

Елена Джамбазова    Силвана Ингелска

# Книга за учителя

по физическо възпитание и спорт  
за 2. клас

Издателство Булвест 2000  
Издателска къща Анубис  
София

Разделите в книгата са разработени от:

**Елена Джамбазова** – „Лека атлетика“, „Спортни игри“ и „Туризм, ориентирани и зимни спортове“

**Силвана Ингелска** – „Гимнастика“ и „Плуване и водни спортове“

**Книга за учителя**  
**по физическо възпитание и спорт**  
за 2. клас

*Автор*

© Елена Николова Джамбазова, 2018

© Силвана Николова Ингелска, 2018

*Графичен дизайн*

© Николай Иванов Пекарев, 2018

*Издателство*

© БУЛВЕСТ 2000, 2018

*Издателска къща*

© АНУБИС, 2018

ISBN 978-954-18-1176-4

ISBN 978-619-215-177-5

Уважаеми колеги,

В книгата, която гържите, е представено нашето предложение за реализирането на новата учебна програма по физическо възпитание и спорт във втори клас. В някои от темите в програмата учебното съдържание не е представено конкретно, което предоставя възможност за избор на вариант. Това, което предлагаме по различните теми от учебното съдържание, са наши идеи и не ви задължава да го реализирате точно по този начин.

За ваше улеснение в книгата ще намерите **Държавния образователен стандарт** и учебната програма по физическо възпитание и спорт за втори клас.

В новата програма учебното съдържание е обособено в две групи – *задължително* и *избираемо*. Задължителните области на учебното съдържание са същите като в действащата до 2017 година програма и включват теми от основните спортове лека атлетика, гимнастика и спортни игри. Новото е, че към теми от област „Гимнастика“ са включени *ритмични упражнения, народните хора и танци*, които в предишната програма бяха избираем учебен материал. Тези теми вече са задължителни за изучаване. В новата програма за втори клас отсъства една цяла група от упражнения – *катерене, прекатерване и висове*. В избираемите области на учебното съдържание са направени промени в наименованията – ядрото „Водни спортове“ е допълнено и вече е „Плуване и водни спортове“, а ядрото „Туризъм“ вече е „Туризъм, ориентиране и зимни спортове“.

В новата програма са дефинирани компетентностите, които като очаквани резултати трябва да бъдат постигнати в края на учебната година. Предвидено е и овладяването на основни понятия. Ново в програмата е препоръчителното процентно разпределение на учебните часове – за задължителното учебно съдържание са 75% и за избираемото – 25%. Учебното съдържание е разпределено в уроци за нови знания и за прилагането на изученото в игрова дейност, за развиване на двигателни качества и за диагностика на физическата дееспособност. Като се има предвид обемът на учебното съдържание в задължителните области и

спецификата на уроците по физическо възпитание, на практика няма уроци само за нови знания. В един урок само една от задачите може да е нова, а останалите са за затвърдяване. Така препоръката за процентното разпределение на учебното съдържание може да служи само за ориентир.

В учебната програма е записана тежестта на различните методи за оценяване на учениците в проценти. Превес е даден на качествената оценка от практическите изпитвания (50%). Прирастът във физическата дееспособност формира 25% от оценката. Като положителен нов елемент може да се приеме дадената възможност в рамките на 25% от оценката да бъде за други участия на ученика – самостоятелна работа, оказване на помощ, участие в състезания и др.

В книгата за учителя, която ви предлагаме, за всяко средство, включено в програмата, е направена кратка характеристика, описани са техниката и последователността на овладяване на всяко упражнение или движение. Посочени са най-често допусканите грешки и начините за отстраняването им. Предложени са начини за затвърдяване под формата на примерни стационарни комбинации, подвижни и щафетни игри. По всяка тема са предложени идеи за разработване на урок. Разработено е примерно разпределение, в което е включена като избираема област „Туризм, ориентиране и зимни спортове“. В него не са предложени общоразвиващи и строеви упражнения, които следва да се реализират в подготвителната част на уроци със съдържание от област „Гимнастика“. Не е предвидена и работа за физически качества. Оставили сме тя да се планира по преценка на всеки учител. В книгата са описани местовете за измерване на физическата дееспособност и са поместени оценителните таблици.

Пожелаваме ви сърцата и успешна работа!

Авторите

## Съдържание

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ – ЛЕКА АТЛЕТИКА**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Тема „Бязания“</b> .....   | <b>8</b>  |
| Ускорително бягане .....  | 8         |
| Основни специално-бегови упражнения .....   | 9         |
| Бягане с различна дължина и честота на крачките .....   | 10        |
| Идея за примерен урок по тема „Бязания“ .....   | 10        |
| <b>Тема „Скокове“</b> .....   | <b>12</b> |
| Скок на дължина от място с два крака .....  | 12        |
| Вертикален отскок от място с два крака .....  | 18        |
| Вертикален отскок със засилване .....   | 20        |
| Идея за примерен урок по тема „Скокове“ .....   | 20        |
| <b>Тема „Хвърляния“</b> .....   | <b>22</b> |
| Хвърляне на малка топка в цел .....   | 22        |
| Хвърляне на естествени природни материали по време<br>на туристически разходки и излети ..... | 25        |
| Хвърляне след засилване от 3 – 4 крачки .....   | 25        |
| Хвърляне на голяма топка с две ръце от гърди .....  | 27        |
| Хвърляне на голяма топка с две ръце отгоре .....  | 27        |
| Хвърляне на голяма топка с две ръце отдолу .....  | 28        |
| Идея за примерен урок по тема „Хвърляния“ .....   | 29        |
| <b>Физическа гееспособност</b> .....  | <b>31</b> |
| Тестове за измерването и оценяването на<br>физическата гееспособност .....                    | 33        |
| Измерване на резултатите от тестовете .....   | 34        |
| Оценяване на резултатите от тестовете .....   | 35        |

