

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;
- 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. Придобиването на теоретически знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните задачи.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪЖАНИЕ

Лека атлетика

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.

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

Гимнастика

Изпълнява самостоятелно и в група, поотделно и в съчетание гимнастически упражнения от основната и спортната гимнастика.

Изпълнява право тракийско хоро и тракийска ръченица.

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

Спортни игри

Изпълнява основни технически елементи от отборните спортове:

баскетбол, хандбал, футбол.

Осъществява индивидуални технико-тактически действия и групов взаимодействия в нападение и защита.

Изпълнява елементи от техниката на игра с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Изпълнява техниката на плувен стил “Кроул”.

Изпълнява техника на гребане.

Умее да оказва помощ във водна среда – водноспасителен минимум.

Изпълнява упражнения във водна среда съобразно индивидуалните възможности

	за участие на лица с увреждания.
Туризъм, ориентиране и зимни спортове	Изпълнява алпийска ски техника - клас „А1”. Изпълнява основни техники на катерене и придвижване в планински условия. Познава работата с компас, използва топографска карта и определя азимут. ----- Изпълнява елементи от придвижване в планинска техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Ракетни спортове	Изпълнява елементи от техниката на бадминтон. Изпълнява елементи от техниката на тенис на маса. Изпълнява елементи от техниката на тенис. ----- Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Фитнес, бойни спортове	Изпълнява фитнес упражнения и комплекси. Изпълнява елементи от техниката на борба и карате-до. ----- Изпълнява фитнес упражнения и елементи от техниката на бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Шахмат	Притежава основни познания, относно подреждане на фигурите и ходовете им на шахматната дъска.

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и на два отборни спорта от 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 съобразно 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика <ul style="list-style-type: none"> • Бягане на къси разстояния <ul style="list-style-type: none"> - Нисък старт - Стартово ускорение - Спринтово бягане - Финиширане 	<p>Изпълнява обикновен нисък старт, бяга на къси разстояния и финишира с гърди.</p> <p>Участва в бягане на къси разстояния в съревателни условия.</p> <p>Познава основни изисквания от правилника по лека атлетика.</p> <p>Знае факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с леката атлетика.</p>	<p>Старт.</p> <p>Ускорение.</p> <p>Финиширане с гърди.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Скок на дължина – начин „свит“ <ul style="list-style-type: none"> - Засилване - Отскок - Летежна фаза - Приземяване 	<p>Дефинира и изпълнява фазите на движение при скок на дължина.</p> <p>Определя броя на крачките и дължината на засилването.</p> <p>Разбира значението на отскока за дължината на летежна фаза.</p> <p>Изпълнява успешно приземяване, без да нарушава изискванията на правилника по лека атлетика.</p>	<p>Фази на движение.</p> <p>Разбег. Белег.</p> <p>Линия за отскачане.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне на малка топка със засилване <ul style="list-style-type: none"> - Хват на топката - Засилване - Кръстосана крачка - Финално усилие 	<p>Описва и изпълнява техника на хвърляне.</p>	<p>Кръстосана крачка.</p> <p>„Обтегнат лък“.</p>
Дейности за АФВ: <ul style="list-style-type: none"> • Бягане или ходене на късо разстояние • Скок на дължина • Хвърляне на малка топка 	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
Физическа дееспособност	<p>Достига комплексно развитие на двигателните качества.</p>	
Гимнастика <ul style="list-style-type: none"> • Основна гимнастика <ul style="list-style-type: none"> - общоразвиващи упражнения от основна 	<p>Изпълнява самостоятелно и в група упражнения от основната гимнастика.</p> <p>Съставя и изпълнява комплекс от общоразвиващи упражнения</p>	<p>Утринна</p>

