

**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 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 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 ускорително бягане, скок на дължина с два крака от място, скок на височина с един и два крака и хвърляне на малка и голяма топка 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>Изпълнява самостоятелно, поотделно и в съчетание общоразвиващи, строеви и гимнастически упражнения.</p> <p>Изпълнява народен танц “Кулско хоро” и „Омуртарско хоро”.</p> <p>Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации съобразно 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 - футбол и хандбал.</p> <p>Изпълнява основни 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

Познава опасности в различни водоеми и основните умения за самопомощ и помощ във водна среда. Изпълнява техника на кроул.

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

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага придвижване в група по пресечен терен. Ориентира се по природни обекти.

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

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

Изборът на двигателно-познавателната дейност се осъществява от учителя 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		
<p>Лека атлетика Бягания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ускорително бягане • Основни специално-бегови упражнения • Бягане с различна дължина и честота на крачките 	<p>Използва и терминува различни бегови упражнения. Демонстрира способност да кординира движенията на ръцете и краката си и да поддържа правилно положение на главата и трупа при бягане с различна интензивност. Участва в щафетни и подвижни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отсечка
<p>Скокове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скок на дължина от място с два крака • Вертикален отскок от място с два крака • Вертикален отскок със засилване 	<p>Демонстрира умения за отскачане с два крака и устойчиво приземява на различни терени. Изпълнява свързани подскоци с два крака, с придвижване напред с разчертани линии, на около 50 см. Отскача с един крак над плътни топки или ниски препятствия с височина (15-20 см) със засилване от 3-4 м. Отскача на височина от място с един или два крака, с достигане на висок предмет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отскок • прескок • мах
<p>Хвърляния</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне на малка плътна топка в цел - Засилване - Финално усилие • Хвърляне на голяма топка с две ръце от гърди <p>Дейности за АФВ: Изпълнява ходене и бягане</p>	<p>Изпълнява засилване от 3-4 крачки и финално усилие при хвърляне, като използва различни предмети и кординира движенията си. Изпълнява хвърляне на голяма топка с две ръце от гърди по начин отгоре и отдолу. Участва в игри, при които се съчетават бягане, скачане и хвърляне.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Физическа дееспособност</p> <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>	

<p>Гимнастика Основна гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строеви упражнения - Строяване и престрояване - Ритмично ходене и маршируване • Общоразвиващи упражнения - Общоразвиващи упражнения без уред - Общоразвиващи упражнения с уред 	<p>Изпълнява престрояване от редица в две редици, от една колона в две и повече колони и обратно, на място и в движение. Разпознава и изпълнява команди за приемане на класа. Изпълнява ритмувано ходене при такт 2/4. Изпълнява маршировка в една и две колони до предварително посочени ориентири. Терминува и изпълнява с броеие и с музикален съпровод двутактови и четиритактови общоразвиващи упражнения, вкл. и при използване на естествените сили на природата.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • престрояване • маршировка • кръг • наклон • клек
<p>Статични и динамични равновесни упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесно ходене с различно положение на ръцете 	<p>Запазва равновесие, като използва различни по големина, форма и тежест предмети. Наблюдава и изпълнява равновесно ходене по наклонена гимнастическа пейка (30°-35°). Преодолява препятствия по време на равновесното ходене. Наблюдава и изпълнява полушпагат със и без помощ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • полушпагат
<p>Отскоци и прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отскачане и приземяване от ниско на високо • Отскачане и приземяване от високо на ниско 	<p>Наблюдава, терминува и изпълнява отскачане и приземяване от и на различни спортни уреди. Демонстрира отскачане с обръщане на 90° и на 180°. Изпълнява отскоци и прескоци в подвижни и щафетни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отскок с обръщане
<p>Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Статични упражнения - Мост от тилен лег - Тилна стойка - Колянна опорна везна • Динамични упражнения - Гръбно търкаляне - Кълбо, странични кълба 	<p>Познава и прилага правила за безопасност при изпълнение на статични и динамични упражнения. Възпроизвежда техника на изпълнение на посочените гимнастически упражнения със и без помощ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мост • тилен лег • тилна стойка • кълбо • гръбно търкаляне • странично кълбо
<p>Ритмични упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с музикален съпровод • Подвижни игри с музикален съпровод 	<p>Предлага идеи за изпълнение на ритмично ходене и бягане, подскочни упражнения в съчетание с различни музикални размери – 2/4, 3/4, 7/8, 5/8, и 9/8. Изпълнява ритмични движения на музикален фонд в игрите “Статуя”, “Пъргави колари”, “Гатанка” и др. Изпълнява музикални игри в тактов размер 2/4 - “Луд гидия”, “Калоянчо”, “Я скокнете да подскокнем” и др. Изпълнява различни въображаеми танцови движения и фигури.</p>	

<p>Дейности за АФВ: Изпълнява различни гимнастически упражнения</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Кулско хоро” • „Омуртарско хоро” („Кукувичка”) <p>Дейности за АФВ: Изпълнява самостоятелно или в група танцови движения в ритъм</p>	<p>Изпълнява самостоятелно и в група танцови движения в ритъма и музиката на танца „Кулско хоро” и „Омуртарско хоро”.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Кулско хоро“ • „Омуртарско хоро”
<p>Спортни игри Отборни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически елементи - Подаване и ловене на топка - Водене на топка с една ръка - Стрелба/Удар с топка <p>Дейности за АФВ: Изпълнява елементи от техническите действия с топка или елементи от тях</p>	<p>Възпроизвежда подаване и ловене на полувисока хандбална топка и подаване с една ръка от рамо. Води топка с една ръка (лява или дясна по избор). Възпроизвежда стрелба с една ръка над рамо. Знае как да нанася удар с топка, без да застрашава собственото си здраве и здравето на другите. Игри: “2 и вратар/2 и вратар”.</p> <p>Прилага усвоените технически елементи в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри: „Две топки се гонят”, „Лови топката”, „Атакувана топка”, „Биене в цел”, „Народна топка” и др.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване и водни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плуване - Техника на движенията на крака кроул и гръбен кроул - Техника на движенията на ръце кроул и гръбен кроул • Опасности около и във водна среда - Безопасност на различни водоеми - Охраняеми и неохраняеми водоеми <p>Дейности за АФВ: Изпълнява упражнения и комбинации във</p>	<p>Описва и разпознава опасности в различните водоеми. Формира основни умения за самопомощ и помощ във водна среда. Изпълнява техниката на движенията на изучаваните елементи с подвижна и неподвижна опора.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кроул • гръбен кроул

водна среда		
Туризъм, ориентирани и зимни спортове <ul style="list-style-type: none"> • Пешеходен туризъм - Туристически излет - Преодоляване на естествени препятствия • Ориентирани по схема Дейности за АФВ: Използва придвижване и естествено-приложни двигателни действия	Прилага придвижване по пресечен терен в парк или гора. Използва естествено-приложни умения в природната среда и изпълнява своите идеи за преодоляване на естествени препятствия – преминаване през река чрез стъпване по камъни и др. Демонстрира въображение и способност да играе и да се забавлява сред природата. Ориентира се по схема на училищния двор и физкултурния салон. Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> • пресечен терен • излет • схема

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

- 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%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Не по-малко от три текущи качествени оценки от практически изпитвания за всеки учебен срок, 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%
Качествена оценка от 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 изпитвания 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 качествената 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	<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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формиране на наблюдателност, въображение и инициативност в подвижни,

предприемачество	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 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 необходимост 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.