

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

### **КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА**

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

Образователните цели на програмата са насочени към усъвършенстване на естествено-приложните двигателни действия и към овладяването на нови умения за изпълнение на строеви, общоразвиващи упражнения и игри, задълбочават се и придобитите знания, умения и навици за спазване на основните здравно-хигиенни изисквания при изпълнението на физическите упражнения. Овладяват се елементарните понятия за подпомагане на взаимодействието между субектите на педагогическия процес. Включеното в програмата учебно съдържание осигурява и развиващ ефект по отношение на морфо-функционалното състояние на учениците. В учебния процес по физическо възпитание на учениците се създават условия за реализиране на междупредметните връзки и дейности за изява на ключовите компетентности. В процеса на обучение се осигуряват възможности за утвърждаване на чувството за разбирателство между учениците в едно мултикултурно общество, за изразяване на толерантност и уважение (честна игра) като развиват умения за съвместна работа и творчество (създават правила, игри, танци, и т.н.).

Чрез съдържанието на учебната програма се реализират основните идеи за:

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

## ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
--------------------------	---------------------------

### ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Лека атлетика

Прилага основни двигателни умения и навици, свързани с бягане по права, с промяна на посоката и темпа. Хвърля малка плътна топка. Скача на дължина и височина. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.

-----

Изпълнява ходене и бягане или двигателни дейности с придвижване съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Демонстрира естествено-приложни двигателни умения и навици. Изпълнява самостоятелно, поотделно и в съчетание общоразвиващи, строеви и ритмични упражнения. Изпълнява стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" с музикален съпровод.

-----

Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

---

Спортни игри

Изпълнява основни технически действия с топка: стрелба, удар и ги прилага в подвижни игри, свързани с отборните спортове баскетбол, футбол и хандбал.

-----

Изпълнява елементи от техническите действия с топка или елементи от тях съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

---

### ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

---

Плуване, водни спортове

Разпознава опасности около и във водна среда.

-----

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

---

Туризм, ориентиране зимни спортове

Умее и прилага мерки за опазване на природата.

Придвижва се в група по равнинен или планински терен – туристическа разходка и излет, ориентира се в местността по предварително зададени ориентири.

-----

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

---

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

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

## УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
<b>ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>		
<b>Лека атлетика</b> <b>Бягания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бягане по права</li> <li>• Бягане с промяна на посоката</li> <li>• Бягане с промяна на темпа</li> </ul>	Познава и изпълнява различни фрагменти от бегови двигателни действия и бягания - ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците назад; бягане по права, бягане с промяна на посоката, бягане с промяна на темпа бягане от и към различни отправни точки. Прилага двигателните действия в подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• посока</li> <li>• темп</li> </ul>
<b>Скокове</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скок на дължина и на височина от място с два крака</li> <li>• Скок на дължина и на височина със засилване</li> </ul>	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина и на височина от място и със засилване. Приземява се правилно при скокове в хоризонталната и вертикалната равнина. Прилага скоковете в подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дължина</li> <li>• височина</li> </ul>
<b>Хвърляне</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хвърляне на малка топка с една ръка над рамо</li> <li>• Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава</li> </ul>	Познава и изпълнява различни начини за хвърляне. Изпълнява техника на хвърляне на малка топка 150 г. - начин „отгоре”, в хоризонтална цел и в далечина. Изпълнява хвърляне на плътна топка 1 кг. с две ръце над глава. Прилага хвърлянията в подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цел</li> </ul>
<b>Физическа дееспособност</b>	Достига комплексно развитие на двигателните качества.	
<b>Гимнастика</b> <b>Строеви упражнения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строяване и преброяване</li> <li>• Ритмично ходене и маршируване</li> </ul>	Разпознава и изпълнява команди за обръщане наляво, надясно и кръгом. Разпознава и изпълнява престрояване от две редици в две колони, от две редици в колона и в кръг. Марширува на място и в движение с песен или инструментален съпровод и синхронизира движенията си в групово изпълнение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• команда</li> <li>• строй</li> <li>• редица</li> <li>• колона</li> </ul>

<p><b>Общоразвиващи упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основни изходни положения за изпълнение на общоразвиващи упражнения</li> <li>• Самостоятелно и групово изпълнение на комплекси от общоразвиващи упражнения</li> </ul>	<p>Разпознава изходните положения: стоеж, разкрачен стоеж, клекнала опора, седеж, лег, тилен лег.</p> <p>Ориентира се за положението на ръцете и краката в посоките на изпълнение - горе, долу, напред, назад, ляво, дясно, встрани.</p> <p>Изпълнява двутактови и четиритактови общоразвиващи упражнения с разнообразни движения на ръцете, краката, трупа и главата.</p> <p>Изпълнява общоразвиващи упражнения с уреди - топка, тояжка.</p> <p>Синхронизира движенията си в групово изпълнение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стоеж</li> <li>• седеж</li> <li>• лег</li> <li>• опора</li> </ul>
<p><b>Упражнения с естествено-приложен характер</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазене и провиране</li> <li>• Лазене по свободен начин</li> <li>• Провиране под различни препятствия</li> </ul>	<p>Изпълнява лазене по свободен начин.</p> <p>Изпълнява провиране под различни препятствия (обръч, гимнастическа пейка).</p> <p>Прилага в щафетни игри, които включват лазене и провиране.</p>	
<p><b>Катерене, прекатерване и висове</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катерене по гимнастическа стена</li> <li>• Прекатерване през гимнастическа пейка и скрин</li> <li>• Изпълнение на висови упражнения на различни гимнастически уреди</li> </ul>	<p>Изпълнява катерене и преминаване от една в друга преграда на гимнастическата стена.</p> <p>Прекатерва се през гимнастическа пейка и скрин (висок до 60 см) през опорен лег и клек.</p> <p>Изпълнява катерене и прекатерване на различни уреди като ги комбинира по свободен начин.</p> <p>Прилага различни начини за изпълнение на висови упражнения, обикновен вис на две ръце; придвижване във вис до 1 метър, махови движения във вис.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вис</li> </ul>
<p><b>Вдигане, носене и противодействие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вдигане и носене на различни предмети</li> <li>• Противодействие по двойки</li> <li>• Притегляне в лег</li> </ul>	<p>Изпълнява вдигане и носене на различни предмети (топки, торбички, бухалки, части от скрин, пейки, постелки и др.) - самостоятелно и в група при различни условия (на пода, на гимнастическа пейка, в игрова и съревнователна обстановка).</p> <p>Изпълнява теглене с помощта на тояжка или хват на ръце.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• теглене</li> <li>• притегляне</li> <li>• противодействие</li> </ul>

