

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в пети клас е насочено към овладяване на разнообразни физически упражнения и двигателни дейности, които се реализират и при допълнително използване на естествените сили на природата (въздух, слънце и вода) и при спазване на здравно-хигиенните фактори за провеждане на двигателната дейност. В двигателно-познавателната дейност учениците трябва да:

- познават и разграничават основни изисквания, понятия и правила в двигателната дейност и да ги прилагат за адаптация към изменящите се условия на природната и на социалната среда;
- подобряват физическата си дееспособност и да обогатяват двигателния си опит;
- формират отношение и интерес към занимания с физически упражнения и спорт и свързаните с тях образователни, здравни и социални аспекти и да участват в спортни и туристически състезания;
- прилагат водещите постановки на олимпизма чрез социално отговорно поведение, уважение, честна игра;
- оказват помощ, като изграждат чувство за съпричастност и ги използват за социална интеграция и общуване.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно двигателно-познавателната дейност 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 теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните задачи. Планирането на учебните дейности за гарантиране изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване 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>Изпълнява основите на техниката на бягане на къси разстояния, скок на дължина и техниката на хвърляне на малка плътна топка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява техника на ходене и бягане на къси разстояния или двигателни дейности с придвижване, скок на дължина и хвърляне на малка плътна топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява строеви и общоразвиващи упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и опорни прескоци от спортната гимнастика. Изпълнява право тракийско хоро и ръченица.</p> <p>Изпълнява упражнения, индивидуални комплекси и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия основни технически елементи от отборните спортове. Прилага индивидуални технико-тактически действия и групови взаимодействия.</p> <p>Изпълнява основни технически елементи с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Плуване, водни спортове	<p>Познава, изпълнява и прилага елементите от техниката на плувен стил бруст. Изпълнява техника на гребане. Умее да оказва помощ във водна среда – водноспасителен минимум.</p> <p>Изпълнява упражнения във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Туризм, ориентиране и зимни спортове	<p>Изпълнява основни елементи от ски техника. Изпълнява основни техники на катерене и придвижване в планински условия. Познава и използва компас и азимут.</p> <p>Изпълнява елементи от ориентиране, придвижване в планинска или ски техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Ракетни спортове	<p>Изпълнява елементи от техниката на бадминтон. Изпълнява елементи от техниката на тенис на маса. Изпълнява елементи от техниката на тенис.</p> <p>Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Бойни спортове	<p>Изпълнява елементи от техниката на борба или карате-до.</p> <p>Изпълнява елементи от техниката на бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Фитнес гимнастически дисциплини	<p>Изпълнява основни движения и упражнения от каланетика, тае бо аеробика или силови упражнения без уред.</p> <p>Изпълнява основни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Шахмат	<p>Познава и изпълнява правилно разполагане на шахматните фигури, тяхното движение и специфични ходове. Прилага придобитите знания и умения в процеса на разиграване на шахматни партии.</p> <p>Познава и изпълнява разполагането на фигурите и ходовете им на шахматната дъска съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и най-малко на два отборни спорта от 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"> Бягане на къси разстояния – нисък старт и стартово ускорение, бягане по разстоянието и финаширане 	Познава, описва и изпълнява обикновен нисък старт, бягане на къси разстояния и финаширане с гърди. Прилага ефективно техника на бягане на къси разстояния в състезателни условия. Описва, разпознава и прилага основни изисквания от правилника по лека атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> нисък старт стартово ускорение финаширане с гърди правилознание
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Скок на дължина – начин „дъга” – засилване, отскок, летежна фаза и приземяване Правилознание 	Познава, описва и изпълнява техниката на скок на дължина начин „Дъга“. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока. Сравнява личните си резултати по предварително зададени показатели.	<ul style="list-style-type: none"> „дъга“
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Хвърляне на малка плътна топка със засилване – засилване, хвърлящи крачки и финално усилие Правилознание 	Познава, описва и изпълнява хвърляне на малка плътна топка със засилване, отвеждане, кръстосана крачка и финално усилие. Прилага изучените технически похвати в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри.	<ul style="list-style-type: none"> „обтегнат лък“ хвърлящи крачки правилознание
Дейности за АФВ: Ходене или бягане на къси разстояния, скок на дължина и хвърляне на малка топка	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Физическа дееспособност	Достига комплексно развитие на двигателните качества.	
Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания <ul style="list-style-type: none"> Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 3 редици Придвижване в две колони в обход и по диагонал 	Изпълнява команда за преброяване по 3-ма. Изпълнява на място престрояване от една в две колони и обратно. Изпълнява фигурно придвижване в една и две колони в обход и по диагонал на игралната площ.	
Общоразвиващи упражнения <ul style="list-style-type: none"> Комплекс от общоразвиващи упражнения със сложна структура без уред 	Изпълнява с музикален съпровод комплекси от общоразвиващи упражнения на 8 бройки без уред. Съставя и изпълнява комплекс от общоразвиващи упражнения (самостоятелна работа).	<ul style="list-style-type: none"> връзка от упражнения
Спортна гимнастика Упражнения на земя	Изпълнява задно кълбо до стоеж от изходно положение седеж, клек и стоеж.	

