

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА VI КЛАС

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Общоспортната образование се обогатява чрез включване на спортните игри: хандбал и волейбол, а елементите от спортната и художествената гимнастика се изпълняват във връзка. Продължава усвояването на знания и умения от леката атлетика и от избираемите спортове: борба, плуване, туризъм, ски и танци.

Формират се умения за пребиваване в планината, за помощ и взаимопомощ при преодоляване на трудностите.

Продължава развитието на координационните способности за управление на движенията на собственото тяло и на манипулационните движения със спортни уреди.

Възпитаването на кондиционните способности е насочено към развитието на издръжливостта.

Спортно-тактическите взаимодействия подпомагат вземането на самостоятелни решения и на общи действия с партньор. Съревнователният характер на дейността, спазването на спортните правила възпитават в дух на спортсменство и толерантност в съответствие с идеалите на олимпизма.

Обогатяването на танцовата култура на ученика се постига чрез изучаване на танците на балканските народи.

Междупредметните връзки с „Човекът и природата“ съдействат за стимулиране активността на ученика и по-задълбоченото усвояване на знания и умения от туризма, ориентирването, скиите и плуването.

Овластяването на учебното съдържание подпомага създаването на физически, психически и емоционален баланс на ученика.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО И ВЪЗПИТАНИЕТО

1. Обогатяване на спортната образование, усвояване на знания и овладяване на спортно-технически и тактически умения от нови спортове и спортни дисциплини.

2. Разширяване основите на физическата работоспособност с акцент за развитие на издръжливостта.

3. Формиране на положително отношение и потребност за системни занимания с физически упражнения, спорт и туризъм.

4. Постигане на способности за взаимодействие с партньор, за анализ на собствените действия и действията на другите.

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, скока на дължина и височина, както и техниката на хвърляне и тласкане.</p> <p><u>Очаквани резултати 1:</u> 1. Умее да бяга на средни разстояния. 2. Умее да изпълнява скок на дължина – начин „Дъга“. 3. Умее да тласка гюлле.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност</p>	<p><u>Тема 1. Бягания</u> 1. Техника на бягането на средни разстояния (висок старт, бягане по разстоянието, финиширане). <u>Тема 2. Скокове</u> 1. Техника на скок дължина – начин „дъга“ (разбег, отскок, летежна фаза, приземяване). <u>Тема 3. Хвърляния</u> 1. Техника на тласкане на гюлле от място.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • се упражнява на лекоатлетическа писта и различни теренни условия; • изпълнява скокове с един и с два крака при различни теренни условия; • изпълнява тласкането с различни по тежест плътни топки; • усъвършенства уменията за бягане, скокове и тласкане в съревнователни условия; • бяга отсечки (200 - 300 м) – интервално; • изпълнява подскоци с утежнения; 	

