



СУ „НИКОЛА Й. ВАПЦАРОВ“ гр. ПЕТРИЧ  
ул. „ Хр. Чернопеев“ №12, e-mail: [nvartzarov@abv.bg](mailto:nvartzarov@abv.bg) , [www.vapcarov.net](http://www.vapcarov.net)

---

Утвърждавам:

Директор: .....

/Живко Пулевски /

# УЧЕБНА ПРОГРАМА

*за разширена подготовка  
по физическо възпитание и спорт  
I<sup>б</sup> клас*

*2022/2023 учебна година*

*Хорариум на избираемите учебни часове: 1час/32 часа  
седмичен / годишен*

Изготвил: .....

*/Йорданка Подорова/*

## КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебната програма по физическо възпитание и спорт в I клас е насочено към овладяването на умения и отношения, свързани с физическото възпитание и спорта, насочени към укрепването на здравето и формирането на положителни нагласи за здравословен начин на живот, както и с обогатяването на двигателната култура на учениците. Целите на програмата са насочени към усъвършенстване на естествено-приложните двигателни действия и към овладяването на умения за изпълнение на строеви, общоразвиващи упражнения и игри, задълбочават се и придобитите знания, умения и навици за спазване на основните здравно-хигиенни изисквания при изпълнението на физическите упражнения. Включеното в програмата учебно съдържание осигурява и развиващ ефект по отношение на морфо-функционалното състояние на учениците. В учебния процес по физическо възпитание на учениците се създават условия за реализиране на междупредметните връзки и дейности за изява на ключовите компетентности. В процеса на обучение се осигуряват възможности за усъвършенстване на чувството за разбирателство между учениците, за изразяване на толерантност и уважение (честна игра) като развиват умения за съвместна работа и творчество (създават правила, игри, танци, и т.н.).

### Цели:

- усъвършенстване на основните естествено-приложни двигателни действия;
- разширяване на обема от знания за приложение на физическите упражнения и взаимодействията с природните сили при извършване на двигателна дейност. повишаване на физическата дееспособност на учениците;
- насърчаване на самоувереност и лична инициативност.

## ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

Области на компетентност	Знания, умения, отношения
Спортни игри	Умеят да се придвижват организирано по равнинен терен. Владеят основни технически действия с топка: подаване, ловене.
Лека атлетика	Изпълнява ходене и бягане или двигателни дейности с придвижване съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Скача на дължина и височина; притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.

## УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Очаквани резултати	Нови понятия
<p><b>Лека атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бягания</li> <li>- Бягане по права</li> <li>- Бягане с промяна на посоката</li> <li>- Бягане с промяна на темп</li> </ul>	<p>Познава и изпълнява различни фрагменти от бегови двигателни действия и бягания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците назад; бягане по права, бягане с промяна на посоката, бягане с промяна на темпа бягане от и към различни отправни точки. Прилага двигателните действия в подвижни игри.</li> </ul>	<p>посока темп</p>
<p><b>Скокове</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скок на дължина и на височина отмясто с два крака</li> <li>Скок на дължина и на височина със засилване</li> </ul>	<p>Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина и на височина от място и със засилване. Приземява се правилно при скокове в хоризонталната и вертикалната равнина. Прилага скоковете в подвижни игри.</p>	<p>дължина височина</p>
<p><b>Хвърляне</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Хвърляне на малка топка с една ръка над рамо</li> <li>Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава</li> </ul>	<p>Познава и изпълнява различни начини за хвърляне. Изпълнява техника на хвърляне на малка топка 150 г. - начин „отгоре”, в хоризонтална цел и в далечина. Изпълнява хвърляне на плътна топка 1 кг. с две ръце над глава. Прилага хвърлянията в подвижни игри.</p>	<p>цел</p>
<p><b>Спортни игри</b></p> <p><b>Отборни спортове</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подаване и ловене на топка</li> <li>Стрелба (удар) с топка</li> </ul>	<p>Изпълнява подаване и ловене от място с различни по размер и вид топка. Изпълнява стрелба и удар от място по неподвижна и подвижна цел с различни по размер и вид топки. Прилага разучените умения в условията на подвижни игри.</p>	<p>стрелба (удар) с топка цел</p>

## ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА - ОБЩО 32 ЧАСА

За нови знания	0%
За затвърдяване и обобщение	95%
За диагностика	5%

## СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. Учениците в първи клас е необходимо да постигат средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол. Техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане, количественият резултат при измеримите физически упражнения и теоретичните знания са задължителни елементи от качествената оценка на учителя.

## ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

- Използва специфично речево общуване в двигателната дейност.
- Участва в игри с елементи на ориентиране. Проучва околното пространство чрез предварително поставени ориентири. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата.
- Участва в различни подвижни, щафетни и спортно- 9 подготвителни игри. Участва в групови игри с музика или танци.
- Изпълнява различни бегови действия, свързани с развиване на отделните форми и компоненти на двигателни качества. Изпълнява различни скокови упражнения за подобряване силата на долните и горните крайници.