<ul style="list-style-type: none"> • Задно кълбо • Мост от стоеж (ж) • Стояща везна • Подскачна пресечена стъпка <p>Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свит вис • Ъглов вис <p>Упражнения на греда и/или гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове стъпки – мека стъпка, пресечена стъпка • Стояща везна • Обръщане на 180° в стоеж след равновесно ходене <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • На скрин подскок до напречна клекнала опора и страничен отскок с приземяване • На скрин подскок до надлъжна клекнала опора и отскок с приземяване <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения без уред. Упражнения на земя (стояща везна, кълбо, мост от тилен лег, видове стъпки, обръщания).</p>	<p>Изпълнява с правилна техника мост от стоеж и стояща везна. Разпознава и изпълнява пресечена стъпка и подскачна пресечена стъпка. Комбинира във връзка упражненията на земя.</p> <p>Разпознава и изпълнява с правилна техника свит вис и ъглов вис.</p> <p>Изпълнява видове придвижване по греда и/или гимнастическа пейка – мека стъпка, пресечена стъпка с ръце на хълбоци, и встрани. Изпълнява с правилна техника стояща везна. Изпълнява равновесно ходене с различно положение на ръцете и обръщане на 180° в стоеж в края на уреда.</p> <p>Разпознава и изпълнява подскок до напречна и надлъжна клекнала опора и отскок с приземяване. Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на упражненията на различните гимнастически уреди.</p> <p>Изпълнява упражнения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • задно кълбо • пресечена стъпка • свит вис • ъглов вис • мека стъпка • клекнала опора • надлъжна клекнала опора
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Право тракийско хоро • Ръченица <p>Дейности за АФВ: Отделни стъпки от изучаваните хора</p>	<p>Изпълнява и прилага тракийка напред-вдясно, тракийка назад – вдясно, ход вдясно отпред с чукче, люш вдясно, люш вляво, завърти и спазва темпото и ритъма на „Право тракийско хоро“.</p> <p>Изпълнява и прилага движения встрани, напред назад по диагонал и в кръг.</p> <p>Изпълнява и прилага движения с ръце напред, назад, встрани и спазва динамиката на ръченица.</p> <p>Развива усет за темп и ритъм и споделя танцовален опит.</p> <p>Развива усет за темп и ритъм и споделя танцовален опит, съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тракийка • чукче • люш • темп • ръченица
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p>	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия ловене и подаване в движение с една и две ръце.</p> <p>Изпълнява и прилага в игрови условия финтове с топка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • финт

