

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА V КЛАС

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Учебната програма осигурява знания и практически умения от областта на физическата култура и спорта, с което допринася за общообразователната подготовка на учениците.

Чрез системно изучаване на традиционните у нас спортове и спортни дисциплини се поставят основите на общоспортната образованост на ученика.

Характерна особеност е преминаването от комплексен подход в развиването на двигателните способности към диференцираното и целенасоченото им възпитаване, като преобладава работата за скоростни и скоростно-силови способности.

Овластяването на спортно-тактическите взаимодействия съдейства за формирането у ученика на умения за познавателна и практическа дейност.

Игровият и съревнователен характер на учебно-възпитателната дейност улеснява комуникацията между субектите на педагогическия процес.

Междупредметните връзки на физическото възпитание са най-близки с предметите „Човекът и природата“, „Музика“, „География“.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО И ВЪЗПИТАНИЕТО:

1. Основите на общоспортната образованост се поставят чрез усвояване на знания, спортно-технически и тактически умения от основните спортове: лека атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, както и от избираемите спортове и танци.

2. Изграждане на общофизическа подготвеност и възпитаване на скоростни и скоростно-силови качества.

3. Възпитаване на траен интерес към занимания със спорт и потребност от активен отдих сред природата.

4. Възпитаване на личностни качества и формиране характера на подрастващите.

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 между-предметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
<p><u>Ядро 1</u> Лека атлетика</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основите на техниката на бягането на къси, средни разстояния и щафета, на скока на дължина и височина, както и на техниката на хвърляне и тласкане. <u>Очаквани резултати:</u> 1. Умее да бяга на къси разстояния. 2. Умее да изпълнява скок дължина – начин „свит“.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност. <u>Очакван резултат:</u> Постига определено равнище на скоростно-силовите способности.</p>	<p><u>Тема 1. Бягания</u> 1. Техника на спринтовото бягане (нисък старт, ускорение, бягане по разстоянието, финиширане). <u>Тема 2. Скокове</u> 1. Техника на скок дължина по начин „свит“ (разбег, отскок, летежна фаза и приземяване).</p>	<p>Старт</p> <p>Финиширане</p> <p>Разбег Летежна фаза</p>	<ul style="list-style-type: none"> се упражнява на лекоатлетическа писта, сектори за скокове и хвърляния; участва в лекоатлетически състезания и игри; сравнява своите резултати и води листа на най-добрите постижения; изпълнява разнообразни скоростни и скоростно-силови упражнения с утежнения; изпълнява бегови упражнения и скокове в различни теренни условия; развива ритмичната координация на движенията, като изпълнява 	<p>Човек и природа (физика): скорост, ускорение, динамична сила</p>
<p><u>Ядро 2</u> Гимнастика</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Изпълнява самостоятелно и в група, поотделно и в съчетание упражнения от основната, спортната или</p>	<p><u>Тема 1. Общоразвиващи</u></p>			

	<p>художествената гимнастика.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Изпълнява самостоятелно и в група упражнения от основната гимнастика.</p> <p><u>Очакван резултат 2:</u> Владее техниката на изпълнение на отделни упражнения от спортната гимнастика или от художествената гимнастика.</p> <p><u>Вариант 1</u> (спортна гимнастика)</p> <p><u>Вариант 2</u> (художествена гимнастика)</p>	<p><u>упражнения.</u> 1. Комплекси от 8-тактови общоразвиващи упражнения.</p> <p><u>Тема 1. Упражнения на земя:</u> Скок кълбо; Мост от стоеж; Задни кълба в темпо; Стояща везна.</p> <p><u>Тема 2. Упражнения на висилка (халки):</u> Махове във вис; Склопен вис, Обърнат вис, предмахов отскок.</p> <p><u>Тема 3. Упражнения на греда:</u> Стояща везна; Колянно-опорна везна; Обръщане на 180 градуса; Полушпагат, Отскок дъга.</p> <p><u>Тема 4. Упражнения на смесена успоредка:</u> Подскок до опора на ниския прът; Предмят до ездачна опора; Предмятен отскок с обръщане на 90 градуса; Камшичен мах от вис на високия прът; Предмят до ездачен вис.</p> <p><u>Тема 5. Опорни прескоци:</u> Прескок разкрачка на коза – 90 см.</p> <p><u>Тема 1: Упражнения без уред:</u> Видове стъпки; Равновесен</p>	<p>Склопен вис</p> <p>Полушпагат</p> <p>Предмят Ездачна опора Ездачен вис</p>	<p>комплексите с музикален съпровод;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изпълнява упражнения за целенасочено развиване на силовите способности и за развиване на гъвкавост на тялото; • развива способността за координация на равновесието; • прилага похвати за пазене и помощ на съучениците си; 	<p>Музика: ритъм и такт</p>
--	---	--	---	--	---------------------------------

