

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА IV КЛАС

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА

Съдържанието на учебната програма е насочено към постигане на държавните образователни изисквания за началния етап на основната образователна степен - постигане на начална спортна грамотност и необходимата физическа дееспособност. Полагат основите на спортно-техническите умения от спортовете включени в основните и допълнителните ядра.

В развитието на двигателните способности се акцентира приоритетно върху средствата за развитие на скоростно-силовите способности и бързината. Овладяват се начални знания (техника и правилознание) за изучаваните спортове. Създава се интерес и мотивация към спортна дейност, формира се желание за системно спортуване.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО И ВЪЗПИТАНИЕТО

1. Усвояване на основни спортно-технически умения от леката атлетика, гимнастиката, спортните игри и избраните допълнителни спортове и танци.

2. Комплексно развитие на двигателните способности с приоритет на скоростно-силовите качества и на способностите за координация на локомоциите и манипулациите със спортните уреди.

3. Овладяване на начални знания за спортовете лека атлетика, гимнастика, спортни игри, избраните допълнителни спортове и танци.

4. Създаване на интерес към спортната дейност и желание за спортуване.

5. Формиране на здравно-хигиенни навици при спортуване.

6. Използване на физическите упражнения за укрепване на здравето 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> <p>2. Владее техниката на бягане по разстоянието.</p> <p>3. Владее техниката на скока на дължина, начин "свит"</p> <p>4. Владее техниката на хвърляне на малка пл. топка</p>	<p>Тема 1. Бягане</p> <p>1. Бягане по разстоянието</p> <p>1. Спринт;</p> <p>1. Дълго бягане.</p> <p>Тема 2. Скокове</p> <p>1. Засилване;</p> <p>2. Отскок и летежна фаза;</p> <p>3. Приземяване.</p> <p>Тема 3. Хвърляния</p> <p>1. Хващане (държане) на топката.</p> <p>2. Замах (камшичен мах)</p> <p>3. Хвърляне на топка от място(кръстосана координация).</p> <p>4. Засилване (кръстосана крачка).</p>	спринт	<p>* усъвършенства поотделно движенията на ръцете и краката и цялото тяло при спринта и при дългото бягане и да съпоставя (сравнява) двете техники;</p> <p>* прави многократни засилвания за определяне дължината на разбега</p> <p>* упражнява поотделно и във връзка трите елемента на скока;</p> <p>* Упражнява отскока и летежната фаза с помощта на трамплин.</p>	<p>Български език и литература:</p> <p>* терминология на общоразвиващите и строевите упражнения</p>

	<p>Стандарт 2. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност</p> <p><u>Очаквани резултати :</u></p> <p>1. Постига определеното за началния етап на основната образователна степен равнище на физическата дееспособност.</p> <p>1.1. Постига комплексност в развитието на двигателните способности с предимство на скоростно-силовите качества и бързината</p>			<p>* изпълнява:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кръгови занимания със скоростно-силов характер, в различни варианти - равномерно бягане със слаба и умерена интензивност 10-12 м. - Бягане с променлива интензивност 1200 м. <p>➤ участва в подвижни игри с бягане, скачане , хвърляне(“Гоненица” , “Пресечка”, “Кой най-далече ще скочи”, “Надхвърляне” и др.)</p>	<p>Математика: *измерване и количествена оценка на резултатите;</p> <p>Роден край: * излети и екскурзии, опознаване на исторически и природни забележителности;</p>
<p>Ядро 2 Гимнастика</p>	<p>Стандарт 1. Изпълнява поотделно и във връзка упражнения от основната и спортна гимнастика</p> <p><u>Очаквани резултати :</u></p> <p>1. Владее техниката на</p>	<p>Тема 1. Земя</p> <p>1. Скок кълбо; 2. Мост 3. Стояща везна;</p> <p>Тема 2. Висилка (момчета)я и смесена успоредка (момичета)</p>	<p>Скок кълбо Везна</p>	<p>* Упражнява изучаването на гимнастически упражнения при постоянни, променливи условия и в комбинация;</p> <p>* прилага похвати, за пазене и помощ;</p> <p>* съставя комбинация</p>	

	<p>изучаваните упражнения от спортната гимнастика</p> <p>2. Умее да изпълнява отделните упражнения във връзка (съчетания)</p>	<p>1. Камшичен мах</p> <p>2. Задмахов отскок</p> <p>3. Тилен и обърнат вис</p> <p>4. Двуколенен безхватен вис</p> <p>Тема 3. Греда</p> <p>1. Възлизане до опора</p> <p>2. Колянна опорна везна</p> <p>3. Ходене с обръщане на 180 (в стоеж и в клек)</p> <p>4. Обтегнат отскок</p> <p>Тема 4. Прескок</p> <p>1. Прескок на скрин през клекнала опора и отскок “дъга”</p> <p>2. Свит прескок</p>	<p>възлизане</p>	<p>от изучаваните упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> * изпълнява упражнения на ниска и висока висилка; * се упражнява без и с помощ -по двойки ; * се упражнява на обезопасени уреди <ul style="list-style-type: none"> ❖ изпълнява прескоци на скрин с различна височина (60-90 см.) без и със стъпване на уреда ❖ използва трамплин за отскока * изпълнява упражненията самостоятелно и с помощ 	
<p>Ядро 3</p> <p>Спортни игри</p>	<p>Стандарт 1</p> <p>Владее основните технически действия с топка- водене, подаване,</p>	<p>Тема 1.Баскетболен стоеж</p> <p>1. Баскетболен стоеж без топка</p> <p>2. Баскетболен стоеж с</p>		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Упражнява баскетболния стоеж без и с топка, на място и с придвижване, в различни посоки; 	