<p>гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс от 8-тактови общоразвиващи упражнения - комплекси от общоразвиващи упражнения без уред 	<p>(самостоятелна работа).</p>	<p>гимнастика.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Спортна гимнастика <p>Упражнения на земя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скок кълбо - мост от стоеж (ж) - задни кълба в темпо - стояща везна <p>Упражнения на висилка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - склопен вис - обърнат вис <p>Упражнения на греда/гимнастическа пейка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - придвижване по греда. Видове стъпки - стояща везна - обръщане след придвижване на 180° <p>Прескок на коза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прескок на коза начин разкрячка - опорни прескоци <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общоразвиващи упражнения без уред - Упражнения на земя (стояща везна, кълбо, мост от лег) - Упражнения без уред (видове стъпки, равновесни стоежи и въртения) 	<p>Изпълнява основни технически елементи на гимнастически уреди. Свързва отделни гимнастически упражнения с амплитудата (размах) на движението. Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения. Назовава факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта.</p> <p>Изпълнява упражнения от основната гимнастика. Изпълнява сам или с помощ упражнения на земя от спортната гимнастика. Подбира начини за взаимопомощ при изпълнение на гимнастически упражнения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>Амплитуда на движение. Размах на движение. Обърнат вис.</p>
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Право тракийско хоро • Тракийска ръченица 	<p>Изпълнява 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. Изпълнява ръченична встрани, напред, назад по диагонал и в кръг. Изпълнява движения с ръце напред, назад, встрани и спазва динамиката на тракийска ръченица. Развива усет за темп и ритъм и споделя танцуваден опит.</p>	<p>Тракийка. Ръченична.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове <i>Плуване</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Плуване по разстоянието <ul style="list-style-type: none"> - Плуване в координация (движение на ръце, крака) • Стартиране <ul style="list-style-type: none"> - Старт с отскок от стартово блокче <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Адаптиране към водна среда • Дишане и издишане във водна среда 	<p>Изпълнява техниката на стил „Кроул“. Познава и използва закалителни процедури.</p> <p>Изпълнява двигателни дейности във водна среда и плуване съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>Старт с отскок.</p>
<p><i>Гребане</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове гребане • Устройство на лодките и греблата • Мерки за безопасност при гребане • Основи на техника на гребане <ul style="list-style-type: none"> - Изнасяне и съоръжаване на лодките - Влизане и излизане в лодката - Начално разучаване на гребната техника <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Устройство на лодките и греблата • Мерки за безопасност при гребане 	<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><i>Очаквани резултати:</i> 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> <ul style="list-style-type: none"> • Опасности при къпане и плуване <ul style="list-style-type: none"> - При открити водни площи - В басейни и водни паркове • Основни правила за оказване на помощ при водни инциденти от неумеещи да плуват без пряк контакт 	<p>Назовава опасностите в различни водни площи. Научава и разпознава основните правила за оказване на помощ и самопомощ. Разпознава охраняем и неохраняем плаж - флагова сигнализация и информационни табели.</p>	<p>Дънна яма. Праг.</p>