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ – ГИМНАСТИКА**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Тема „Основна гимнастика“</b> .....                         | <b>36</b> |
| Строеви упражнения .....                                       | 36        |
| Ритмично ходене и маршируване .....                            | 37        |
| Общоразвиващи упражнения .....                                 | 38        |
| Общоразвиващи упражнения без уред .....                        | 38        |
| Общоразвиващи упражнения с уред .....                          | 39        |
| <b>Тема „Статични и динамични равновесни упражнения“</b> ..... | <b>39</b> |
| Полушпагат .....   | 40        |
| Равновесно ходене с различно положение на ръцете .....         | 41        |
| Равновесно ходене .....  | 41        |

|   |           |
|---|-----------|
| Равновесно ходене по наклонена гимнастическа пейка .....  | 42        |
| Идея за примерен урок по тема                             |           |
| „Статични и динамични равновесни упражнения“ .....        | 43        |
| <b>Тема „Отскоци и прескоци“ .....</b>                    | <b>45</b> |
| Отскачане и приземяване от ниско на високо .....          | 45        |
| Отскачане и приземяване от високо на ниско .....          | 45        |
| Идея за примерен урок по тема „Отскоци и прескоци“ .....  | 47        |
| <b>Тема „Упражнения на земя“ .....</b>                    | <b>49</b> |
| Статични упражнения .....                                 | 49        |
| Мост от тилен лег .....                                   | 49        |
| Тилна стойка .....  | 51        |
| Коленно опорна везна .....                                | 54        |
| Динамични упражнения .....                                | 56        |
| Гръбно търкаляне .....                                    | 56        |
| Кълбо .....   | 57        |
| Странични кълба .....                                     | 58        |
| Идея за примерен урок по тема „Упражнения на земя“ .....  | 59        |
| <b>Тема „Ритмични упражнения“ .....</b>                   | <b>60</b> |
| Идея за примерен урок по тема „Ритмични упражнения“ ..... | 65        |
| <b>Тема „Народни хора и танци“ .....</b>                  | <b>67</b> |
| Кулско хоро .....   | 67        |
| Омуртагско хоро („Кукувичка“) .....                       | 68        |
| Идея за примерен урок по тема Народни хора и танци .....  | 70        |
| <b>ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ –</b>        |           |
| <b>СПОРТНИ ИГРИ</b>                                       |           |
| <b>Тема „Отборни спортове“ .....</b>                      | <b>72</b> |
| Основни технически елементи –                             |           |
| подаване и ловене на топка .....                          | 72        |
| Водене на топка с една ръка .....                         | 77        |
| Стрелба (удар с топка) .....                              | 80        |
| Идея за примерен урок по тема „Отборни спортове“ .....    | 83        |
| <b>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>             |           |
| <b>ПЛУВАНЕ И ВОДНИ СПОРТОВЕ</b>                           |           |
| Плуване .....   | 85        |
| Техника на движенията на крака кроул и гръбен кроул ..... | 85        |
| Движение на краката при кроул .....                       | 85        |
| Ножични движения с подвижна опора .....                   | 86        |
| Ножични движения без опора .....                          | 87        |
| Движения на ръцете .....                                  | 87        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>ТУРИЗЪМ, ОРИЕНТИРАНЕ И ЗИМНИ СПОРТОВЕ</b>              |            |
| Пешеходен туризъм. Туристически излет .....               | 89         |
| Преодоляване на естествени препятствия.....               | 89         |
| Заобикаляне, прескачане, провиране през препятствия ..... | 89         |
| Ходене по пагнало дърво .....                             | 90         |
| Преминаване през река чрез стъпване по камъни .....       | 91         |
| Ориентиране по схема. Ориентиране в училищния двор .....  | 92         |
| Използвана литература .....                               | 94         |
| <b>ПРИМЕРНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ</b>      |            |
| <b>ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА ВТОРИ КЛАС</b>      |            |
| <b>С ИЗБИРАЕМА ОБЛАСТ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>            |            |
| <b>„ТУРИЗЪМ, ОРИЕНТИРАНЕ И ЗИМНИ СПОРТОВЕ“.....</b>       | <b>95</b>  |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>                                   | <b>111</b> |
| Учебна програма по физическо възпитание и спорт           |            |
| за II клас (Общобразователна подготовка).....             | 111        |
| <b>ТАБЛИЦИ ЗА ОТЧИТАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ .....</b>           | <b>120</b> |

# ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ – ЛЕКА АТЛЕТИКА

Лекоатлетическите упражнения за втори клас са от групите на *бяганията, скачанията и хвърлянията*. За осъществяване на задачите, свързани с начално разучаване на всяко конкретно упражнение, трябва да се използва методът на двигателно упражняване, а в следващите уроци да се предлагат станционни комбинации и игри.

Предвиденото учебно съдържание може да се реализира в изцяло лекоатлетически уроци, както и като се комбинира със съдържание от област „Игри“ или „Туризъм“. Работата по тази област е добре да се планира за месеците септември – октомври и април – май.

## ТЕМА „БЯГАНИЯ“

Предвиденият учебен материал по темата бягане е свързан с изучаване на елементите на техниката на бягане по разстоянието при спринтовите бягания.

В темата трябва да се работи за овладяване на понятието **отсечка**. Това може да се извърши, като върху земята се отбележат начална и крайна точка на определено разстояние с ориентири. Вниманието на учениците се насочва да разгледат получените се отрязък. Обяснява им се, че разстоянието между тези два ориентира се нарича отсечка.

## Ускорително бягане

### Характеристика

Ускорителното бягане се използва като помощно упражнение за овладяване на техниката на спринтовото бягане.

При този вид бягане тялото е леко наведено напред, главата е по продължение на трупа. Оттласкването от земята се съчетава с пълно разгъване в коленни, тазобедрени и глезенни стави. Маховият крак се повдига свит в коленната става напред и нагоре така, че бедрото да стига почти до хоризонтала. Ръцете са сънати в лакътните стави и се движат в предно-задна посока от раменните стави. Скоростта на бягането в началото постепенно нараства. По средата на разстоянието се запазва и в последната му част постепенно намалява.

### Последователност в хода на обучението

В началото се поставят ориентири встрани от трасето,



по което се бяга. Те трябва да ориентират учениците докога да набират скорост, кога да я поддържат и кога да я намаляват. Организацията е посменна – в редици.

#### **Общи методически указания**

1. Не трябва да се разрешава на учениците да спират рязко.
2. Упражнението се изпълнява в началото на основната част на уроците, за които е предвидено.
3. Организацията е посменна, в серии по 6 – 8 ученици.
4. Разстоянието е до 40 м.

#### **Най-често допускани грешки при ускорителното бягане и начини за отстраняването им**

• *Рязко нарастване на скоростта.* Грешката се отстранява с помощта на поставяне на ориентири (слухови или зрителни), които да показват на учениците как да променят скоростта.

