

**МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА**



**УТВЪРЖДАВАМ:**

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Димитър Димитров', written over the seal.

**ПРОФ. ДИМИТЪР ДИМИТРОВ**

**МИНИСТЪР**

**УЧЕБНА ПРОГРАМА**  
**ПО**  
**ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**  
**ЗА ПЪРВИ КЛАС**

**СОФИЯ, 2000 г.**

**Културно – образователна област**  
**“Физическа култура и спорт”**

**Учебен предмет**  
**“Физическо възпитание и спорт”**

**Учебна програма**  
**за първи клас**

**I. Общо представяне на програмата**

Основна функция на учебния предмет “Физическо възпитание и спорт” е поставяне основите на двигателната култура на първокласника като важно условие за личностното му развитие. Това обуславя мястото и ролята му в цялостната система на общообразователната подготовка. Наред с образователните и възпитателните си функции предметът изпълнява и ролята на антистресор за малките ученици в новата и все още необичайна за тях среда на системното обучение.

Учебната програма по физическо възпитание и спорт се реализира в рамките на 62 учебни часа годишно, определени с Наредба № 4 от 02.09.1999г.

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. Това определя предимно практическия характер на обучението по този предмет с водеща роля на сетивното познание. Същевременно се получават знания, умения и навици за спазване на основните здравно – хигиенни изисквания при изпълнението на физическите упражнения. Овладяват се и елементарни терминологични 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 учениците имат възможност да осмислят и затвърдят знанията си за редица по –

абстрактни понятия, получени в теоретичните предмети. Тази междупредметна интеграция не се търси самоцелно, а се реализира по естествен път в условията на многообразната двигателна дейност.

Изпълнението на предвидените в програмата изисквания и постигането на очакваните резултати са предпоставка за реализиране на ДООИ за УС в края на началния етап на основната образователна степен.

## **II. Цели на обучението и възпитанието**

1. Поставяне основите на хармонично физическо и двигателно развитие.
2. Усъвършенстване на основните естествено - приложни двигателни действия и овладяване на нови двигателни умения и игри със строеви общоразвиващ характер.
3. Комплексно развитие на двигателните способности (качества).
4. Овладяване на достъпни за възрастта знания за значението, терминологията, техническото изпълнение и приложението на физическите упражнения.
5. Възпитаване на нравствени добродетели и волеви черти на характера като условие за пълноценно личностно развитие.
6. Формиране на позитивно отношение към двигателната активност, умения за групови взаимодействия и насърчаване на генетично заложената у децата "любов към движението".

**III. И IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
ЗА ПЪРВИ КЛАС И УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ**

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание (теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки)			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия по теми	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:	Понятията се усвояват на практическа основа.	На ученика трябва да се даде възможност да:	

<p><b>Ядро 1</b></p> <p><b>Лека атлетика</b></p>	<p><b>Стандарт 1</b>          Владее основни умения за бягане, скачане, хвърляне и ги прилага в съревнователни условия и игри.  <b>Очаквани резултати:</b>          1. Изпълнява естественоприложни двигателни действия, бягане, скачане и хвърляне по свободен начин в различни теренни условия и игри.          2. Скача на дължина и на височина.          3. Хвърля малка и голяма плътна топка.</p> <p><b>Стандарт 2</b>          Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.  <b>Очаквани резултати:</b>          1. Постига определеното за първи клас равнище на физическа дееспособност;          2. Постига комплексност в развитието на двигателните способности (качества).</p>	<p><b>Тема 1. Бягане</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Бягане по права линия;</li> <li>➤ Бягане с промяна на посоката;</li> <li>➤ Бягане с промяна на темпа.</li> </ul> <p><b>Тема 2. Скачане</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Скачане на дължина и на височина от място с два крака;</li> <li>➤ Скачане на дължина и на височина със засилване;</li> </ul> <p><b>Тема 3. Хвърляне</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Хвърляне на малка топка с една ръка над рамо в далечина и в цел;</li> <li>➤ Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава.</li> </ul>	<p>Бягане; Посока;</p> <p>Темп;</p> <p>Скачане;</p> <p>Дължина; Височина;</p> <p>Хвърляне;</p> <p>Цел.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ се упражнява на различни терени (училищен двор, гимнастически салон, парк, пресечена местност и др.);</li> <li>➤ изпълнява двигателните действия в състезателни условия и игри (с бягане, скачане, хвърляне, щафетни);</li> <li>➤ реализира самостоятелни (спонтанни) изяви на двигателна активност;</li> <li>➤ прилага бягането, скачането и хвърлянето при снежни условия;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ да бяга (пробягва отсечки с различна скорост);</li> <li>➤ да изпълнява различни скокови упражнения;</li> <li>➤ хвърля различни предмети;</li> <li>➤ бяга, скача и хвърля в състезателни условия и щафетни игри;</li> <li>➤ участва в кръгови занимания с комплексно функционално въздействие;</li> <li>➤ участва в бягания с по – голяма продължителност.</li> </ul>	<p><b>Български език и литература:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Речево общуване при двигателната дейност;</li> <li>➤ Използване на изрази от речевия етикет при организиране на учебната дейност.</li> </ul> <p><b>Математика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Количествено значение на числата като резултат на измерване;</li> <li>➤ Редно значение на числата;</li> <li>➤ Правоъгълна форма – пространствено ориентиране.</li> </ul>
--	--	---	--	---	--

Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
<p><b>Ядро 2</b></p> <p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Стандарт 1:</b> Владее приложни двигателни умения.</p> <p><b>Очаквани резултати:</b> Умее да изпълнява упражнения с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ лазене и провиране;</li> <li>➤ катерене, прекатерване и висове;</li> <li>➤ вдигане, носене и противодействие;</li> <li>➤ равновесни елементи;</li> <li>➤ скачане и прескачане;</li> <li>➤ търкаляне и претъркаляне.</li> </ul>	<p><b>Тема 1. Лазене и провиране</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Лазене по свободен начин;</li> <li>➤ Провиране под различни препятствия;</li> </ul> <p><b>Тема 2. 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><b>Тема 3. Вдигане, носене и противодействие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Вдигане и носене на различни предмети самостоятелно и в група (топки, торбички, бухалки, части от скрин, пейки, постелки и др.);</li> <li>➤ Противодействие по двойки (теглене с помощта на тояжка или хват за ръце);</li> <li>➤ Притегляне в лег на гимнастическа пейка.</li> </ul> <p><b>Тема 4. Равновесни и скокови упражнения</b></p> <p>Равновесно ходене; Статични равновесни положения; Скачане в дълбочина; Прескачане на гимнастическа пейка.</p> <p><b>Тема 5. Търкаляне и претъркаляне.</b></p> <p>Търкаляне от положение лег; Гръбно търкаляне от свит седеж; Претъркаляне през глава (кълбо) до седеж.</p>	<p>Лазене; Провиране;</p> <p>Катерене; Прекатерване; Вис;</p> <p>Вдигане; Носене;</p> <p>Теглене; Притегляне;</p> <p>Прескачане;</p> <p>Търкаляне; Кълбо; Претъркаляне.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ се упражнява в различни условия (на пода, на гимнастически уреди, в игрова и съревнователна обстановка);</li> <li>➤ изпълнява различни комбинации и варианти на упражняваните двигателни действия;</li> <li>➤ участва в различни подвижни игри с посочените естествено – приложни двигателни действия.</li> </ul>	<p><b>III. Роден край</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Отношение към здравето;</li> <li>➤ Дневен режим;</li> <li>➤ Внимание и наблюдателност.</li> </ul> <p><b>IV. Музика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Развиване на метроритмичен усет;</li> <li>➤ Двигателни импровизации.</li> </ul>

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание (теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки)			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия по теми	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:	Понятията се усвояват на практическа основа.	На ученика трябва да се даде възможност да:	
<b>Ядро 2</b>  <b>Туризм</b>	<p><b>Стандарт 1</b> Придвижва се в група по равнинен или планински терен, ориентира се в местността.</p> <p><b>Очаквани резултати:</b> 1. Умее да се придвижва организирано по равнинен терен; 2. Умее да се ориентира по слънцето и да разпознава основните посоки на света.</p>	<p><b>Тема 1. Пешеходен туризъм</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Туристическо ходене по равнинен терен;</li> <li>➢ Подреждане, поставяне и носене на раница;</li> </ul> </p> <p><b>Тема 2. Ориентиране</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Умението да се ориентира по слънцето;</li> <li>➢ Ориентирането по предварително поставени условни знаци</li> </ul> </p>	<p>Раница;</p> <p>Разходка;</p> <p>Излет;</p> <p>Ориентир.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Участва системно в организирани разходки и излети;</li> <li>➢ Да се движи по различни равнинни терени (парк, гора и др.);</li> <li>➢ да участва в целенасочени игри на местността с елементи на ориентиране.</li> </ul>	
<b>Ядро 3</b>  <b>Танци</b>	<p><b>Стандарт 1</b> Изпълнява танци и хора съобразно българската традиция.</p> <p><b>Очаквани резултати:</b> 1. Да се придвижва ритмично без и с музикален съпровод; 2. Да владее две подвижни музикални игри; 3. Да изпълнява хорото "Боряно, Борянке"; 4. Да владее ръченичната танцова стъпка.</p>	<p><b>Тема 1. Ритмични упражнения и музикални игри</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Придвижването в определен ритъм и темп;</li> <li>➢ Придвижване с музикален съпровод (песен или инструмент);</li> </ul> </p> <p><b>Тема 2. Народни хора и танци</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Основните положения и движения на ръцете и трупата;</li> <li>➢ Танцовите стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" с музикален съпровод;</li> <li>➢ Изпълнение на хорото "Боряно, Борянке" с музикален съпровод;</li> <li>➢ Ръченична стъпка на място.</li> </ul> </p>	<p>Ритъм;</p> <p>Темп;</p> <p>Музикален съпровод;</p> <p>Танцова стъпка;</p> <p>Хоро.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Изпълнява движение с различни ритми;</li> <li>➢ Изпълнява ритмични упражнения, музикални игри и хора с броене (тактуване) с песен и с детски музикални инструменти;</li> <li>➢ Изразява чувства, настроения и движения съобразно слушаната музика.</li> </ul>	