<ul style="list-style-type: none"> • Ловене и подаване в движение с една и две ръце • Залъгващи движения без и с топка (финтове с топка) • Стрелба с една ръка над рамо от разстояние от място • Лична защита – придвижване в защитен стоеж, игра срещу нападател с топка и нападател без топка • Индивидуални тактически действия с топка • Правилознание: приложение на основните правила на играта. 	<p>Изпълнява и прилага стрелба с една ръка над рамо от разстояние от място.</p> <p>Умее да прилага съобразно игровата ситуация придвижване в защитен стоеж, игра срещу нападател с топка и нападател без топка. Прилага ефективно изучените индивидуални тактически действия с топка.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основните правила на баскетболната игра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • залъгващо движение • лична защита
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подаване над рамо след три крачки • Стрелба с една ръка над рамо в движение • Водене (дрибъл) на топката • Лична защита • Групови взаимодействия в нападение • Правилознание 	<p>Познава и изпълнява подаване след изпълнение на три крачки.</p> <p>Познава и изпълнява водене (дрибъл) на топката и стрелба с една ръка над рамо в движение.</p> <p>Умее да прилага съобразно игровата ситуация групови взаимодействия в нападение, като преодолява различията в общуването и работата в екип.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи размерите на игралното поле, вратарското поле, вратата, размера и теглото на топката, водене на топката, стрелба след три крачки и стрелба с една ръка над рамо в движение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • три крачки • стрелба в движение • групови взаимодействия в нападение
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар във вратата (прав вътрешен) • Подаване на топката с горно-вътрешната част на ходилото • Овладяване на топката с бедро • Водене (дрибъл) на топката с различни части на ходилото • Индивидуални действия в атака: овладяване, водене, преодоляване, подаване и стрелба във вратата • Индивидуални действия в защита: защитни действия срещу нападател със и без топка • Взаимодействия при числено равенство в игрови форми „4x4+вратар“ (Футбол 5) • Правилознание 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия прав вътрешен удар, подаване с горно-вътрешната част на ходилото, овладяване на топката с бедро, дрибъл с различни части на ходилото.</p> <p>Умее да прилага съобразно игровата ситуация индивидуални действия в нападение и защита, като преодолява различията в общуването и работата в екип.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от футболната игра във взаимодействия при числено равенство в игрови форми 4x4+вратар.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи размерите на игралното поле, наказателното поле, вратата, размера и теглото на топката, непряк свободен удар, авантаж, наказателен удар и ъглов удар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прав вътрешен удар • защита • нападение • непряк свободен удар • наказателно поле • наказателен удар (дузпа) • ъглов удар (корнер) • авантаж • топка (размери)
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волейболни стоежи и придвижвания • Подаване на топката с две ръце отгоре напред 	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации висок, среден и нисък волейболен стоеж; придвижвания на къси разстояния след бързи и резки спирания и тръгвания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • стоежи, придвижвания

<ul style="list-style-type: none"> • Подаване на топката с две ръце отдолу напред • Долен лицев сервис • Правилознание: игрище и мрежа, зони и въртене, точка, гейм, мач, изпълнение на сервис. <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи (баскетбол, футбол, хандбал и волейбол)</p>	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации подаване с две ръце отгоре напред (от място и след придвижване). Изпълнява и прилага в игрови ситуации подаване с две ръце отдолу напред (от място и след придвижване). Изпълнява и прилага в игрови ситуации долен лицев сервис. Описва, разпознава и прилага основни правила на волейболната игра изясняващи зони и въртене; спечелване на точка и гейм и победител в мача; правила при изпълнение на сервис.</p> <p>Изпълнява основни технически елементи в отделните спортове и участва в състезания съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подаване отгоре • подаване отдолу • долен лицев сервис • точка, гейм, мач • игрище и мрежа • зони, въртене
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на стил бруст - плуване по елементи и в координация, старт, обръщане <p>Дейности за АФВ: Адаптиране към водна среда. Упражнения за овладяване на достъпни движения на елементи (крака, ръце) при плувен стил бруст.</p>	<p>Познава, изпълнява и прилага отделно и в координация елементите от техниката на плувен стил бруст с подвижна и без опора.</p> <p>Изпълнява двигателни дейности във водна среда и плуване съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • бруст
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове гребане • Устройство на лодките и греблата • Мерки за безопасност при гребане • Основи на техника на гребане - изнасяне и съоръжаване на лодките, влизане и излизане в лодката, начално изучаване на гребната техника <p>Дейности за АФВ: Устройство на лодките и греблата. Мерки за безопасност при гребане.</p>	<p>Добива представа за видовете гребни спортове. Знае за устройството на гребната лодка - слайд, крачно устройство, нос, кърма, ляв и десен борд, аутрегер, ключ, маншон, гривна, комингс, степенка, „клекачка”, рул, седалка. Демонстрира умения за съхранение и опазване на материалната част. Разграничава команди при гребане и ги изпълнява. Прилага баланс на тялото си при влизане и излизане от гребна лодка. Демонстрира основни елементи за управление и боксиране на лодка с две гребла.</p> <p>Назовава гребни лодки. Описва устройството на лодка. Използва въжета, съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Оказване на помощ във водна среда - Водноспасителен минимум</p>	<p>Научава и разпознава опасностите в различни водни площи. Познава и прилага основните правила за оказване на помощ и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дънна яма • праг