### **Основни специално-бегови упражнения**

#### **Характеристика**

Преди да започне обучението в определен вид бягане, е необходимо учениците да се научат да бягат правилно – т.е. да овладеят техниката на бягането. Това най-добре може да се постигне, когато се бяга свободно, без напрежение и с малка скорост. Така учениците внимават повече за правилните движения.

След като децата са бягали в умерен, спокоен темп с поставена на ходилата върху опората на предната част, може да се изпълнят и други упражнения за усвояване на най-важния елемент от техниката на бягане – беговата крачка.

#### **Последователност в хода на обучението**

1. В началото е добре да се започне с изри, които са с насоченост към бързо придвижване, догонване, рязко тръгване. След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:
2. Упражнения за бягане в опора на стената.
3. Ситното бягане намясто и с леко придвижване напред.
4. Подскоци от крак на крак.
5. Бягане с високо повдигане на бедрото намясто и с придвижване.
6. Бягане по права линия.

#### **Общи методически указания**

При овладяването на беговите упражнения трябва да се следи за:

- пълното разгъване в коленните и тазобедрените стави;
- сгъването в глезенните стави;
- синхронизираните движения на ръцете.

## **Бягане с различна дължина и честота на крачките**

За усвояване на правилния начин на бягане се използват т.нар. специални бегови упражнения. С тяхна помощ успешно се работи върху отделните елементи от цялостното движение, като например движението на ръцете, поставянето на краката и др. Пример за такива упражнения са:

- **Ситно бягане.** Наричат го още „скипинг“. При него се бяга с малка крачка и леко придвижване напред. Стъпва се на пръсти. Ръцете се движат в предно-задна посока встрани от тялото. След десетина метра се продължава в равноускорително бягане още няколко метра.
- **Ситно бягане с изкачване на малък наклон.** Изпълнява се както ситно бягане по равнинен терен, но с по-силно изразена работа на глезените и ръцете. След завършването му се преминава към ходене.
- **Бегови движения с ръцете.** Изпълнява се от и.п. леко разкрячен стоеж. Тялото е леко наклонено напред, ръцете са сгънати в лактите и се движат в предно-задна посока.
- **Бягане по стълби.** Стъпалата на стълбите определят дължината на крачката. Изкачването изисква по-силно отпласкване с краката.
- **„Тритактово“ бягане.** При него коляното на маховия крак енергично се изнася напред на всеки трети такт и бързо се връща на място.
- **Бягане с изнасяне на подбедрицата назад.** Изпълнява се по два начина – с наклон на тялото напред и без наклон.
- **Бягане с високо повдигане на коленете.** Прилага се с различна дължина на крачката.

## **ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА БЯГАНИЯ**

### **Образователни задачи**

1. Начално изучаване на ускорително бягане.
2. Усъвършенстване на скачането във вариативни условия – подходяща е играта „Най-малко скокове“.
3. Усъвършенстване на хвърлянето в цел в щафетна игра.

### **Подготвителна част**

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите:

1. Ходене, регулирано с бягане – 150 – 200 м – изпълнява се в колона.

2. Редуване на ходене на пръсти и пети – изпълнява се 6 – 8 м.  
3. Ходене с повдигане на коляното и придърпването му с ръцете към гърдите. Изпълнява се на всяка крачка, като се редуват краката.

4. Престрояване в две редици – момчета и момичета.

5. Изпълнение на ОРУ:

- и.п. стоеж с леко разтворени крака, тялото е леко наклонено напред, ръцете са сгънати в лактите до тялото – движение на ръцете в предно-задна посока (както при бягане). Изпълнението на учениците е в собствен темп;

- и.п. стоеж, ръцете горе – на 1 – снемане на ръцете през напред доголу и едновременно с това полуклек, на 2 – връщане в и.п.;

- и.п. разкрячен стоеж, ръце на хълбоци – гясна извивка и мах на гясна ръка през встрани до назад, на 2 – връщане в и.п., на 3 – 4 – изпълнение противоравно;

- и.п. стоеж, ръцете горе – на 1 – наклон, на 2 – заген наклон;

- и.п. разкрячен стоеж – на 1 – напад вдясно, на 2 – вляво;

- и.п. стоеж, ръцете встрани – на 1 – клек, на 2 – връщане в и.п.;

- и.п. стоеж – подскоци с двата крака намясто.

### **Основна част**

В основната част на урока дейностите и упражненията се изпълняват в следната последователност:

1. Бягане намясто.

2. Ускорително бягане на 25 м. Изпълнява се посменно в две редици.

Предварително трябва да се начертаят линии и да се дадат на учениците указания до коя линия да се увеличава скоростта, от коя до коя линия да се поддържа максимална скорост и от коя до коя да се намалява скоростта и да се спре бягането. На връщане учениците трябва да изпълняват дихателни упражнения с ходене отстрани на трасето за бягане. Дозировка – 3 – 4 пъти

3. Престрояване от две редици в четири колони – две момичета и две момчета.

4. Шафетна игра – хвърляне в обръч на 4 – 5 м, дгонване на топката, връщане с бягане и предаване на топката на следващия. Отчитат се бързина и точност. Необходими са съдии за отчитане на резултата.

5. Престрояване от четири колони в две редици – момичета и момчета.

6. Скок на дължина от място с два крака – подходяща е играта „Най-малко скокове“. Играе се за брой скокове, а не за бързина,

за да не се изпълняват многократни последователни подскоци в темп, а след всеки скок израчът да спира, да заема изходно положение и да скача отново. Разстоянието от линия до линия трябва да е около 4 – 5 м.

### **Заключителна част**

Урокът завършва с:

1. Ходене, редувано с леко бягане (в една колона).
2. Играта „Прави като мен“ – учителят показва различни разхлабващи упражнения и учениците трябва да ги повтарят и да следят кога ще се сменят.
3. Строяване и преценка на урока.

## **ТЕМА „СКОКОВЕ“**

### **Скок на дължина от място с два крака**

#### **Характеристика**

Упражнението **скок на дължина от място** се изпълнява от изходно положение стоеж с леко разтворени крака (на разстояние около юмрук) зад предварително начертана линия. Подготовката (засилването) се извършва намясто, без да се отделят ходилата от опорната площ. Състои се в едновременно леко наклоняване на тялото напред, приклякане и отвеждане на ръцете назад. Отскачането се осъществява чрез разгъване на тялото в тазобедрените, коленните и глезенните стави и едновременно изпълнение на мах с ръцете от положение назад през долу до напред и нагоре. По време на летежната фаза краката са повдигнати към гърдите. Приземяването става на двата крака едновременно, които са леко разтворени и сгнати. При приземяването петите първи посрещат земята, след което тежестта се поема от цялото ходило и се извършва амортизирането.