	<p><b>Стандарт 2</b> Изпълнява поотделно и във връзка упражнения от основната и спортната гимнастика.</p> <p><b>Очаквани резултати:</b> 1. Познава и умее да изпълнява строеви упражнения; 2. Познава и умее да изпълнява общоразвиващи упражнения;</p>	<p><b>Тема 1. Строеви упражнения</b>          ➤ Да се строява и преброява;          ➤ Да изпълнява команди;          ➤ Да ходи ритмично и да марширува;</p> <p><b>Тема 2. Общоразвиващи упражнения (ОРУ)</b>          ➤ Основни изходни положения за изпълнение на ОРУ;          ➤ Посоките на изпълнение – горе, долу, напред, назад, ляво, дясно, встрани;          ➤ Изпълнение на дву – и четиритактови ОРУ с разнообразни движения на ръцете, краката, трупа и главата;          ➤ Самостоятелно и групово изпълнение на комплекси от ОРУ.</p>	<p>Команда; Редица; Колона; Кръг;</p> <p>Стоеж; Седеж; Лег; Опора.</p>	<p>➤ Упражнява системно строевите упражнения и ги прилага в игрова форма;          ➤ Марширува с песен и инструментален съпровод;          ➤ Предлага отделни общоразвиващи упражнения за различните части на тялото;          ➤ Синхронизира движенията си в групово изпълнение;          ➤ Изпълнява упражненията самостоятелно в училище и у дома.</p>	<p><b>V. Изобразително изкуство</b>          ➤ Наблюдаване на околната среда;</p>
<p><b>Ядро 3</b></p> <p><b>Спортни игри</b></p>	<p><b>Стандарт 1</b> Владее основните технически действия с топка: водене, подаване, ловене (спиране), стрелба (удар) от подвижните, спортно – подготвителните и една от спортните игри (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол).</p> <p><b>Очаквани резултати:</b> 1. Да подава и лови от място; 2. Да нанася удар (стреля) от място; 3. Да прилага изучените двигателни действия в игри;</p>	<p><b>Тема 1. Подаване и ловене</b>          ➤ Подаване с една и две ръце от място;          ➤ Ловене на топка с две ръце.</p> <p><b>Тема 2. Стрелба (удар) с топка</b>          ➤ Стрелба от място по неподвижна и подвижна цел.</p>	<p>Подаване; Ловене;</p> <p>Стрелба (удар) с топка;</p> <p>Отбор; Игра.</p>	<p>➤ Прилага усвоените сръчности самостоятелно по двойки, в група и в игри;          ➤ се упражнява с различни по размер и вид топки.</p>	<p><b>VI. Домашен бит и техника</b>          ➤ Сръчност и манипулации с ръцете;          Моделиране на предмети (снежен човек).</p>



## **V. Специфични методи и форми за оценяване на постиженията на ученика във физическото възпитание и спорта**

Оценката на постигнатите резултати са в пряка зависимост от заложените цели. Във физическото възпитание те имат по – комплексен характер, което предполага оценяването да се изпълни в следните посоки:

### **1. Оценка за правилно изпълнение на изучаваните двигателни действия (качество на изпълнението)**

Оценяването в тази насока се реализира с помощта на т.нар. “експертна оценка”, поставена от учителя. Тя се осъществява като текущ контрол в края на всяко изучавано ядро и като оценка в края на учебната година.

### **2. Оценка за достигнатото равнище на физическа дееспособност (количествен резултат).**

Тя се формира на базата на получени количествени (измерими) резултати с помощта на определените от стандарта за оценяване тестове за оценка на физическата дееспособност. Оценката се получава като постигнатия от ученика резултат в даден тест се съпоставя с нормативните изисквания за възрастта и пола.

### **3. Оценка за проявено отношение и положени усилия (прираст в количествено и качествено отношение)**

Тази оценка в известен смисъл е кредит за положени усилия и проявено старание от ученика в учебния процес. Чрез нея се поощряват и учениците, които нямат добри генетични дадености за спортна дейност.

Оценяването на резултатите от обучението по физическо възпитание и спорт се включва в годишната словесна оценка – обща за всички учебни предмети.

## **VI. Организационно-методически указания.**

Постигането на стандартите за учебно съдържание изисква на учениците да се даде възможност да изучават трите основни и най-малко едно от допълнителните ядра на учебно съдържание.

Изборът на допълнителните ядра се осъществява от училищното ръководство съобразно условията, традициите, квалификацията на кадрите и интересите на учениците.

За реализация на обучението по туризъм или други допълнително избрани спортове предвидените часове по учебен план могат да се групират като се използва и резерва от време предвиден за учебни екскурзии и училищни празници.