	Изпълнява притегляне в лег на гимнастическа пейка. Участва в различни подвижни игри с носене и противодействие.	
<b>Равновесни и скокови упражнения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесно ходене</li> <li>• Статични равновесни положения</li> <li>• Скок в дълбочина</li> <li>• Прескачане на гимнастическа пейка</li> </ul>	Изпълнява равновесни статични и динамични упражнения: равновесен стоеж на ляв и десен крак, колянна опорна везна на земя. Прилага в съчетание равновесно ходене по гимнастическа пейка: равновесно ходене, обтегнат отскок в края на уреда и стабилно приземяване. Изпълнява равновесно ходене с разминаване и обръщане на 90° и на 180°. Изпълнява скачане в дълбочина и прескачане на гимнастическа пейка. Прилага упражненията в щафетни игри.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесен стоеж</li> <li>• везна</li> <li>• прескачане</li> </ul>
<b>Търкаляне и претъркаляне</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Търкаляне от положение лег</li> <li>• Гръбно търкаляне от свит седеж</li> <li>• Претъркаляне през глава (кълбо) до седеж</li> </ul>	Изпълнява търкаляне вляво и вдясно от положение лег и тилен лег. Изпълнява упражнения на земя: гръбна „люлка” и кълбо до свит седеж от клекнала опора и от колянна опора.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• търкаляне</li> <li>• кълбо</li> <li>• претъркаляне</li> </ul>
<b>Народни хора и танци</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмични упражнения и музикални игри</li> <li>• Танцовите стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке"</li> <li>• Ръченична стъпка на място</li> </ul>	Изпълнява танцови и ритмични движения с музика в размер (2/4, 4/4, 7/8). Разпознава основните положения и движения на ръцете и трупа. Участва в групови игри с музика или песни. Изпълнява стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" с музикален съпровод. Изпълнява ръченична танцова стъпка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• танцова стъпка</li> <li>• ритъм</li> </ul>
<b>Спортни игри</b> <b>Отборни спортове</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подаване и ловене на топка</li> <li>• Стрелба (удар) с топка</li> </ul>	Изпълнява подаване и ловене от място с различни по размер и вид топка. Изпълнява стрелба и удар от място по неподвижна и подвижна цел с различни по размер и вид топки. Прилага разучените умения в условията на подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стрелба (удар) с топка</li> <li>• цел</li> </ul>
<b>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>		
<b>Плуване и водни спортове</b>	Разпознава и разбира значението на опасностите във	• безопасност във водна среда

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознаване с водата</li> <li>• Безопасност в и около дома</li> </ul>	водна среда. Разбира и изпълнява действия за адаптиране към водна среда и участва в развлекателни и забавни игри.	
<b>Туризъм, ориентиране и зимни спортове</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пешеходен туризъм</li> <li>• Туристическа разходка</li> <li>• Ориентиране по природни признаци</li> <li>• Ориентиране по предварително поставени знаци</li> </ul>	Придвижва се организирано по различни равнинни терени (парк, гора и др.). Знае как се поставя туристическа раница, как се подрежда и какво трябва да съдържа. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата. Проучва околното пространство чрез природни признаци и по предварително поставени ориентири. Участва в игри сред природата и с използване на елементи на ориентиране.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентир</li> </ul>

#### 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	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	55%
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), в края на всеки учебен срок	20%

Установяването и измерването на постигнатите резултати от обучението за овладяването на знания, двигателните умения, навици и дейности се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните изпитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане, количественият резултат при измеримите физически упражнения и теоретичните знания са задължителни елементи от качествена оценка на учителя.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. Учениците в първи клас е необходимо да постигат средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалният им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от упражняване на физически упражнения, спорт, туризъм или фитнес.

## ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
<b>1. Компетентности в областта на българския език</b>	Използва специфично речево общуване в двигателната дейност.
<b>2. Умения за общуване на чужди езици</b>	
<b>3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите</b>	Участва в игри с елементи на ориентиране. Проучва околното пространство чрез предварително поставени ориентири. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата.
<b>4. Дигитална компетентност</b>	
<b>5. Умения за учене</b>	
<b>6. Социални и граждански компетентности</b>	Участва в различни подвижни, щафетни и спортно-

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