#### **Последователност в хода на обучението**

1. Предвид това, че упражнението е изучавано в първи клас, предлагаме в първия урок от темата със задача скачане то да се припомни и учениците да го изпълняват от една линия фронтално или посменно (в две редици). Дозировката на изпълнението е 5 – 8 пъти.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. В следващите няколко урока скачането да се изпълнява в състезателни условия, като многократни последователни скокове по права линия в посока напред. За разлика от еднократния скок на

гължина от място при многократните последователни скокове с два крака напред приземяването е на пръсти и не се изисква максимална гължина на скока. Маховете с ръце са с по-малка амплитуда, за да може краят на единия скок да се слее с другия. Ако маховете са с голяма амплитуда, се получава така, че ръцете изостават, и когато се скача за следващия скок, ръцете вместо напред отиват назад. Използва се методът на двигателно упражняване. Организацията е фронтална или посменна. Дозировката при изпълнението е 2 – 3 пъти на разстояние 6 – 8 метра.

Тук е подходящо да се обясни понятието **мах**. Това може да се извърши, като се покажат махове с ръцете (с двете едновременно) в предно-задна посока и се обясни, че маховете са движения на ръцете покрай тялото напред и назад.

3. Многократни последователни скокове с определена гължина от 50 см до ориентири (линия или кръгчета). Дозировка: 2 – 3 пъти по 6 – 8 м.

4. Многократни последователни скокове в игри.

5. Многократни последователни скокове със смяна на посоката (зигзагообразно) до определени ориентири. (Дозировка: 2 – 3 пъти по 6 – 8 скока.

### **Общи методически указания**

1. В първия урок упражнението е необходимо да се изпълнява в стандартни условия. В следващите уроци е добре да се прилага състезателният метод. Броят на тези уроци зависи от общия брой уроци, заделени за лека атлетика.

2. При провеждане на обучението е необходимо да се има предвид, че при последователните скокове, особено при тези, които трябва да се изпълняват темпово, приземяването е на пръсти. Не се изисква максимална гължина на скока. Краят на всеки скок се слива с началото на следващия. За да съвпада летежната фаза на тялото с маха на ръцете напред, амплитудата (пътят) при движение на ръцете трябва да е по-малка. Ако тези детайли в техниката не се спазват, се получава така, че в момента, в който ученикът скача напред, ръцете правят мах назад и гърнат тялото назад.

3. Между отделните серии скокове е необходимо да се дават разхлабващи упражнения за краката и дихателни упражнения.

4. Последователните скокове с два крака трябва да се планират за втората половина от основната част на уроците, тъй като те предизвикват по-голямо натоварване.

## **Възможности за затвърдяване на скока на дължина от място във вариативни, изгрови и състезателни условия Станционни комбинации**

При съставянето на станционни комбинации е необходимо да се има предвид, че скокът на дължина от място не трябва да се предшества от бягане или други динамични упражнения, които са пречка за заемане на статично изходно положение. За препоръчване е скокът да е първото упражнение от станционната комбинация или да се изпълнява след хвърляне. Подходящи са следните комбинации:

### ***Примерна комбинация № 1***

*Необходими уреди и помагала:* 4 – 5 стойки, плътни топки или други предмети, подредени през 2 – 3 м в една линия, кошче или друг съд с 3 малки плътни топки, очертани на стена два концентрични кръга на разстояние 3 – 4 м от последната стойка.

*Описание на упражненията:* Слаломно бягане между стойките до коша с топките, хвърляне на топка в цел, догонване и поставяне на топката в коша, скок на дължина от място, бързо бягане по права линия.

### ***Примерна комбинация № 2***

В тази комбинация са включени многократни последователни скокове.

*Предварителна подготовка:* Начертават се четири отсечки по 8 м с формата на квадрат. На последната отсечка се начертават 5 – 6 кръгчета.

*Описание на упражненията:* По трите отсечки се бяга с промяна на посоката, а на четвъртата се изпълняват многократни последователни скокове от кръгче в кръгче.

## **Погвижни изгри**

За овладяване и затвърдяване на уменията за скокове са подходящи изгрите *Най-далече*, *Най-малко скокове*, *Кой ще стигне пръв до линията?*

### ***Най-далече***

*Предварителна подготовка и организация:* Участниците се разпределят и се подреждат в три редици. Тези от първата редица се разреждат и погравняват на предварително начертана линия, а останалите са на един метър зад нея. Осигуряват се цветни тебешери.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя учениците от първата редица едновременно изпълняват скок на дължина от място и остават на мястото, на което са се приземили. При втори

сигнал скачат отново по същия начин, изчакват намясто сигнал и когато го чуят, изпълняват същото. След третия скок учителят отбелязва и отчита най-добрите постижения (с различен цвят за момичета и момчета). Същото изпълняват и играчите от другите редици. Учителят отчита кои са най-добрите скачачи. След това играта се играе още 2 – 3 пъти. Играчите нямат право да пристъпват и да местят ходилата си след приземяване. Не се разрешават други начини на скачане. Играч, допуснал нарушение, се отстранява от следващите опити в изиграването. При следващото изиграване той се включва отново.

*Методически указания:*

1. За по-голяма точност при отчитането на резултатите играчите, които чакат реда си, следят участието на ученика от редицата, която изпълнява скачането.

2. Скоковете могат да се увеличат от 3 на 5 или 6.

3. При описания начин на отчитане не е необходимо учениците в отделните редици да са с равностойни възможности. Всеки скача за себе си и независимо с коя редица скача, резултатът се регистрира по един и същи начин.

4. След всяко изиграване е необходимо да се напомня на играчите да изпълняват разхлабващи движения с краката.

#### ***Най-малко скокове***

*Предварителна подготовка и организация:* Участниците се строят в три редици, като тези от първата се подреждат на линия. Определя се или се начертава втора линия, успоредна на първата, която отстои на 6 – 7 м от нея. Тази линия се определя като финална.

*Описание и правила:* При сигнал играчите от първата редица започват да изпълняват последователни скокове на дължина от място с два крака със стремеж да стигнат до финалната линия с колкото се може по-малък брой скокове. След като изпълнят скачането и останалите редици, се отчитат резултатите поотделно за момчета и за момичета – кои играчи са стигнали до финала с най-малко скокове. Играта се повтаря още 2 – 3 пъти. Не се разрешават други начини на скачане.