<p>Ядро 3 Спортни игри</p>	<p><u>Стандарт 2</u> Съставя съчетания от изучените упражнения.</p> <p><u>Очакват резултат:</u> Съставя комплекси от общоразвиващи упражнения.</p> <p><u>Стандарт 1</u> Владее техниката на игра с топка: водене, подаване и ловене (спиране), стрелба (удар) от спортните игри (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол).</p>	<p>стоеж с различно изходно положение на ръцете; Скокове; Въртения.</p> <p><u>Тема 2. Упражнения с топка:</u> Поддържане и предаване; Подхвърляне и ловене; Тупкане и отбиване.</p> <p><u>Тема 3. Упражнения с въженце:</u> Махове и кръгове; Превъртане, навиване и развиване.</p> <p><u>Тема 4. Упражнения с обръч:</u> Хват и основни упражнения с обръч: обръщане, махове, кръгове, въртене и превъртане, предаване на обръча.</p> <p><u>Тема 1. Терминология на общоразвиващите упражнения</u></p> <p><u>Тема 2. Комплекси от общоразвиващи упражнения без уред</u></p> <p><u>Тема 1. Водене на топката в баскетбола</u> 1. Дрибъл с дясна и с лява ръка без зрителен контрол на топката.</p> <p><u>Тема 2. Подаване и ловене на топката</u></p>	<p>Дрибъл</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развива способностите за координация на манипулациите; • съставя самостоятелно разнообразни комплекси от упражнения за утринна гимнастика, разгръвка, използвайки методически пособия; • се запознава с основните методически изисквания за съставяне на комплекси от общоразвиващи упражнения; • изпълнява разнообразни упражнения (жонглиране с топка) за развиване на координационните способности: визуална и тактилна координация на манипулациите. 	<p>Човек и природата: строеж на човешкото тяло</p>
--------------------------------	---	---	---------------	---	--

	<p><u>Очакван резултат 1:</u> Умее да изпълнява спортно-технически действия от баскетбола: водене, подаване и ловене на топката, стрелба в кош.</p> <p><u>Очакван резултат 2:</u> Умее да изпълнява спортно-технически действия от футбола: водене и спиране на топката, удари по топката.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Осъществява тактически действия в нападение и в защита.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Осъществява индивидуални и групови тактически действия в баскетбола и футбола.</p>	<p>1. Подаване на топката с една и с две ръце при придвижване. <u>Тема 3. Стрелба в кош:</u> 1. Стрелба от място с една ръка. 2. Стрелба след водене на топката.</p> <p><u>Тема 1. Водене на топката</u> 1. Водене на топката с различни части на ходилото. <u>Тема 2. Удари по топката:</u> 1. Вътрешен удар по неподвижна и търкаляща се топка. 2. Прав вътрешен удар по неподвижна и търкаляща се топка.</p> <p><u>Тема 3. Спиране (овладяване) на топката:</u> 1. Спиране на търкаляща се топка с вътрешната част на ходилото. 2. Спиране на топката с тяло.</p> <p><u>Тема 1. Тактика в нападение</u> 1. Групови взаимодействия (по двойки и по тройки). <u>Тема 2. Тактика в защита</u> 1. Индивидуални защитни действия (лична защита и пресичане на топката, отнемане на топката).</p>	<p>Крачки в баскетбола</p> <p>Удар по топката</p>	<ul style="list-style-type: none"> • познава основните правила на футбола и баскетбола; • развива кондиционните си способности (скоростно-силлови, скоростна издръжливост) чрез лекоатлетически и гимнастически упражнения; • развива способности за самостоятелни действия и групови взаимодействия; • участва в учебни игри и състезания. 	
--	--	--	---	---	--

Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
<p><u>Ядро 1</u> Водни спортове</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основите на техниката на един плувен стил. <u>Очакван резултат:</u> Владее основите на спортната техника на плувния стил „кроул“.</p>	<p><u>Тема 1. Плуване по разстоянието:</u> 1. Плуване в координация (движение на ръце, крака и дишане). <u>Тема 2. Стартване</u> 1. Старт с отскок от стартово блокче. <u>Тема 3. Обръщане</u> 1. Обикновено обръщане.</p>	<p>Кроул</p>	<ul style="list-style-type: none"> се упражнява в плувен басейн; използва усвоените плувни умения за закаляване и укрепване на здравето; сравнява своите резултати с тези на другите; 	<p>Човек и природа Природни фактори и здраве</p>
<p><u>Ядро 2</u> Туризъм</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Притежава умение за пребиваване (бивакуване) в планината и се ориентира в непозната местност с компас и топографска карта. <u>Очакван резултат 1:</u> Ориентира се в непозната местност с компас и топографска карта.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Притежава умения от основната алпийска ски техника или от техниката на ски бягане. <u>Очакван резултат 1:</u> <u>Вариант 1</u> (алпийска ски техника) Владее алпийската ски техника от клас „А“ и „Б“.</p>	<p><u>Тема 1. Ориентиране:</u> 1. Познава условните знаци и разчита топографска карта. 2. Определя азимут с компас.</p> <p><u>Тема 1. Ски спускане:</u> 1. Право спускане. 2. Диагонално спускане.</p> <p><u>Тема 2. Снежно рало:</u> 1. Снежно рало – спиращо. 2. Снежно рало – плъзгащо.</p> <p><u>Тема 3. Завой със ски:</u> 1. Дъга с опора. 2. Завой с опора на двете ски.</p>	<p>Компас Азимут Топографска карта</p> <p>Снежно рало</p>	<ul style="list-style-type: none"> се упражнява на разнообразни теренни условия (гора, поле и др.); се упражнява на наклони и писти за начална подготовка; 	<p>География: релеф, карта</p> <p>Човек и природа (физика)</p> <p>Равновесие на телата</p>

<p>Ядро 3 Танци</p>	<p><u>Вариант 2</u> (техника на ски бягането)</p> <p>Владее техниката на ски бягането (класически стил).</p> <p><u>Стандарт 1</u> Интерпретира хора и танци в творчески танцови комбинации.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Умее да играе български народни хора от различни етнографски области.</p> <p><u>Очакван резултат 2:</u> Познава и изпълнява класически танци.</p>	<p><u>Тема 1. Последователен ход на ски бягане:</u> 1. Двукрачен последователен. 2. Четирикрачен последователен.</p> <p><u>Тема 2. Едновременен ход на ски бягане:</u> 1. Безкрачен едновременен; 2. Еднокрачен едновременен; 3. Двукрачен едновременен.</p> <p><u>Тема 1. Северняшко хоро (Гърновско)</u> <u>Тема 2. Македонско хоро</u></p> <p><u>Тема 3. Танго</u></p>	<p>Ски бягане</p> <p>Хватка</p> <p>Събаряне</p> <p>Хвърляне</p> <p>Борба в партер</p>	<ul style="list-style-type: none"> се осигури подходящо ски оборудване и екипировка; се запознае с изискванията за безопасност в планината и при ползване на ски съоръженията; играе хората и танците с музикален съпровод (вокален или инструментален); участва в училищни представления и художествени програми; <ul style="list-style-type: none"> усвоява хватките в борба по двойки; развива динамична сила на трупа и крайниците с тежести и уреди; развива тактилната координация на манипулациите с уреди (чучело) и партньор. 	<p>Триене на различни повърхности</p> <p>Музика - метрум - ритъм</p> <p>Човек и природа (физика) Сила и противодействие на силите Равновесие на телата</p>
<p>Ядро 4 Бойни спортове</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основни елементи от техниката в един от бойните спортове.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Владее основни хватки от свободната борба.</p>	<p><u>Тема 1. Хватки за събаряне</u> 1. Събаряне със захващане на единия или на двата крака на противника и защита.</p> <p><u>Тема 2. Хватки за хвърляне:</u> 1. Хватка „Хвърляне през рамо със захващане на ръката“ и защита.</p> <p><u>Тема 3. Хватки в партер:</u> 1. Хватка „Вътрешен Нелсон“ и защита.</p>	<p>Хватка</p> <p>Събаряне</p> <p>Хвърляне</p> <p>Борба в партер</p>	<ul style="list-style-type: none"> усвоява хватките в борба по двойки; развива динамична сила на трупа и крайниците с тежести и уреди; развива тактилната координация на манипулациите с уреди (чучело) и партньор. 	<p>Човек и природа (физика) Сила и противодействие на силите Равновесие на телата</p>

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА 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 общоспортна образованост и общофизическа подготвеност изисква учениците да се обучават по трите основни и най-малко едно от допълнителните ядра на учебно съдържание.

Двигателните действия, разучавани в предходните години, въпреки че не са посочени като учебно съдържание, продължават да се упражняват за тяхното усъвършенстване и за развиване на двигателните способности.

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

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