

# **УЧЕБНА ПРОГРАМА**

## **ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА III КЛАС ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА**

### **I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА**

На базата на комплексно-интегративния подход при реализирането на физическото възпитание в трети клас образователните цели на обучението гравитират към разширяване обема от двигателни умения с приложен характер. С включените в учебното съдържание спортно-подготвителни игри се постигат умения за групови взаимодействия.

Учебното съдържание е насочено към: стимулиране на естествено биологичната потребност от двигателна активност, реализирана основно в игри и игрови ситуации; разширяване обема от знания за приложение на физическите упражнения в бита и ролята им за екологията на човешкото развитие.

### **II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО И ВЪЗПИТАНИЕТО**

1. Обогаляване моториката на учениците с нови , приложни двигателни умения с лекоатлетически и гимнастически характер.
2. Комплексно развитие на двигателните способности с приоритет в работата за повишаване на аеробните възможности на детския организъм.
3. Разширяване обема от знания за приложение на физическите упражнения в бита и взаимодействията с природните сили при извършване на двигателна дейност.
4. Създаване на умения за групови единодействия в игрови условия.
5. Стимулиране на естествено-биологичната потребност от двигателна активност и игри сред природата.

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	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Лека атлетика	<p>Стандарт 1</p> <p>Владее основни умения за бягане, скачане, хвърляне и ги прилага в съревнователни условия и игри.</p> <p><u>Очаквани резултати</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умее да стартира</li> <li>2. Умее да скача на дължина и височина със засилване</li> <li>3. Умее да хвърля пл. топка 1 кг с две ръце</li> </ol>	<p><b>Тема 1. Бягане</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Висок старт</li> <li>1.2. Падащ висок старт</li> </ol> <p><b>Тема 2. Скачане</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Скачане на дължина (засилване, отскок, приземяване)</li> <li>2.2. Скачане на дължина (засилване, отскок, приземяване)</li> </ol>	стартиране	<p>* упражнява високия и падащия старт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> от стандартно изходно положение</li> <li><input type="checkbox"/> в различни подвижни игри и игрови ситуации (като “Врани и врабци”, “Двама са малко, трима са много” и др.)</li> </ul> <p>* участва в щафети;</p> <p>* прави многократни отскоци за определяне на отскачащия крак</p> <p>* съпоставя и осмисля засилването и</p>	<p><b>Български език и литература:</b></p> <p>* терминология на общоразвиващите и строевите упражнения</p>

	<p>Стандарт 2 Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност Очакван резултати :</p> <p>1.1. Постига определеното за трети клас равнище на физическата дееспособност ;</p> <p>1.2. Постига комплексност в развитието на двигателните способности с предимство на</p>	<p><b>Тема. 3 Хвърляне</b> 3.1. Хвърляне с две ръце отгоре, от място и със засилване 3.2. Хвърляне с две ръце отдолу и от страни</p>		<p>последните крачки при скок на дължина и височина;</p> <p>* упражнява хвърлянето с различни уреди и плътни топки 1 кг и 3 кг) * усъвършенства хвърлянето в различни подвижни игри ( например “Изчистване на игрището от топки” “Топовен изстрел” , “Две топки се гонят в кръг” и др.);</p> <p>* изпълнява бегови упражнения с максимална скорост <input type="checkbox"/> ускорения 10-15 м <input type="checkbox"/> бягане с максимална интензивност 7-8 сек. <input type="checkbox"/> стартови упражнения <input type="checkbox"/> скокови упражнения <input type="checkbox"/> бяга с умерена интензивност 1000 м.</p>	<p><b>Математика:</b> * измерване и количествена оценка на резултатите;</p> <p><b>Роден край:</b> * излети и екскурзии, опознаване на исторически и</p>
--	---	--	--	--	---