*Методически указания:* Поради трудността при отчитане на резултата играчите, които чакат, броят скоковете на играча пред тях.

#### ***Кой ще стигне пръв до линията?***

*Предварителна подготовка и организация:* Класът се разпределя на 2 или 4 равностойни отбора по пол, които се строят в

регици. Първата регица се подрежда на стартовата линия, а останалите – на метър една от друга назад. На 5 м от стартовата линия се определя или начертава друга линия (финална), която е успоредна на първата.

*Описание и правила:* При сигнал играчите от първата регица изпълняват бързо последователни скокове с два крака. Отчита се кой пръв е пристигнал до финалната линия и се обявява за победител. Същото изпълняват и останалите регици. Не се разрешават други начини на придвижване. Играч, който е направил нарушение, не участва в класирането в съответното изиграване. Играта се играе още 2 – 3 пъти, като последното изиграване се провежда между победителите от отделните изигравания, за да се определи победителят (отделно за момчета и отделно за момичета) за класа.

*Методически указания:*

1. При разпределението на играчите в отделните регици трябва да се има предвид, че състезанието се провежда не между региците, а между учениците в регицата, за да бъдат с еднакви възможности в една регица.

2. Поради бързината на скачането при тази игра е още по-трудно да се следи за спазването на определения начин за скачане. Затова е необходимо да се определят съдии.

3. След всяко изиграване трябва да се изпълняват дихателни и разхлабващи упражнения за краката.

### **Щафетни игри**

При съставянето на щафетните игри е необходимо да се избягва включването на еднократно изпълнение на скок дължина от място с два крака. Изискването за бързина, както и динамиката на играта създават условия за нарушения в начина на скачане. Най-често скокът от място с два крака се превръща в скок с отскачане от един и приземяване на един крак. Според нас единственият вариант, в който може да присъства скокът на дължина от място с два крака, е, когато той се изпълнява от стартовата линия. След това се изпълняват останалите елементи от играта. Считаме, че по-подходящи за щафетни игри са многократните последователни скокове с два крака. Предлагаме следните примерни игри:

#### ***Примерна игра № 1***

*Предварителна подготовка и организация:* Участниците се разпределят в равностойни отбори. Играчите от всеки отбор се подреждат в две колони една срещу друга на разстояние 5 метра. Прег всички колони се начертава линия. Определя се коя от колоните на всеки отбор ще започне играта.



*Описание и правила:* При сигнал първите играчи от определените колони на всеки отбор изпълняват последователни скокове с два крака и така се придвижват до съотборниците си от срещната колона. Докосват ръката на първия от колоната и се подреждат последни в същата колона. Докоснатият играч скача по същия начин до срещната колона, докосва играча, който е най-отпред, и застава последен. Играта продължава, докато играчите от двете колони на всеки отбор си сменят местата. Печели отборът, който е завършил пръв играта, без да е направил нарушение. Не се разрешава друг начин на придвижване. Не се разрешава скачане, преди да е докосната ръката от идващия насреща играч.

*Методически указания:*

1. Ако броят на играчите в отборите е нечетен, в едната колона се подреждат с един повече и играта започва от тази колона.
2. За по-голямо натоварване отчитането на резултата може да се извърши след връщането на играчите отново на изходните позиции. Така всеки ще е участвал два пъти.

#### **Примерна игра № 2**

*Предварителна подготовка и организация:* Играчите се разпределят в равностойни отбори и се подреждат зад обща стартова линия в колони. На 4 – 5 м от стартовата линия срещу всяка колона се поставя ориентир.

*Описание и правила:* При сигнал първите играчи от всяка колона изпълняват последователни скокове с два крака до ориентира. Заобикалят го и се връщат по обратния път с бягане. Докосват следващия играч и се подреждат в края на колоната. Същото изпълняват и останалите играчи. Печели отборът, който пръв завърши участието си без нарушения. Не се разрешават предварително тръгване и придвижване по друг начин.

*Методически указания:*

1. След отчитането на резултатите учителят трябва да напомни на учениците да изпълнят разхлабващи движения с краката.
2. За да се предотвратят нарушения в начина на скачане и по-ранното тръгване на играчите, играта може да се изиграе във **Вариант** със скачане с мека и неголяма топка, поставена между краката над глезените. При този вариант се въвежда и допълнително правило при изпускане на топката тя трябва да бъде догонена и играта възстановена от мястото на прекъсването ѝ. По време на бягането топката се носи в ръцете.

## Вертикален отскок от място с два крака

### Характеристика

Упражнението е изучавано в първи клас. То, както и упражнението скок на дължина от място с два крака, е помощно и не представлява дисциплина в леката атлетика. Изучаването му ще помогне за овладяване на скок на височина (със засилване) и като цяло за запазване на равновесие в летежната фаза. Изпълнява се от същото изходно положение както скока на дължина от място с два крака. Един от начините е след отскока тялото да се разгъва нагоре и се повдигат двете или едната ръка, за да се докосне предмет. За разлика от скока на височина от място за преодоляване на препятствие при този вид скок по време на летежа тялото и краката са разгънати.

При другия начин се изпълнява от същото изходно положение и със същите подготвителни движения както скока на дължина от място с два крака. След отскока двата крака едновременно се насочват към зърдите. Тялото преодолява определената височина с групирани крака и ръце горе, леко встрани. След това краката се отпускат и тялото се приземява на двата крака едновременно с приклякане

### Последователност в хода на обучението

1. Както при всички скокови упражнения и при това е необходимо добро разгръване не само на долните крайници, но и на ръцете и тялото.

Повтаря се изучаваното в първи клас упражнение скачане на височина на мрежа, на която (на височина 20 см над протегнатата ръка на средно на ръст дете) е нанизана хоризонтално между квадратите цветна ивица плат или шнур. Изискването е децата да се стремят да докоснат ивицата от плат.

#### Указания:

- Учениците са подредени в две редици, една срещу друга през мрежата, на 15 – 20 см от проекцията ѝ.
- Поставя се изискване да не се докосва мрежата с тялото, а само с ръката.
- Упражнението се изпълнява с броене и по сигнал 4 – 6 пъти.

2. Изпълнение на скока със стремеж за докосване на цели, поставени на различна височина.

#### Указания:

- За да се стимулират учениците, целите може да се разноцветни ленти плат, завързани върху хоризонтално опънато въже, в края на които са пришити звънчета или други предмети, които издават звук при докосване.