<ul style="list-style-type: none"> • Опасности при къпане и плуване при открити водни площи и в басейни и водни паркове. • Основни правила за оказване на помощ при водни инциденти от неумеещи да плуват без пряк контакт. <p>Дейности за АФВ: Специфични опасности при къпане и плуване. Предпазване от водни инциденти.</p>	самопомощ. Разпознава охраняем и неохраняем плаж - флагова сигнализация и информационни табели. Разпознава опасностите при плуване и къпане в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние, съобразно възможностите си. Определя опасностите при къпане и плуване в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> • течения
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пешеходен туризм • Преход • Техника на придвижване • Катерене на изкуствена катерачна стена • Катерене с горна осигуровка • Опасности сред природата и предпазване от тях • Оказване на първа помощ <p>Дейности за АФВ: Преход</p>	Прилага придвижване по предварително определен туристически маршрут с водач, като се запознава с туристическите знаци и туристическата маркировка по него. Познава и изпълнява основни елементи от катеренето, преодолява различни терени чрез катерене с горна осигуровка. Прилага правила за закалителни процедури и етично поведение и хранене при преход в планината. Използва и прилага основни елементи за оказване на първа помощ. Прилага придвижване със/без помощ в група. Прилага правила за помощ и правилно хранене по време на преход по туристически маршрут съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> • катерене • катерачна стена • осигуровка • първа помощ
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мини ориентиране • Ориентиране сред природата по азимут с компас • Ориентиране на близкия терен <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране на близкия терен 	Познава и използва компас и азимут. Прилага ориентиране по местни признаци - класната стая, спортната зала, училищен двор, съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> • азимут
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходене, обръщане, изкачване • Право спускане 	Изпълнява ходене, обръщане, изкачване. Изпълнява снежно рало, дъга с рало и право спускане. Прилага изучените елементи в игри при снежни условия.	<ul style="list-style-type: none"> • спускане • снежно рало • дъга

<ul style="list-style-type: none"> • Снежно рало • Дъга с рало • Игри при снежни условия <p>Дейности за АФВ: Придвижване със ски</p>	<p>Прилага отделни елементи от техника на алпийски ски съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удари от форхенд и бекхенд • Дълъг сервис <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланен и обратен нападателен удар (форхенд) • Обратен плосък сервис <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланов и обратен плосък удар по отскочила топка (форхенд) • Плосък начален удар (сервис) <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Разпознава и демонстрира способност за свободно владение на изучените технически похвати от избрания ракетен спорт. Умее да координира и контролира мускулните усилия при изпълнение на изучените технически елементи от избрания ракетен спорт.</p> <p>Умее да прилага съобразно игровата ситуация индивидуални действия в избрания ракетен спорт.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни изисквания от правилника на избран ракетен спорт.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дълъг сервис • очаквателна позиция • сет
<p>Бойни спортове Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Позиции - стойки и придвижвания, дистанции • Хват, захват, обхват • Хватки - техники за събаряне и партер, „Вътрешен Нелсон” <p>Дейности за АФВ: Придвижване по тепиха</p>	<p>Изпълнява и прилага видове движения по тепих и основни стойки - дясна, лява, фронтална, ниска, средна, висока.</p> <p>Умее да спазва видове дистанции: близка, средна, голяма. Различава хват, захват, обхват.</p> <p>Изпълнява и прилага хватки/техники по двойки - „Вътрешен Нелсон”, събаряне със захващане на краката.</p> <p>Познава правилата за предпазване от травми.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тепих • стойка • дистанция • хватка • „Нелсон“
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Екипировка • Традиционни поклони и етикет • Позиции - основни позиции (дачи вадза) • Удари - удари с ръце (цуки вадза), прав удар (чоку зуки), удари с крак (гери вадза), мае гери- 	<p>Изпълнява и прилага основните видове придвижване по татами.</p> <p>Изпълнява и прилага основните техники, позиции, удари, блокиращи техники.</p> <p>Използва правила за предпазване от травми и лична отговорност за прилагането им в свободното време.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • татами • стойка • дачи вадза • кокуцо дачи • зенкуцо дачи • хейко дачи • хейсоку дачи