	бързината.			<input type="checkbox"/> бяга равномерно 8-10 минути с темп по избор	природни забележителности;
Ядро 2. Гимнастика	<p>Стандарт 1</p> <p>Владее приложни двигателни умения</p> <p><u>Очаквани резултати</u> :</p> <p>1. Умее да изпълнява задно къбло и тилна опора</p> <p>2. Умее да заема вис и да изпълнява махове</p> <p>3. Умее да изпълнява едноколелен и склопен виси опора</p> <p>4. Умее да се катери по въже (върлина).</p>	<p><b>Тема 1. Земни упражнения</b></p> <p>1.1 Задно къбло</p> <p>1.2. Тилна опора</p> <p><b>Тема 2 : Висове и опори на уреди</b></p> <p>2.1. Висове (едноколелен и склопен)</p> <p>2.2. Махове</p> <p>2.3. Опора</p> <p><u>Тема 3. Катерене</u></p> <p>3.1. Катерене по въже (върлина)</p>	Мах	<input type="checkbox"/> изпълнява задно колело от различни изходни положения с и без помощ <input type="checkbox"/> преминава от тилна, през странична, до опора и обратно  *изпълнява висовите упражнения и махове на различни уреди (ниска и висока висилка, смесена успоредка и др.) * придвижва се във вис, в надхват и смесен хват; *изпълнява различни висове с помощ и без помощ <input type="checkbox"/> прилага усвоените двигателни умения в комбинация	<p><b>Музика:</b></p> <p>* Хора и танци със вокален и инструментален съпровод, формиране на танцова</p>

	<p>Стандарт 2. Изпълнява поотделно и във връзка упражнения от основната и спортната гимнастика.</p> <p><u>Очаквани резултати</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Да умее да се престроява в движение</li> <li>2. Да изпълнява фигурна маршировка</li> <li>3. Умее да изпълнява общо -развиващи упражнения на уреди и в движение</li> <li>4. Умее да изпълнява изучаваните</li> </ol>	<p><b>Тема 1. Строеви упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Престроявания в движение</li> <li>1.2 Фигурна маршировка</li> </ol> <p><b>Тема 2. Общоразвиващи упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Общоразвиващ и упражнения на уреди</li> <li>2.2. Общоразвиващ</li> </ol>		<p>* катери се по гимнастическа стена с преминаване в съседна преграда</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> упражнява захващането на уреда с ръце и крака без катерене</li> <li><input type="checkbox"/> овладява ритъма на катеренето при облекчени условия</li> <li><input type="checkbox"/> упражнява престрояването в движение с и без преброяване</li> <li><input type="checkbox"/> упражнява маршировка без и с музикален съпровод и в различни фигури</li> </ul> <p>* упражнява различните строявания и престроявания в игрова форма и игри (например “Строй се бързо”, “Търси водача си</p>	<p>култура</p>
--	--	---	--	--	----------------

<p>Ядро 3 Спортни игри</p>	<p>упражнения от основната гимнастика във връзка</p> <p>Стандарт 1. 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>и упражнениия в движение</p> <p><b>Тема 1.Подаване и ловене на топка</b> 1.1. Подаване с една ръка в движение 1.2. Подаване и спиране на топка с крак на място</p> <p><b>Тема 2. Водене на топка</b></p>	<p>пас</p>	<p>и бягай за място “ и др.) * изпълнява общоразвиващи упражнениа на различни уреди ( гимнастическа пейка, гимнастическа стена и др.)*съставя и показва дву и четири тактови упражнения</p> <p><input type="checkbox"/> изпълнява общоразвиващи упражнения от различни изходни положения , самостоятелно в група и в движение.</p> <p><input type="checkbox"/> изпълнява комплекс от аеробна гимнастика.</p> <p><input type="checkbox"/> подава топката с една ръка отгоре, отдолу и с удар в земята;</p> <p><input type="checkbox"/> упражнява подаването с топка с</p>	
--------------------------------	---	---	------------	--	--