- Упражнението се изпълнява самостоятелно, без команда за отскачане и с право на избор на всяко гете към коя цел да скача. Децата, които са избрали една и съща лента, се подреждат едно зад друго и скачат посменно.
- В хода на работата учениците могат да сменят целите и да правят опити на различни височини.

### **Общи методически указания**

На всеки 3 – 4 опита е добре да се изпълняват разхлабващи упражнения.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на скачането от място с два крака във вариативни и състезателни условия**

#### **Станционни комбинации**

Отскокът от място може да се усъвършенства, като се включи в станционни комбинации. Изпълнението му не трябва да се предшества от бягане. Такава примерна комбинация е следната:

*Необходими пособия:* съг, в който са поставени 3 – 4 топки и гълго въже със завързани на него ленти плат (различна дължина).

*Описание:* Учениците се движат един след друг на разстояние 3 – 4 м, като изпълняват леко бягане в зигзаг на 6 – 8 м до коша с топките; спират, вземат топка, подхвърлят я към стена и я улавят, оставят я; придвижват се на два метра и изпълняват три последователни скока за докосване на ленти по желание; бягат с изнасяне на подбедриците назад.

#### **Погвижни игри**

За овладяване и усъвършенстване на уменията за изпълняване на вертикален отскок от място с два крака е подходяща играта *Подскачащият кръг*.

#### ***Подскачащият кръг***

*Предварителна подготовка и организация:* Класът се подрежда в кръг. Осигурява се въженце с дължина 5 – 6 м, в края на което е завързана торбичка с пясък (или ринг).

*Описание и правила:* Учителят застава в центъра на кръга с въженцето в ръцете. Опъва го така, че краят му с торбичката да е непосредствено пред краката на играчите. Другия край на въжето държи в ръката си. Започва да върти въжето, като торбичката се плъзга ниско над земята покрай пръстите на учениците. След 2 – 3 свободни завъртания отпуска въжето така, че торбичката да минава под краката на последователно подскачащите играчи. Целта им е да съгласуват своя отскок с два крака на височина с момента, в който въжето е под краката им така, че въжето да

не спре в краката им. Не се разрешава отстъпване назад от кръга. Ученик, който е станал причина да се спре въжето в краката му, получава наказателна точка. В края на играта се обявяват за победители играчите, които нямат наказателни точки.

*Методически указания:*

1. Препоръчително е да се сменя посоката на въртене, за да не загуи учителят равновесие.

2. За по-голямо удобство при ръководене на играта предва-рително може да се начертае кръг, на който да се подредят играчите.

### **Щафетни игри**

При съставянето на щафетни игри трябва да се избягва включването на вертикален отскок от място с два крака.

### **Вертикален отскок със засилване**

Упражнението и методиката на обучение са описани в книгата за учителя за първи клас. Във втори клас учениците продължават да скачат, като се завишават изискванията за усъвършенстване на техниката на изпълнението и за размера на преодоляната височина.

В тази тема е подходящо да се въведе понятието **отскок**. Това може да се извърши, като се покаже упражнението вертикален отскок със засилване и се обясни, че моментът, в който кракът се отделя (оттласква) от земята, се нарича отскок.

## **ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА „СКОКОВЕ“**

### **Образователни задачи**

1. Начално разучаване на свързани подскоци с два крака с придвижване напред.

2. Усъвършенстване на хвърляне с две ръце от гърди.

3. Усъвършенстване на ускорително бягане.

### **Подготвителна част**

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока.

1. Ходене, регулирано с бягане – 150 – 200 м – в колона.

2. Ходене на пети, на пръсти, на страничната част на ходилото.

3. Престрояване в две редици една зад друга на 2 м – момчета и момичета.

4. Изпълнение на ОРУ:

- и.п. стоеж, ръцете напред – свиване и обтягане на пръстите. Изпълнението на учениците е в собствен темп;

- и.п. стоеж – на 1 – мах с ръцете през напред догоре, на 2 – връщане в и.п.;
- и.п. разкрачен стоеж, ръце встрани – на 1 – мах с ръцете напред и пляскане, на 2 – мах и удар встрани;
- и.п. разкрачен стоеж, ръцете встрани – на 1 – наклон вляво, на 2 – наклон вдясно;
- и.п. стоеж – на 1 – повдигане на единия крак, пляскане под коляното му, на 2 – стъпване с крака напред в дълбок напад, на 3 – 4 – противоравно. Всеки ученик изпълнява 2 пъти упражнението в собствен темп и с придвижване напред, обръща се и в обратната посока го изпълнява още 2 пъти;
- и.п. разкрачен стоеж – на 1 – наклон с двете ръце към ляв крак, на 2 – връщане в и.п., на 3 – 4 – противоравно;
- и.п. стоеж – на 1 – клякане, на 2 – връщане в и.п.;
- и.п. стоеж – поскоци с двата крака, свити към гърдите.

### Основна част

В основната част на урока дейностите и упражненията се изпълняват в следната последователност:

1. Ускорително бягане на 30 м. Изпълнява се посменно в две редици, като учениците са разпределени по пол. Прави се почивка на крайната линия и упражнението се повтаря в обратната посока. Дозировката на изпълнението е 3 – 4 пъти.
2. Свързани поскоци с два крака с придвижване напред. Изпълняват се 5 – 6 скока напред в права посока. Дава се начало за скачането и се определя място, до което да се скача. Всеки ученик работи в собствен темп. Упражнението се изпълнява посменно в две редици. Вниманието се насочва към ритмичното скачане. Връщането става отстрани на трасето за скачане, като се изпълняват дихателни и разпускащи упражнения.
3. Престрояване в четири колони (четири равностойни отбора).
4. Изиграва се играта *Насрещна щафета* – при тази игра подаването става с две ръце от гърди на разстояние 3 – 4 м.

### Заключителна част

Урокът завършва с:

1. Ходене, редувано с леко бягане (една колона).
2. Играта *Не бързай* – учениците са в разпръснат строй. Необходимо е да се включват движения с махов характер и за разпускане на мускулите.
3. Строяване и преценка на урока.

## ТЕМА „ХВЪРЛЯНИЯ“

### **Хвърляне на малка топка в цел**

#### **Характеристика**

Хвърлянето на малка топка в галечина и в цел е изучено в първи клас. Основните разлики в двата вида хвърляне са:

- лекото накланяне на тялото напред при хвърлянето в хоризонтална цел;
- по-малката сила на хвърлянето и по-голямата концентрация;
- съсредоточеност и внимание при хвърлянето в цел в сравнение с хвърлянето в галечина.

