



СУ „НИКОЛА Й. ВАПЦАРОВ” ГР. ПЕТРИЧ

ул. „Хр. Чернопеев” №12, тел. 0745/67196, e-mail: nvaptzarov@abv.bg, www.vapcarov.net

Утвърждавам:

директор

ИЖ. Тулеевски, подпис и печат!

УЧЕБНА ПРОГРАМА

за разширена подготовка по ФВС ИУЧ

първи а клас

2022 – 2023 учебна година

Хорариум на избираемите учебни часове: 1час/ 32 часа

седмичен / годишен

Изготвил: Елка Германова

- ❖ Поставяне основите на хармонично физическо и двигателно развитие;
Усъвършенстване на основните естествено-приложни двигателни действия и овладяване на нови двигателни умения и игри със строеви и общо-развиващ характер;
- ❖ Комплексно развитие на двигателните качества [способности/;
- ❖ Овладяване на достъпни за възрастта знания за значението, ТерМИНОЛОГИЯТа, техническото изпълнение и приложението на физическите упражнения;
- ❖ Выпитаване на нравствени добродетели и волеви черти на характера като условие за пълноценно личностно развитие; ❖
Формиране на позитивно отношение КБЛ двигателната активност, умения за групови выдействия и насърчаване детската подвижност;
- ❖ Развитие на добри взаимоотношения и насърчаване на генетично заложената у децата „любов към движението” .

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

- 1 Учениците притежават необходимото равнище на физическа дееспособност и изпълняват двигателните действия: бягане, скачане, хвърляне в различни теренни условия и игри.
2. Владееят и изпълняват упражнения и игри с лазене и провиране; катерене и прекатерване; вдигане, носене и противодействие. 3. Владееят основни технически действия с топка: водене, подаване, ловене, стрелба от подвижните спортно-подготвителни игри.
4. Умеят да се придвижват организирано по равнинен терен.

	Дата/час	Място на провеждане	ТЕМА	ЦЕЛИ	Забележки
		училищния двор	Бездомен заек	Изграждане на свободно, У'.месрно движени с добра координация между ръцете и краката. поддържане на правилна стойка.	
2		училищния двор	Врабци и врани	Изграждане на свободно, X'.мерено движение с добра координация между РбI_ICTC и краката. поддържане на правилна стойка.	
3		училищния двор	Врабчета и кола	Изграждане на свободно, X'.мерено движение с добра координация между РбI_ICTC и краката. поддържане на правилна стойка.	

4		училищния двор	Боите ли се от великана	Изграждане на свободно, X'. мерено движение с добра координация междх•• Pbl ICTC и краката. поддържанс на правилна стойка.	
5.		училищния двор	Годишни времена	Формиране на за изпълнение на упражнение в различен темп и ритъм: Обогатяванс на Ритмичната двигателна	
6		училищния двор	Защитена крепост	Концентриране на вниманието: Ориентиране в пространството. Подобрява общофх:нкционалното състоянис на дстския организъм.	
7		училищния двор	Кой ще изтегли другаря си	Подобряване на силовите способности и ориентация в пространството: Обогатяванс на ритмичната двигателна	
8		училищния двор	Кой ще улучи	Развиване на точност при стрелба: Усвояване на хвърлянето в хоризонтална цел и чувството за око.мср.	
9		училищния двор	Котка и мишка	Формиране на за изпълнение на упражнение в различен темп и ритъм: Обогатяванс на Ритмичната двигателна култура.	
		училищния двор	Кой ще играе дама	Подобряване на скоковите способности на хчениците•, Обогатяване на ритмичната двигателна	
		Ч,чилищния двор	Кума Лисо, излез навън	Формиране на за изпълнение на упражнение в различен темп и ритъм: Обогатяванс на ритмичната двигателна кх:лтура.	
12		училищния двор	Кучешка колибка	Формиране на за изпълнение на упражнение в различен темп и ритъм: Обогатяванс на ритмичната двигателна кх:лтура.	
13.		училищния двор	Лови топката	Усъвършенстване на стрелбата и ловенето на топката: Подаване на топка от място по всякакъв начин и във ВСИЧКИ посоки.	
14		училищния двор	Опасна зона	Формиране на за изпълнение на упражнение в различен темп и ритъм: Обогатяванс на ритмичната двигателна	
15		училищния двор	Опашчици	Формиране на за изпълнение на упражнение в различен темп и ритъм: Обогатяванс на ритмичната двигателна кх:лтура.	
16		училищния двор	Парашутисти	Формиране на за изпълнение на упражнение в различен темп и ритъм: Обогатяване на ритмичната двигателна	
17		училищния двор	Подаване на топка над глава и в тунел	Обогатяване моториката на жчениците с двигателни ж•мения носене: Подобряване общофункционалното състояние на детския организъм.	

18		училищния двор	Пъргави колари	Подобрява общофункционалното състояние на детския организъм: Подобряване на силовите способности и ориентация в пространството.	
[9		училищния двор	Скок, подскок, вращава	Подобряване на скоковите способности на УЧНИЦИТЕ. Обогатяване на ритмичната двигателна кълтра.	
20		училищния двор	Смяна на местата	Формиране на умения за изпълнение на упражненията в различен темп и ритъм: Обогатяване на ритмичната двигателна	
21		училищния двор	Строй се бързо	Запознаване с ОРУ като свойство на физ. възп. с общоподготвителен характер: Овладяване на определен обем от ОРУ за целенасочено въздействие отделните звена на човешкото тяло.	
22.		училищния двор	Съберете топките	Концентриране на вниманието: Ориентиране в пространството: Подобрява общофункционалното състояние на детския организъм.	
23.		училищния двор	Ти гониш	Подобряване на силовите способности и ориентация в пространството: Обогатяване на ритмичната двигателна	
24.		училищния двор	Топка над глава	Обогатяване моториката на учениците с двигателни умения носене и противодствие. Подобрява общофункционалното състояние на детския организъм.	
25		училищния двор	Топката на съседа	Усъвършенстване на стрелбата и ловенето на топката: Подаване на топка от място по всякакъв начин и във всички посоки.	
26		училищния двор	Топката пътува	Обогатяване уменията на учениците с двигателни умения носене: Подобрява общофункционалното състояние на детския организъм.	
27		училищния двор	Търси водача си	Подобряване на силовите способности и ориентация в пространството: Обогатяване на ритмичната двигателна	
28		училищния двор	Лови топката	Усъвършенстване на стрелбата и ловенето на топката: Подаване на топка от място по всякакъв начин и във всички посоки.	
29		училищния двор	Огън, въздух и вода	Концентриране на вниманието: Ориентиране в пространството: Подобрява общофункционалното състояние на детския организъм.	
30		училищния двор	Състезание с обръч	Концентриране на вниманието: Ориентиране в пространството: Подобрява общофункционалното състояние на детския организъм.	

.31.		училищния двор	Автоvlak	Подобряванс на СИЛОВИТС способности и ориентация в пространството: Подобрява общофункционалното състояние на детския организъм.	
------	--	----------------	----------	--	--

