

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в III клас е насочено към насърчаване на устойчивото развитие на личността на ученика, към структурното изграждане и функционалното усъвършенстване на организма и формиране на социалнозначими качества за социална интеграция.

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

- разширяване на обема от знания за използването и приложението на физическите упражнения в подкрепа на хармоничното развитие и здравословния начин на живот;
- затвърждаване на двигателни знания и умения чрез развиване на усещанията и възприятията на ученика за пространство и време;
- подобряване на физическата дееспособност чрез повишаване на анаеробните възможности на организма;
- познаване, разбиране и изпълняване на основни технически елементи от отборните спортове футбол и хандбал;
- стимулиране на волевото преодоляване на трудностите в социалната среда;
- развиване на волевите качества на личността решителност, смелост, инициативност.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретически знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на учебните дейности за гарантиране 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 РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

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

лица с увреждания

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

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

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

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Придвижва се в група по равнинен или планински терен, ориентира се в местността.

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 се изисква 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 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"> • Бягане на къси разстояния - Висок старт - Спринтово бягане - Финиширане 	<p>Изпълнява бягане на къси разстояния 30/50 м.</p> <p>Използва различни бегови упражнения за развиване на усещанията и възприятията за пространство и време.</p> <p>Участва в щафетни и подвижни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Висок старт. • Стартиране. • Финиширане.
Скокове <ul style="list-style-type: none"> • Скок на дължина с два крака от място • Скок на височина с един и два крака 	<p>Описва, разпознава и изпълнява скок на дължина и на височина. Преодолява силата на тежестта на собственото тяло.</p> <p>Притежава способност да изпълнява многократни и последователни вертикални подскоци и многоскоци с един и два крака от място и с разбег.</p> <p>Участва в щафетни и подвижни игри.</p>	
Хвърляне <ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне на голяма плътна топка с две ръце над глава • Хвърляне на малка плътна топка от място и със засилване в далечина - Засилване - Финално усилие 	<p>Изпълнява хвърляне с две ръце от различни изходни положения. Възпроизвежда сила и посока на хвърляне.</p> <p>Прилага хвърляне в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри.</p>	
Дейности за АФВ: Изпълнява ходене и бягане или скачане	<p>Извършва 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>Постига ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p> <p>Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества.</p>	
Гимнастика Основна гимнастика <ul style="list-style-type: none"> • Строеви упражнения в група 	<p>Изпълнява разреждане и съгъстяване на група на предварително указано разстояние. Описва (терминува) и изпълнява основни движения на ръцете, тялото и краката. Изпълнява комплекси от</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Общоразвиващи упражнения за укрепване на опорно-двигателния апарат • Упражнения с изправителен характер и за правилно телодържане <p>Дейности за АФВ: Строеви, общоразвиващи упражнения и упражнения с изправителен характер</p>	<p>общоразвиващи упражнения за укрепване на мускулатурата на тялото. Изпълнява равновесни и динамични гимнастически упражнения.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Спортна гимнастика Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове опори • Кълба във връзка <p>Упражнения на висилка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хватове – видове • Висове – видове • Махове във вис <p>Упражнения на ниска греда (гимнастическа пейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове седежи • Видове стоежи • Придвижване – ходене, равновесно ходене <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорни прескоци на гимнастическа пейка и скрин <p>Дейности за АФВ: Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации от изучаваните технически елементи</p>	<p>Описва, разпознава и изпълнява поотделно и взаимосвързано гимнастически упражнения с музикален съпровод. Оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения.</p> <p>Познава, изброява и използва гимнастически уреди. Изпълнява ходене и придвижване по греда и изпълнява гимнастически упражнения в съчетание с равновесен стоеж. Познава и изпълнява прескачане на гимнастическа пейка и скрин с опора на двете ръце.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Опора. • Хват. • Вис. • Задмах • Предмах
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Самоковско хоро” • „Седенчица” 	<p>Познава и изпълнява танцови стъпки и отделни танцови движения в равноделни и неравноделни музикални тактове и споделя танцов опит в музикални игри. Описва, разпознава и изпълнява „Самоковско хоро”, и „Седенчица”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Самоковско хоро”. • „Седенчица”