Във втори клас хвърлянето в цел се усложнява с увеличаване на разстоянието, с намаляване размерите на целта и включването му в игри.

#### **Последователност в хода на обучението**

1. Преди да се подходи към хвърляне в цел, трябва да се припомни хвърляне в галечина от място.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. Хвърляне от място в хоризонтална цел на разстояние 3 – 4 м първо с удобната ръка, а после с неудобната.

3. Хвърляне от място във вертикална цел на височина 2 м на разстояние 2 – 3 м.

#### **Общи методически указания**

1. Малката плътна топка се хвърля по сигнал.

2. Учениците вземат топките при сигнал от учителя.

#### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

• *Напрежение и скованост при хвърлянето.* Причина за грешката може да е недостатъчна гъвкавост в раменните стави. За преодоляването ѝ е подходящо да се изпълняват упражнения за подобряване на гъвкавостта.

• *Силно сгъната ръка в лакътната става или силно отведена встрани на обтегната в лакътя ръка.* За преодоляване на грешката учителят показва правилното изпълнение и дава указания на децата по време на изпълнението.

• *Бързо хвърляне и липса на съсредоточаване в целта.* При такава грешка учителят трябва да напомня на учениците да не бързат при изпълняване на хвърлянето.

## **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на хвърляне на малка топка в цел**

### **Станционни комбинации**

Станционните комбинации са подходящи за затвърдяване и усъвършенстване на хвърлянето в цел. При тях трябва внимателно да се подходи към организацията, която ще се използва, за да се предотврати възможността от удар с топката по учениците, които догонват своята топка. Подходяща е следната примерна комбинация:

*Предварителна подготовка и организация:* Подреждат се пет плътни топки на разстояние 1,5 м. На 2 м от последната се начертава линия. Срещу линията и на 5 м от нея на стена се начертават един до друг 2 – 3 кръга. Успоредно на плътните топки и на 3 – 4 м от тях върху изралното поле се начертават кръгове. Осигуряват се 5 – 6 малки плътни топки.

*Описание:* Комбинацията включва слаломно придвижване около топките с носене на малка плътна топка в удобната ръка, хвърляне във вертикална цел от линията, догонване на топката, многократни последователни подскоци от кръгче в кръгче. След изпълнението на комбинацията от упражнения топката се предава на следващия, който е наред.

*Указание:* За да не се получава струпване на ученици при хвърлянето в цел и поради опасност от нараняване, необходимо е следващият в колоната да застава срещу свободен за целене кръг.

### **Подвижни игри**

За овладяване и усъвършенстване на хвърляне на малка топка в цел са подходящи подвижните игри *Кой ще улучи* и *Улучи бухалките*.

#### ***Кой ще улучи***

*Предварителна подготовка и организация:* Участниците в играта се строят в два кръга – един от момичета и един от момчета. В центъра на всеки от кръговете се поставя долната част на скрин. За всеки участник се осигурява по една малка плътна топка. Определя се кой участник ще хвърля пръв и какъв ще е редът на участие.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя първият играч хвърля със стремеж да уцели скрина. След това един след друг хвърлят и останалите играчи. Учителят дава сигнал за събиране на топките. Играта се изиграва още 4 – 5 пъти. Отчита се кой играч е имал най-голям брой точни попадения и се обявява за победител.

#### ***Методически указания:***

1. Първото изиграване е пробно.

2. В зависимост от условията, играта може да се играе и като класът се раздели на повече отбори и се построи в колони, а вместо скринове се използват обръчи.

### **Улучи бухалките**

Играта е предложена от авторите на програмата към тема „Хвърляне на малка топка в цел“ от област „Лека атлетика“. Основното движение в играта обаче е хвърляне на волейболна топка в цел и поради това тази игра е по-правилно да намери място в тема „Хвърляне“ от област „Спортни игри“ (хватът на двете топки е различен). Видът на топката при играта е от съществено значение. Тя не би могла да се смени с малка плътна топка поради размерите на целта. Трудно е да бъде уцелена бухалката с малка топка.

### **Щафетни игри**

При съставянето на щафетните игри с хвърляне в цел трябва да се има предвид, че хвърлянето не трябва да се предшества от силови и натоварващи движения. Отчитането на резултатите може да бъде по показателя точност, както и по показателите точност и бързина. Подходящи са описаните по-долу щафетни игри.

#### **Примерна щафетна игра № 1**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в 3 или 4 равностойни отбора и се строят в колони зад обща стартова линия. На 3 – 4 м пред всяка колона се начертава кръг с диаметър 75 см. За всеки ученик се осигурява по една малка топка, а за всеки отбор – по един съдия.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя учениците от отборите хвърлят един след друг в кръговете. Стремешт е да се хвърли бързо и точно. След завършване на играта всички ученици събират топките си и се връщат в колоните. Не се разрешава престъпване на линията. За точно попадение се счита, когато топката е паднала в кръга или върху линията. Отборът, който е завършил пръв участието си, получава 6 точки, вторият – 4, и т.н. Към тези точки се прибавя по една точка за всяко точно попадение. Победител е отборът, събрал най-много точки.

#### **Примерна щафетна игра № 2**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в три или четири равностойни отбора и се строят зад обща стартова линия. На 5 м пред всяка колона се начертават по два концентрични кръга съответно с диаметър 75 и 100 см. Във вътрешния кръг се изписва числото 10, а във външния – 5. За всеки отбор се осигуряват по три топки, които се поставят на стартовата линия, и по един съдия.



*Описание и правила:* При сигнал от учителя първите играчи от колоните хвърлят с удобната ръка последователно трите топки със стремеж те да паднат във вътрешния кръг. След последното хвърляне бягат, догонват топките и с бягане ги носят и предават на следващия в колоната. Останалите играчи изпълняват същото. Не се разрешава престъпване на линията при хвърлянията, както и връщане на топките по друг начин. Играта продължава, докато всички играчи вземат участие. Отборът, който завърши пръв, получава 6 точки, вторият – 4, и т.н. Към този брой се прибавят и точките от всички хвърляния. Печели отборът, събрал най-много точки.

*Методически указания:*

1. За всеки отбор топките трябва да бъдат с различен цвят. Това се налага, за да се гарантира, че всеки участник ще догонва своите топки. В противен случай се създават условия за играча, който се е придвижил по-напред, да събере най-близките топки, включително и тези от другите отбори, които са се изтъркаляли в близост.