<p>Ядро 2 Гимнастика</p>	<p><u>Очакван резултат 1:</u></p> <p>Постига определено равнище на скоростната издръжливост и взривната сила.</p> <p><u>Стандарт 1</u></p> <p>Изпълнява самостоятелно и в група, поотделно и в съчетание упражнения от основната, спортната или художествената гимнастика.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <p>1. Изпълнява самостоятелно и по двойки упражнения с уреди от основната гимнастика.</p> <p><u>Вариант 1.</u> (спортна гимнастика)</p> <p>Умее да изпълнява упражнения във връзка на уредите земя, висилка, смесена успоредка.</p>	<p><u>Тема 1. Упражнения с уреди (самостоятелно):</u></p> <p>1. Упражнения с плътна топка. 2. Упражнения с тояжка.</p> <p><u>Тема 2. Упражнения по двойки:</u></p> <p>1. Упражнения без уред. 2. Упражнения с уреди.</p> <p><u>Тема 1. Упражнения на земя</u></p> <p>1. Преходна стойка, къбло до стоеж. <u>Тема 2. Упражнения на висилка:</u></p> <p>1. Колянна склопка, ездачна опора. 2. Ездачна опора, предметен отскок с обръщане на 90°. (опорната ръка в подхват).</p> <p><u>Тема 3. Смесена успоредка:</u></p> <p>1. Опорен бедрен седеж, повдигане на краката до опорен, равновесен седеж. 2. Опорен бедрен седеж, отскок с обръщане на 180° (опорната ръка зад тялото е в подхват).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • развива двигателните способности чрез спортните игри (футбол, баскетбол); • развива ритмичната координация на движенията, като изпълнява комплексите с музикален съпровод • изпълнява упражнения за целенасочено развиване на силовите способности с тежести; • развива гъвкавостта на тялото си чрез стречинг; • се упражнява на ниска висилка; • се упражнява на предварително обезопасени уреди; • прилага похвати за пазене и помощ при изпълнение на упражненията на уреди; 	
------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p><u>Ядро 3</u> Спортни игри</p>	<p><u>Вариант 2</u> (художествена гимнастика)</p> <p>Умее да изпълнява отделни упражнения с уреди (лента, бухалки).</p> <p><u>Стандарт 1</u></p> <p>Владее техниката на игра с топка: водене, подаване и ловене (спиране), стрелба (удар) от спортните игри (баскетбол, хандбал, волейбол и футбол).</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u></p> <p>Изпълнява основните спортно-технически действия от хандбала.</p>	<p><u>Тема 1. Упражнения без уред:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бегови стъпки и смяна на посоката. 2.Скокове със смяна на позицията в летежната фаза, въртене на 180°. <p><u>Тема 2. Упражнения с лента:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Махове и кръгове. 2. Змейки, спирали и осморки. 3. Изхвърляне и ловене. <p><u>Тема 3. Упражнения с бухалки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Махове. 2. Кръгове. 3. Изхвърляния. <p><u>Тема 1. Водене на топката в хандбала</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дрибъл с лява и дясна ръка – комбинирано. <p><u>Тема 2 . Подаване и ловене на топката</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подаване и ловене от място. 2. Подаване и ловене в движение. <p><u>Тема 3.Удари във вратата</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удари във вратата от място. 2. Удари във вратата в движение (с отскок на дължина). 	<p>Крачки в хандбала</p> <p>Пас</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развива двигателните способности чрез гимнастически игри и шафети; • развива способностите за визуална и тактилна координация на манипулациите, като изпълнява движенията в различни плоскости, посоки, скорост и амплитуда; • изпълнява разнообразни упражнения с топка за развиване на координационните способности: визуална и тактилна координация на манипулациите; • познава основните правила на хандбала и волейбола; • развива кондиционните си способности (скоростно-силови, скоростна издръжливост) чрез лекоатлетически и гимнастически упражнения; 	
---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p><u>Очакван резултат 2:</u> Изпълнява основните спортно-технически действия от волейбола.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Осъществява тактически действия в нападение и защита.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u> 1. Осъществява индивидуални и групови тактически действия в хандбала.</p> <p>2. Осъществява индивидуални и групови тактически действия във волейбола.</p>	<p><u>Тема 1. Подаване на топката</u> 1. Подаване с две ръце отдолу. 2. Подаване с две ръце отгоре. <u>Тема 2. Начален удар</u> 1. Долен начален удар.</p> <p><u>Тема 1. Нападение в хандбала:</u> 1. Индивидуални тактически действия без топка – пласиране, заслони. 2. Групови взаимодействия по двойки и тройки.</p> <p><u>Тема 2. Защитни действия в хандбала:</u> 1. Индивидуални защитни действия – лична защита, пресичане на топката.</p> <p><u>Тема 3. Нападение във волейбола:</u> 1. Индивидуални действия при начален удар.</p> <p><u>Тема 4. Защитни действия във волейбола:</u> 1. Индивидуални действия при посрещане на начален удар.</p>	<p>Начален удар</p> <p>Пласиране</p> <p>Заслон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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:	
<u>Ядро 1</u> Водни спортове	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основите на техниката на един плувен стил.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Владее спортната техника на стила „бруст“.</p>	<p><u>Тема 1. Плуване по разстоянието:</u> 1. Движения на краката (ножица). 2. Движения на ръцете. 3. Плуване в координация (движение на ръцете, краката и дишане).</p>	Стил „бруст“	<ul style="list-style-type: none"> • се упражнява с подвижна опора (дъска, надувна възглавничка); • участва в училищни състезания по плуване; • сравнява своите резултати и да води листа на най-добрите постижения; 	
<u>Ядро 2</u> Туризъм	<p><u>Стандарт 1.</u> Притежава умение за пребиваване (бивакуване) в планината и се ориентира в непозната местност с компас и топографска карта.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Притежава умение за пребиваване в планината.</p>	<p><u>Тема 1. Придвижване в планината:</u> 1. Предварителна подготовка за поход. 2. Движение по маршрута на похода (изкачване, слизане и почивки).</p> <p><u>Тема 2. Бивакуване</u> 1. Избор на място за бивак. 2. Построяване на палатка.</p>	Бивак	<ul style="list-style-type: none"> • участва в двудневен поход в планинска местност, като използва туристическо снаряжение; • спазва екологичните и хигиенни изисквания за пребиваване сред природата; • познава и спазва изискванията за безопасност, помощ и взаимопомощ при пребиваването в планината; 	
<u>Ядро 3</u> Танци	<p><u>Стандарт 1</u> Интерпретира хора и танци в творчески танцови комбинации.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Умее да играе български</p>	<p><u>Тема 1. Тракийско хоро</u></p> <p><u>Тема 2. Чирпанска ръченица</u></p> <p><u>Тема 3. Пайдушка тройка</u></p>		<ul style="list-style-type: none"> • играе хората и танците с музикален съпровод (вокален или инструментален). 	

<p><u>Ядро 4</u> Бойни спортове</p>	<p>народни хора от различни етнографски области <u>Очакван резултат 2</u></p> <p>Умее да играе танци на балканските народи.</p> <p><u>Стандарт 1</u> Владее основни елементи от техниката в един от бойните спортове.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u></p> <p>Изпълнява основни хватки от свободната борба.</p> <p><u>Стандарт 2</u></p> <p>Притежава необходимата физическа подготвеност.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u></p> <p>Постига необходимото развитие на борцовите двигателни способности.</p>	<p><u>Тема 1. Гръцки танц;</u> <u>Тема 2. Румънски танц.</u></p> <p><u>Тема 1. Хватки за хвърляне:</u> Хватка „Мелница“ и защита.</p> <p><u>Тема 2. Хватки в партер:</u> 1. Преобръщане с обратно обхващане на трупа (център) и защита. 2. Преобръщане със захващане на ръката в „ключ“ и на трупа и защита.</p>	<p>Хватка в партер</p>	<ul style="list-style-type: none"> • участва в училищни представления и художествени програми; • упражнява изучаваните хватки в учебна борба по двойки; • оценява ефективността на прилаганите хватки; • познава спортните правила на борбата (свободен стил); • участва в училищни състезания. • изпълнява комплекси от упражнения за скоростно – силова подготовка и силова издръжливост; • изпълнява упражнения за гъвкавост по двойки и с уреди. 	<p>Ф и з и к а (м е - х а н и к а); Неустойчи- во равновесие Лостове от I и II род</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 по едно от допълнителните ядра на учебното 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, ориентиране и ски се реализира, като часовете по учебен план се групират.

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