	<p>ловене(спиране), стрелба,удар от подвижните, спортно-подготвителните и една от спортните игри (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол).</p> <p><u>Очаквани резултати :</u></p> <p>1. Умее да изпълнява основните технически похвати от баскетбола;</p> <p>2. Умее да изпълнява основните технически елементи от футбола</p>	<p>топка</p> <p>Тема 2. Подаване и ловене</p> <p>1. Подаване и ловене с две ръце пред гърди на място</p> <p>2. Подаване и ловене с придвижване</p> <p>Тема 3. Водене на топка (дрибъл)</p> <p>1. С удобна ръка на място;</p> <p>2. С удобна ръка в движение.</p> <p>Тема 4. Стрелба</p> <p>1. Стрелба в коша с две ръце от гърди от място.</p> <p>Тема 1. Подаване, спиране и поемане на топката;</p> <p>1. Подаване, спиране и поемане на топката с вътрешната част на стъпалото;</p> <p>2. Подаване, спиране и поемане на топката с горната част на стъпалото.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Упражнява баскетболен стоеж самостоятелно,в група и в игри (“Папагал”, “Огледало” и др.); ❖ усвоява технически баскетболни сръчности с разнообразни игрови упражнения (самостоятелно, по двойки и в група); ❖ упражнява изучаваните технически похвати с олекотени топки, поотделно и в комбинация от тях и ги прилага в учебна игра; ❖ упражнява спиране и обръщане без и с топка; <p>*усвояване разучаваните елементи в учебната игра;</p>	
--	--	--	--	---	--

	<p>Стандарт 2. Умее да прилага индивидуални тактически действия и групови взаимодействия в спортна игра (баскетбол или футбол)</p> <p><u>Очаквани резултати :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умее да изпълнава индивидуални тактически действия в баскетбола и футбола 2. Умее да изпълнява групови тактически действия в баскетбола и футбола 	<p>Тема 2. Водене на топката: (дрибъл);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Водене на топката с горна външна част на стъпалото; <p>Тема 3. Удар във вратата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижна топка; 2. Удар по търкаляща се топка. <p>Тема 1. Индивидуални тактически действия в защита</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пласиране 2. Отнемане на топката <p><u>Тема 2. Индивидуални тактически действия в нападение</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Откриване 1. Подаване <p><u>Тема 3. Групови взаимодействия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Постепенно нападение 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ влиза във взаимодействие с партньор без и с топка ❖ играе на различни позиции в нападение и защита ❖ участва в учебна игра с определени тактически задачи 	
--	---	--	--	---	--

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
Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Водни спортове	<p>Стандарт 1. Демонстрира приложни умения от един плувен стил.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умее да съчетава координирано движенията на ръцете и краката в стила “кроул”. 2. Умее да преплува 10-15 метра. 	<p>Тема 1. Кроул</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение на ръцете 2. Движения на краката 3. Съгласуване на движенията на ръцете и краката 	Кроул	<p>* се упражнява с подвижна опора</p> <p>* по двойки</p> <p>* участва в съревнователни игри и щафети</p> <p>Да практикува в плувен басейн и на открито</p>	
Туризъм	<p>Стандарт 1. Придвижва се в група по равнинен или планински терен, ориентира се в местността.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умее да построява палатка, да пали огън и да помага на пострадал другар. 	<p>Тема 1. Пешеходен туризъм</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходене по равнинен и планински терен. 2. Построяване на палатка. 3. Действия за помощ на пострадал. <p>Тема 2. Ориентиране</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Движение по азимут; 	Палатка	<p>Участва системно в излети и походи по равнинни и планински терени при различни климатични условия.</p> <p>Участва в колективни действия при построяване на</p>	

Танци	<p>2. Ориентира се в местността по азимут.</p> <p>Стандарт 1. Изпълнява танци и хора съобразно българската традиция</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владее ритмични комбинации от танцови стъпки и движения. 2. Изпълнява хората “Наклала е малка мома седенчица” (Пловдивско) и “Тръгнала Румяна” (Македонско) 	<p>Тема 1. Ритмични движения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Дайчова” танцова стъпка и комбинации. <p>Тема 2. Народни хора</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Наклала е малка мома седенчица” (Пловдивско) 2. “Тръгнала Румяна” (Македонско) 3. Местно хоро (по избор). 	<p>Азимут</p> <p>“дайчова стъпка”</p>	<p>палатка.</p> <p>Се ориентира по азимут чрез игри.</p> <p>Изпълнява ритмични движения, народни хора и танцови елементи с различен съпровод (вокален, тактуване, инструментален).</p> <p>Импровизира танцови стъпки и комбинации от изучените.</p> <p>Се упражнява поединично, по двойки и в група.</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.