<p>удар с крак напред, блокиращи техники (уке вадза)</p> <p>Дейности за АФВ: Основни позиции (дачи вадза)</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • цуки вадза • гери вадза • чоко зуки
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Каланетика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каланетика – изпълнение на упражнения за отделни части на тялото - ръце, раменен пояс и талия; корем и седалище • Каланетика – базов комплекс от упражнения <p>Тае бо аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни позиции на тялото, стъпки и придвижвания • Основни удари с ръце – техника на изпълнение • Основни удари с крака – техника на изпълнение <p>Динамични силови фитнес упражнения без уред с локално въздействие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за раменен пояс и горни крайници • Упражнения за горната част на тялото (трупа) – коремна, гръбна и странична мускулатура • Упражнения за седалищна мускулатура и долни крайници <p>Дейности за АФВ: Основни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>Изпълнява отделни базови упражнения от каланетиката за тонизиране на мускулите на отделни части на тялото (ръце, раменен пояс, талия, корем и седалище) чрез пружиниращи движения с малка амплитуда.</p> <p>Свързва в комплекс избрани упражнения за всяка една от частите на тялото и ги изпълнява последователно в една серия, като ги дозира според физическата си подготвеност.</p> <p>Изпълнява основни позиции на тялото (бойна стойка „гард“ и пружиниране в „гард“), стъпки и придвижвания с ниска интензивност (крачки напред, назад и встрани) и висока интензивност (пружиниране в „гард“ и приплъзване напред, назад и встрани).</p> <p>Изпълнява самостоятелно и по цел основни удари с ръцете в позиция „гард“ (прав, страничен „круше“ и долен „ъперкът“)</p> <p>Изпълнява самостоятелно на място основни удари с краката (преден удар, страничен удар, удар назад, кръгов удар, удар с коляно).</p> <p>Изпълнява различни видове свивания и обтягания на ръцете в опора на колене и с обтегнати крака.</p> <p>Изпълнява упражненията за раменен пояс и горни крайници, трупа, седалищна мускулатура и долни крайници с правилна техника и дозира съобразно индивидуалните си физически възможности.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • амплитуда • пружиниращи движения • удар с ръце • удар с крака
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Произход на шахмата • Базови понятия на шахматната игра • Шахматна дъска • Шахматни фигури тяхната ценност и техните ходове 	<p>Разпознава правилното разполагане на шахматната дъска, вертикалите, хоризонталите и диагоналите.</p> <p>Познава и обяснява относителната ценност на отделните фигури, както и техните ходове.</p> <p>Разпознава и изпълнява правилното разполагане на шахматните фигури и пешки в начална позиция, тяхното движение и специфични</p>	<ul style="list-style-type: none"> • шахмат • дъска • полета • фигури • ходове • рокада

<ul style="list-style-type: none"> • Принципи на нападението и защитата в шахмата • Мат • Пат • Базови матове • Шахматна нотация <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подреждане на фигури. Движение (ходове) на фигури 	<p>ходове.</p> <p>Прилага придобитите знания и умения в процеса на разиграване на шахматни партии.</p> <p>Разпознава и изпълнява нападение с различни фигури.</p> <p>Разпознава и прилага базови матове с тежки фигури (дама и топове).</p> <p>Разпознава патови ситуации.</p> <p>Прилага придобитите знания и умения при поставяне на базови матове, решаване на елементарни шахматни задачи (мат в един ход) и в процеса на разиграване на шахматни партии.</p> <p>Разпознава и записва ходовете на отделните фигури, като използва алгебрична шахматна нотация.</p> <p>Сравнява фигури, използва правила за нареждане на фигури и разграничава ходовете на фигурите съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ан-пасан • превръщане на пешката • нападение • защита • бито поле • фигура под удар • мат • пат • реми • вечен шах • алгебрична нотация • записване на ходовете
--	--	--

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в V 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	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
За контрол и оценка 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 изучаване, ЗР – задълбочено изучаване, 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 при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват 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%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения, навици и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт. 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.

Оценяването на техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количественият резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата активност и инициативност на учениците.

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 пети 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 ученици, 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	Познава и използва пътеводител за „100-те национални туристически обекта“.
2. Умения за общуване на чужди езици	Описва и прилага основни изисквания от международния правилник по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	Описва устройството на компас. Определя азимут. Описва състояния на дихателната система и на организма при преход и катерене
4. Дигитална компетентност	
5. Умения за учене	
6. Социални и граждански компетентности	Разграничава условни топографски знаци и използва топографска карта. Определя основни географски посоки. Участва в спортни и туристически състезания. Назовава факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта.
7. Инициативност и предприемачество	
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	Изпълнява български народни танци и хора.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	Изпълнява закалителни процедури. Формира способност за контролиране на мускулните усилия. Дефинира и разграничава фазите на движение при скок на дължина и на височина. Прилага мускулни усилия за хвърляне на малка плътна топка на дължина. Изпълнява самостоятелно и в група упражнения от основната гимнастика и упражнения с изправителен характер. Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения. Прилага баланс на тялото си при влизане и излизане от гребна лодка. Оказва помощ при водни инциденти без пряк контакт. Прилага правила за здравословно хранене. Използва правила за предпазване от травми и лична отговорност за прилагането им в свободното време. Прилага основите на техниката по вид спорт. Участва в групови и отборни взаимодействия.

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