<p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Специфични опасности при къпане и плуване във водни площи • Физиологични състояния при къпане и плуване във водни площи 	<p><i>Очаквани резултати:</i> Определя опасностите при плуване в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние съобразно възможностите си.</p>	
<p>Туризъм, ориентиране, зимни спортове Туризъм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пешеходен туризъм • Преход <ul style="list-style-type: none"> - Техника на придвижване • Катерене • Опасности сред природата • Оказване на първа помощ <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Преход 	<p>Прилага придвижване по предварително определен туристически маршрут с водач, като се запознава с туристическите знаци и туристическата маркировка по него.</p> <p>Изпълнява елементарни алпийски възли за съединяване на въжета и обвързване.</p> <p>Преодолява теренни форми чрез катерене и масово осигуряване.</p> <p>Описва състояния на дихателната система и на организма при преход и катерене.</p> <p>Прилага правила за закалителни процедури и етично поведение и хранене при преход в планината.</p> <p>Познава и използва пътеводител за „100-те национални туристически обекта”.</p> <p><i>Очаквани резултати:</i></p> <p>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.</p>	<p>Планински водач. Алпийски възли.</p>
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Миниориентиране • Ориентиране сред природата по азимут с компас/бусола • Ориентиране на близкия терен • Линейно ориентиране по няколко криви • Свободно ориентиране по няколко маршрута <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране на близкия терен 	<p>Определя основни географски посоки. Прилага ориентиране по местни признаци - класната стая, спортната зала, училищен двор.</p> <p>Разграничава условни топографски знаци и използва топографска карта.</p> <p>Описва устройството на компас. Определя азимут. Участва в игри на открито и сред природата.</p> <p><i>Очаквани резултати:</i> Прилага ориентиране по местни признаци - класната стая, спортната зала, училищен двор, съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>Топографска карта. Компас (бусола). Азимут.</p>
<p>Ски - алпийски Техника клас А1</p>	<p>Познава правилата за поведение и хигиенните норми в обект за съхранение на ски оборудване.</p>	<p>Стойка. Облекчаване.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Ходене, обръщане, изкачване • Право спускане • Снежно рало • Дъга с рало • Игри при снежни условия <p>Дейности за АФВ: Придвижване със ски</p>	<p>Изпълнява техниката на видове ходене, обръщане и изкачване. Демонстрира основните ски умения за стойка, телодържане и равновесие. Демонстрира право спускане по линията на склона и коригира скиорската си стойка в зависимост от личния профил. Изпълнява спускане и спиране със снежно рало и контролира скоростта на спускане. Изпълнява и прилага игри, упражнения и закалителни процедури за укрепване на здравето.</p> <p><i>Очаквани резултати:</i> Прилага отделни елементи от техника на алпийски ски клас А1 съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>Закантване и презакантване.</p>
<p>Ракетни спортове Бадминтон, тенис, тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически елементи <ul style="list-style-type: none"> - Придвижвания • Основни захвати <ul style="list-style-type: none"> - Универсален захват • Удари <ul style="list-style-type: none"> - Дланен нападателен удар (форхенд) - тенис на маса, тенис - Начален удар (сервиз) - Прав начален удар • Игри и щафети за овладяване на технически елементи <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове придвижвания • Основни захвати • Удари 	<p>Демонстрира способност за свободно владееие на захват на ракета, придвижване и удар. Формира способност за контролиране на мускулните усилия на ръката за посока, скорост и сила под въздействието на ракета. Изпълнява индивидуални действия в спортно подготвителни игри. Описва и прилага основни изисквания от правилника. Участва в „Ученически игри” по вид спорт в съответната възрастова група и пол.</p> <p><i>Очаквани резултати:</i> Прилага според възможностите си основни елементи от техниката на бадминтон, тенис на маса, тенис съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>Захват. Удар. Форхенд. Сервиз. Сет.</p>
<p>Фитнес, бойни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фитнес без и с уреди, според възрастта за различните мускулни групи 	<p>Използва различни по характер общоразвиващи упражнения за формиране на мускулна маса и за укрепване на дихателната система. Разбира значението на малките, но системни физически натоварвания за поддържане на мускулния тонус (за самостоятелна</p>	

	работа) .	
Единоборства - борба <ul style="list-style-type: none"> • Стоежи <ul style="list-style-type: none"> - Стойки и придвижвания, позиции • Хватки <ul style="list-style-type: none"> - Техники за събаряне и партер - „Вътрешен Нелсон” Дейности за АФВ: <ul style="list-style-type: none"> • Придвижване по тепиха – видове придвижване 	Демонстрира видове движения по тепих и основни стойки - дясна, лява естествена стойка, дясна, лява защитна стойка, основна естествена стойка. Изпълнява хватки/техники по двойки - „Вътрешен Нелсон”. Прилага тактилна координация на манипулация с уреди (чучело, партньор). Познава правилата за предпазване от травми. <i>Очаквани резултати:</i> Демонстрира видове придвижвания по тепиха съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	Тепих. Стойка. Хватка.
Източни бойни изкуства (карате-до) <ul style="list-style-type: none"> • Екипировка • Позиции <ul style="list-style-type: none"> - Основни позиции (тачи вадза) • Удари. <ul style="list-style-type: none"> - Удари с ръце (цуки вадза) - Прав удар (чоку зуки) Дейности за АФВ: <ul style="list-style-type: none"> • Основни позиции (тачи вадза) 	Демонстрира основните видове придвижване по татами. Демонстрира основните техники и позиции. Използва правила за предпазване от травми и лична отговорност за прилагането им в свободното време (за самостоятелна работа). <i>Очаквани резултати:</i> Демонстрира отделни основни технически елементи. Изпълнява основни позиции съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	Татами. Стойка - шисей. Тачи вадза. Цуки вадза. Чоко зуки.
Шахмат <ul style="list-style-type: none"> • Подредяне на фигури. Движение (ходове) на фигури 	Сравнява фигури и използва правила за нареждане на фигури. Разграничава ходовете на фигурите (за самостоятелна работа).	Ходове на фигури.

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	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност за всеки учебен срок, в които се включват и теоретични знания	55%
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%
Оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания), в края на всеки учебен срок	20%

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 контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. 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.