражнения и музикални игри в различни тактови размери - 2/4, 3/4, 7/8, 5/8, и 9/8. - „Статуя“, „Пъргави колари“, „Гатанка“, „Луд гидия“ и др.</p> <p>Познава и изпълнява самостоятелно и в група танцови движения в ритъма и музиката на „Буенек хоро“ и „Омуртагско хоро“</p> | <ul style="list-style-type: none"> фигури кръг змейка осморка |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> „Буенек хоро“ „Омуртагско хоро“ („Кукувичка“) <p>Дейности за АФВ: Самостоятелно или в група танцови движения в ритъм</p> | <p>(„Кукувичка“).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> | <ul style="list-style-type: none"> „Буенек хоро“ „Омуртагско хоро“ |
| <p>Спортни игри Отборни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> Подаване, спиране и ловене на топка в движение Водене на топка с удобна и неудобна ръка/крак Стрелба/удар с топка <p>Дейности за АФВ: Действия с топка</p> | <p>Разпознава и изпълнява подаване, спиране и ловене в движение със специфични за спортните игри (баскетбол, волейбол, хандбал и футбол) топки.</p> <p>Разпознава и изпълнява стрелба и удар от място с удобна и неудобна ръка/крак по специфична цел (баскетболен кош, футболна и хандбална врата) със специфични за спортните игри топки.</p> <p>Прилага разучените умения в условията на подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> | <ul style="list-style-type: none"> стрелба удар дрибъл игрище за ... баскетболен кош футболна врата хандбална врата отборна игра |
| ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ | | |
| <p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> Движения с ръцете и краката за придвижване във водна среда по корем <p>Безопасност във водна среда</p> <ul style="list-style-type: none"> Опасности около и във водата. Безопасност на различни водоеми. Охраняеми и неохраняеми водоеми. <p>Дейности за АФВ: Упражнения във водна среда</p> | <p>Познава и изпълнява движения с ръцете и краката за придвижване по корем във водна среда с неподвижна, подвижна и без опора.</p> <p>Разпознава опасности в различните водоеми.</p> <p>Познава основни умения за самопомощ и помощ във водна среда.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> | <ul style="list-style-type: none"> самопомощ |
| <p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Пешеходен туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> Туристически излет Преодоляване на естествени препятствия | <p>Изпълнява групово придвижване по различни пресечени местности.</p> <p>Използва и изпълнява естествено-приложни умения в природна среда за преодоляване на естествени препятствия.</p> <p>Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри.</p> | <ul style="list-style-type: none"> излет естествени препятствия |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Дейности за АФВ: Придвижване и естествено-приложни умения в природна среда | Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. | |
| Ракетни спортове – бадминтон, тенис на маса, тенис <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с топка/перо и ракета • Подаване, връщане, прехвърляне на топка/перо • Посрещане и удряне на топка/перо | Разпознава и изпълнява придвижвания специфични за ракетните спортове (бадминтон, тенис на маса, тенис). Разпознава и изпълнява подаване от място и в движение със специфични за спортните игри топки и перце. Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри. | <ul style="list-style-type: none"> • удар • корт |
| Дейности за АФВ: Упражнения свързани с ракетните спортове | Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. | |

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в II 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 и двигателни умения | 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 и 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 и навици 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 отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи. Техническото 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. 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 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на специфични речеви изрази за организиране на двигателно-познавателната дейност и за възприемането на физическите упражнения. ✓ Подпомагане на цялостното регулиране на движенията и начините на действие. ✓ Подпомагане на овладяването на правилата и нормите на поведение. |
| 2. Комуникация на чужди езици | |
| 3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на редното значение на числата. ✓ Развиване на пространственото и логическото мислене. ✓ Използване на предмети с различни геометрични форми, големина и тежест. ✓ Опознаване и възприемане на собственото тяло. |
| 4. Дигитална компетентност | |
| 5. Умения за учене | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Стимулиране на двигателното усвояване и запаметяване на учебното съдържание. ✓ Споделяне на наученото чрез игра и взаимодействие в група/клас. |
| 6. Обществени и граждански компетенции | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Създаване на условия за сътрудничество и разбирателство в игри и състезания. ✓ Познаване и спазване на правила и норми за самостоятелна работа и работа в група/клас. |
| 7. Инициативност и предприемачество | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Формиране на наблюдателност, въображение и инициативност в подвижни, спортно-подготвителни и музикални игри. |
| 8. Културни познания и творчески изяви | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране на изразност и емоционалност в двигателната дейност. ✓ Познаване на творчески изяви, свързани с ритъм и движение. |
| 9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт | <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 околните. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили на организма срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности. ✓ Организиране и провеждане на спортни дейности. |

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