**ГОДИШНО ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ**  
за избираеми учебни часове за 1. клас

**Физическо възпитание и спорт**  
Годишен хорариум: 32 часа  
Седмичен хорариум: 1 час

№ по ред	Учебна седмица по ред	Тема на урочната единица	Вид урочна единица	Очаквани резултати от обучението	Методи и форми работа	Забележка
1	2	3	4	5	6	7
<b>I УЧЕБЕН СРОК - 18 учебни седмици</b>						
1.	1.	Ходене - различни видове: бързо, бавно. Ходене на пръсти и пети с ръце - горе или отзад.	РДК	Изпълнява бягането и ходенето, като обръща внимание на положение на тялото, погледа, координацията и дишането.	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	
2.	2.	Бягане по права с бързо и бавно темпо	УС	Редува видовете бягане и ги практикува в различни условия.	Визуална качествена оценка.	
3.	3.	Бягане с промяна на посоката	УС	Познава и изпълнява различни фрагменти от бегови двигателни действия и бягания	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	
4.	4.	Бягане с промяна на темпа	ЗР	Бягане с промяна на темпа, бягане с промяна на посоката	Визуална качествена оценка.	

				и по права от и към различни отплавни точки.		
5.	5.	Скок на дължина от място с два крака	УС	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина от място с два крака.	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	
6.	6.	Скок на височина от място с два крака	УС	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на височина от място с два крака	Формиращо оценяване - поощрение.	
7.	7.	Скок на дължина със засилване	УС	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина със засилване	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	
8.	8.	Скок на височина със засилване	УС	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на височина със засилване	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	
9.	9.	Подвижни игри	ПИ	Прилага естествено-приложни движения или изучени физически упражнения в подвижни игри	Визуална качествена оценка.	
10.	10.	Подвижни и щафетни игри	ПИ	Прилага физически упражнения в игрова дейност	Визуална качествена оценка.	
11.	11.	Хвърляне на малка топка с една ръка над рамо	НР	Познава и изпълнява техника на хвърляне на малка топка - начин "отгоре", в хоризонтална цел и в далечина	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	

12.	12.	Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава	НР	Изпълнява хвърляне на плътна топка. познава и изпълнява различни начини на хвърляне	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	
13.	13.	Подвижни игри	ПИ	Прилага физически упражнения в игрова дейност	Визуална качествена оценка.	
14.	14.	Скок от високо на ниско	УС	Изпълнява скок от високо на ниско	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение. Формиращо оценяване - поощрение.	
15.	15.	Подвижни и щафетни игри	ПИ	Прилага физически упражнения в игрова дейност	Визуална качествена оценка.	
16.	16.	Скок на дължина от място	УС	Изпълнява различни бегови и скокови упражнения	Формиращо оценяване - поощрение.	
17.	17.	Скачане на дължина със засилване	УС	Прилага физически упражнения в игрова дейност	Формиращо оценяване - поощрение.	
18.	18.	Подвижни игри	ПИ		Визуална качествена оценка.	
<b>II УЧЕБЕН СРОК - 14 учебни седмици</b>						
19.	19.	Скок в дълбочина	УС	Изпълнява скачане в дълбочина	Визуална качествена оценка.	
20.	20.	Прескачане на гимнастическа пейка	РДК	Прескачане на гимнастическа пейка	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение.	
21.	21.	Бягане по права, с промяна на посоката и с промяна на темпа	ЗР	Изпълнява различни бегови и скокови упражнения, свързани с развиване на отделни форми и компоненти на двигателните качества	Формиращо оценяване - поощрение.	
22.	22.	Скокове на дължина и височина от място и	РДК	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача	Качествена оценка на техническото изпълнение на	

		засилване		на дължина със засилване	двигателните действия и тяхното приложение.	
23.	23.	Подвижни и щафетни игри	ПИ	Прилага естествено-приложни движения или изучени физически упражнения в подвижни игри	Формиращо оценяване - поощрение.	
24.	24.	Хвърляне на малка плътна топка в цел	РДК	Изпълнява техника на хвърляне на малка топка в хоризонтална цел и в далечина	Визуална качествена оценка.	
25.	25.	Хвърляне на малка плътна топка с две ръце отгоре	РДК	Изпълнява техника на хвърляне на плътна топка с две ръце отгоре	Формиращо оценяване - поощрение.	
26.	26.	Подвижни игри	ПИ	Прилага естествено-приложни движения или изучени физически упражнения в подвижни игри	Визуална качествена оценка.	
27.	27.	Бегови действия и скокови упражнения	РДК	Приземява се правилно при скокове при хоризонтална и вертикална равнина	Формиращо оценяване - поощрение.	
28.	28.	Подвижни и щафетни игри	ПИ	Прилага естествено-приложни движения или изучени физически упражнения в подвижни игри	Визуална качествена оценка.	
29.	29.	Бегови действия и скокови упражнения	РДК	Приземява се правилно при скокове при хоризонтална и вертикална равнина	Визуална качествена оценка.	
30.	30.	Подвижни игри	ПИ	Прилага естествено-приложни движения или изучени физически упражнения в подвижни игри	Качествена оценка на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното приложение.	
31.	31.	Скок на височина от място с два крака	РДК	Познава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на височина от място с два крака	Формиращо оценяване - поощрение.	
32.	32.	Подвижни и щафетни игри	ПИ	Прилага естествено-	Формиращо оценяване -	



				приложни движения или изучени физически упражнения в подвижни игри	поощрение.	
--	--	--	--	--	------------	--

**Легенда на съкращенията:**

**РДК** - развитие на двигателните качества

**НР** - начално разучаване на двигателните навици и умения

**ЗР** - задълбочено разучаване на двигателните навици

**УС** - усъвършенстване на двигателните навици и умения

**ПИ** - подвижни игри

**Изготвил:** *Йорданка Тодорова*