	<p><u>Очаквани резултати:</u>  1. Умее да подава и води топка с една ръка в движение.  2. Умее да подава и спира топка с крак на място.  3. Умее да нанася удар(стрелба )с крак от място по неподвижна топка</p> <p>Стандарт 2.  Да реализира групови взаимодействия в подвижни и спортно – подготвителни игри</p> <p><u>Очаквани резултати :</u>  1. Умее да прилага индивидуалното тактическо действие избор на място в подвижни и спортно-</p>	<p>2.1. Водене с една ръка в движение</p> <p><b>Тема 3. Стрелба (удар)</b>  3.1. Стрелба с крак от място по неподвижна топка</p> <p><b>Тема 1. Индивидуални тактически действия</b>  1.1. Избор на място в нападение  1.2. Избор на място в защита</p>		<p>вътрешен удар и спира топката с вътрешната част на ходилото</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> изпълнява воденето на топката с различна скорост и с промяна на посоката</li> <li><input type="checkbox"/> упражнява изучаванияте сръчности с различни по размер топки</li> <li><input type="checkbox"/> упражнява уменията самостоятелно по двойки и в група, и ги прилага в подвижни спортноподготвителни игри (“Пас”, “Ъглова топка”, “Клинбол” и др.)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> избира място ( да се открива) за получаване на топка и подаване на</li> </ul>	
--	---	--	--	---	--

	подготвителни игри.			свободен играч в игрови условия и подвижни игри(“Подай на следващия номер”, “Пас” и др.) <input type="checkbox"/> позвана и прилага основните правила на спортно-подготвителните игри (“Пас”, “Ъглова топка” “Клинбол” и др.).	
<b>III.Очаквани резултати</b>		<b>IV.Учебно съдържание/теми,понятия,контекст и дейности, междупредметни връзки</b>			
<b>Колона 1</b>	<b>Колона 2</b>	<b>Колона 3</b>	<b>Колона 4</b>	<b>Колона 5</b>	<b>Колона 6</b>
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро Водни спортове	Стандарт 1. Демонстрира приложни умения от един плувен стил.  <u>Очаквани резултати:</u>	<b>Тема 1.Движение на краката</b> 1.1.Ножични движения с подвижна опора; 1.2.Ножични		* се упражнява в плитък басейн или открити водни площадки се упражнява с подвижна опора, по двойки	



	1. Умее да плува на гръб.	<p>движения без опора.</p> <p><b>Тема 2. Движения на ръцете</b></p> <p>2.1. Последователни движения на ръцете с подвижна опора между краката</p> <p><b>Тема 3. Плуване на гръб в координация крака и ръце (гръбен кроул)</b></p>		у части в съревнователни игри и щафети	
Ядро Туризм	Стандарт 1. Придвижва се в група по равнинен и планински терен, ориентира се в местността	<p><b>Тема 1 Ориентиране по план</b></p> <p>1.1. Ориентиране в училищния двор и квартала</p> <p>1.2. Ориентиране в</p>	поход маркировка	<p>Познава еколого-хигиенните изисквания за пребиваване сред природата</p> <p>Се обучава в условията</p>	

	<p><u>1. Очаквани резултати:</u> Ориентира се по туристическа маркировка и по план на местността</p>	<p>парк</p> <p><b>Тема 2.</b> <b>Ориентиране по туристическа маркировка</b></p>		<p>на училищния двор, парка и гориста местност</p>	
<p>Ядро Танци</p>	<p>Стандарт 1. Изпълнява танци и хора съобразно българската традиция</p> <p><u>Очаквани резултати:</u> 1. Умее да изпълнява български хора в неравноделен такт ( 9/8 + 5/8 ) 2. Умее да изпълнява танца ръченица ( 7/8)</p>	<p><b>Тема 1. Народни хора</b> 1.1. Тръгна Станка за водица 1.2. Пайдушко 1.3. Кукувичка</p> <p><b>Тема 2. Танци</b> 2.1. Ръченица</p>	<p>Пайдушко</p> <p>Ръченица</p>	<p>* изпълнява танцови движения в размери 5/8 и 9/8 поотделно и в съчетание; * се упражнява поединично и по двойки без и с музикален съпровод * изпълнява ръченица на различни музикални произведения (“Мари бабо гърбава” и др. )</p>	

## **V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИКА В СЪОТВЕТНИЯ КЛАС**

Знанията, технико-тактическите спортни умения, нивото на физическа кондиция и координация, отношенията към предмета се оценяват чрез Системата за оценяване на учениците по предмета Физическо възпитание и спорт, внедрена от МОН.

## **VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ**

Постигането на начална спортна образованост и общофизическа подготвеност предполага учениците да се обучават по 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.

Обучението по туризъм се реализира, като часовете по учебен план се групират.