<p>Дейности за АФВ: Изпълнява танцови елементи и комбинации от стъпки от изучаваните хора</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания</p>	
<p>Спортни игри (Отборни спортове) Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически действия - Стартиране, бягане, бягане с промяна на посоката на движение - Подход към топката - Овладяване и подаване на топката на място и в движение с вътрешната част на ходилото - Водене на топката - Удар във вратата • Групови тактически действия - Взаимодействия при 4+1/4+1 • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Изпълнява основни технически елементи</p>	<p>Познава и изпълнява бягане с промяна на посоката на движение, спиране, обръщане на място, подход към топка, оладяване и подаване на топката с вътрешната част на ходилото. Изпълнява водене на топка. Използва техническите елементи и действия в щафетни и спортно-подготвителни игри. Прилага основните технически елементи в групови взаимодействия.</p> <p>Описва размери на футболното игрище, брой състезатели, отбелязване на гол и времетраене.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подаване.
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически действия - Бягане, бягане с промяна на посоката на движение - Ловене и подаване - Водене на топката с удобна ръка - Стрелба с една ръка над рамо - Игра на вратаря • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Ловене, подаване, водене или стрелба</p>	<p>Познава и изпълнява бягане с промяна на посоката на движение, спиране, обръщане на място, подход към топка. Възпроизвежда ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо. Подаване с една ръка и ловене с две ръце на височина на гърдите. Водене на топката с удобна ръка и стрелба с една ръка над рамо.</p> <p>Използва техническите действия в щафетни и спортно-подготвителни игри. Познава основни хандбални правила. Описва хандбално игрище, брой състезатели, отбелязване на гол и времетраене.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пас

	възможности за участие на лица с увреждания.	
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на стил кроул и гръбен кроул (гръб) • Техника на старт и обръщане • Флагова сигнализация <p>Дейности за АФВ: Придвижване, скачане, обръщане</p>	<p>Демонстрира приложни умения в координация на плувния стил кроул или гръбен кроул (гръб). Демонстрира стартов скок. Изпълнява скокове, падове, пад с отскок, главоскок. Изпълнява обръщане при стил кроул и гръбен кроул. Назовава правила за опазване на собственото здраве и формира здравно-хигиенни навици за занимания по плуване. Познава и знае значението на флаговата сигнализация</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Скок. • Старт. • Обръщане.
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на придвижване в планината - Закалителни процедури • Ориентиране сред природата • Определяне на разстояние без уреди <p>Дейности за АФВ: Предвижване, закалителни процедури, ориентиране сред природата</p>	<p>Изпълнява придвижване по разнообразен терен 20-30 мин с почивки в ниските части на планината или в парк. Подбира с помощ лична екипировка и хранителни продукти. Описва опасности, свързани с неравности на релефа на терена, и инициира начини за предпазване. Прилага закалителни процедури и етично поведение в планината. Прилага ориентиране по познати признаци и предмети и се движи по предварително зададени географски посоки. Познава и участва в игри в планината и при зимни условия.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в III клас - 80 часа

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

За овладяване на нови знания и двигателни умения	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	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, двигателни 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 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.

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"> ✓ Стимулиране на мислене и реч по време на двигателната дейност. ✓ Ползване на туристическа карта „Опознай родния край“.
2. Комуникация на чужди езици	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на термини и понятия на чужд език.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на пространствено ориентиране и мислене. ✓ Развиване на логическото мислене.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на ИКТ за онагледяване на учебно съдържание. ✓ Използване на информационните технологии за търсене и намиране на необходимата информация, отнасяща се до спортни дейности.
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на личностните качества внимание, воля и памет. ✓ Търсене на информация по определен проблем.
6. Обществени и граждански компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на двигателни дейности за общуване в класното многокултурното общество. ✓ Изработване съвместно общи правила на игри и танци. ✓ Зачитане на правата и задълженията в игри.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Описване на типични професии, свързани със спорта.
8. Културни познания и творчески изяви	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на метроритмичен усет. ✓ Двигателни импровизации. ✓ Прилагане на елементи от музика и движение, ритъм и танци.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и здравословен начин на живот	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на другите. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	---