2. При следващите изигравания трябва да се редуват ръцете (удобна и неудобна).

3. По подобие се организират и игрите с хвърляне във вертикална цел.

## **Хвърляне на естествени природни материали по време на туристически разходки и излети**

С хвърлянето в цел на различни по форма и тежест предмети (камъчета, кестени, шишарки, жълъди и др.) се повлиява благоприятно фината моторика на учениците. Особено ефективно за пренастройване на движенията е хвърлянето на различни предмети по една и съща цел последователно.

### **Хвърляне след засилване от 3 – 4 крачки**

#### **Характеристика**

Когато хвърляща е дясната ръка, с първата крачка (десен – ляв крак) се отвежда топката назад. При втората крачка (ляв – десен крак) се извършва подскочна кръстосана крачка, при която топката изостава назад от тялото. При третата крачка (десен – ляв крак) става изхвърлянето на уреда. В това положение левият крак е изнесен напред и леко встрани с обтегнато коляно. Десният крак е дясната ръка с топката са назад, като образуват дъга. Лявата ръка остава свита до гърдите отпред встрани. Хвърлянето става над рамо на хвърлящата ръка. След хвърлянето се извършва още

една, четвърта крачка за амортизиране на скоростта. При тази крачка тежестта се поема от десния крак.

### **Последователност в хода на обучението**

Упражнението е трудно като координация за ученици от втори клас, затова е важно да се спазва методическата последователност.

В урока, в който ще се изучава този вид хвърляне, е необходимо добре разгръване на цялото тяло и особено на ръцете и на раменния пояс.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

1. Жонглиране с топката – подхвърляне, ловене, удряне в земята и др.
2. Хвърляне от място от и.п. напречна разкрачка, топката е до слепоочието – отвеждане на топката назад-огоре над главата (тежестта е на задния крак), прехвърляне тежестта върху предния и хвърляне напред. Китката завършва движение-то. Хвърля се срещу стена.
3. От същото и.п. – отвеждане на топката назад (ръката разгъната в лакътя) и изхвърляне.
4. Имитиране на хвърляне в ходом с изпълнение на кръстосана крачка и финалното усилие.
5. Хвърляне в ходом с изпълнение на кръстосана крачка и финалното усилие.
6. Изпълнение на хвърляне с бягане, кръстосана крачка и финалното усилие.

### **Общи методически указания**

1. Упражнение 5 се изпълнява на разстояние 5 – 6 м от стената и след това се хвърля в стената.

2. Упражнение 6 се изпълнява на разстояние 10 – 12 м от стената и след това се хвърля в стената.

3. Упражнения 4 и 5 се изпълняват с отчетливо командване на действията на всеки крак в бавен темп. В една редица са организирани ученици, които имат една и съща удобна за хвърляне ръка (лява или дясна).

4. Топките се събират след сигнал от учителя.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

• *При финалното усилие тазът изостава назад.* Грешката се отстранява, като упражнението се изпълнява с ходене и се дават указания в хода на изпълнението.

• *Кръстосаните крачки са подскочни.* За да се преодолее грешката, е подходящо да се изпълняват упражнения 4 и 5, но в бавен темп.

- *Липсва връзка между кръстосаните крачки и финалното усилие.*

Преодоляването на грешката може да се постигне чрез изпълняване на упражнения 4 и 5 в бавен темп.

### **Хвърляне на голяма топка с две ръце от гърди**

В леката атлетика такъв вид хвърляне не съществува. Той се прилага в спортните игри – най-вече в баскетбола. Как се обучават учениците в това движение, е описано в книгата за учителя по физическо възпитание и спорт за първи клас, област на учебно съдържание *Спортни игри*.

### **Хвърляне на голяма топка с две ръце отгоре**

Техниката на изпълнение на упражнението и методиката за обучение са описани в книгата за учителя за първи клас. Упражнението продължава да се изпълнява и във втори клас, като изискванията за техническото му изпълнение и за постигането на по-добри резултати от хвърлянето се увеличават. Начинът на хвърляне с топка от 1 кг се използва и при измерване на физическата годност за установяване на нивото на сила на горните крайници. За усъвършенстване на хвърлянето и за подобряване на качеството *сила* биха могли да се използват:

#### **Станционна комбинация**

*Предварителна подготовка и организация:* На стойките за волейболната мрежа се завързва въже на височина около 150 см. Осигуряват се 5 – 6 топки. Учениците се подреждат в една колона в средата на едното волейболно поле (перпендикулярно на въжето).

*Описание:* Първият ученик хвърля от място с две ръце над глава плътна топка над въжето, догонва я и от средата на крайната линия на отсрещното поле започва да търкаля топката. В края на линията сменя посоката и търкаля по страничната линия до стойката. Там спира търкалянето, хваща топката с две ръце пред гърди и с бягане я носи и я поставя на началната линия. Когато първият ученик е догонил и хванал топката си, тръгва вторият и т.н.

#### **Посменно изпълнение на упражнението**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се подреждат според пола си в две редици на разстояние 3 – 4 м от стена. Начертава се линия на хвърляне. Осигуряват се толкова топки, колкото е половината от броя на учениците.

*Описание:* При сигнал от учителя учениците от първата редица хвърлят. При следващ сигнал бягат, вземат топките и ги донасят

на учениците от втората редица. Те изпълняват същото. Дозировката на изпълнението е 6 – 7 пъти.

*Методически указания:*

В следващите уроци може да се използва същата организация за състезателно хвърляне в далечина (без стена).

### **Щафетна игра с хвърляне**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в равностойни отбори и се подреждат в колони зад обща стартова линия. Пред всяка колона на стартовата линия се поставят по едно рингче и върху него плътна топка. На 4 м от стартовата линия и успоредно на нея се начертава груга линия. За всеки отбор се осигурява съдия.

*Описание и правила:* При сигнал първите ученици от всяка колона хвърлят с две ръце над глава със стремеж топката да падне зад втората линия. Догонват топката и с бягане я връщат на рингчето. Останалите играчи правят същото. Играта завършва, когато всички ученици завършат участието си. На отбора, завършил пръв, се отчитат 8 точки, на втория – 6, и т.н. Към този брой точки се прибавя по една точка за всяко хвърляне, което е било зад линията. За победител се обявява отборът, събрал най-много точки.

*Методически указания:*

1. Разстоянието между колоните да е 2 м, за да се избегнат контузии при евентуално изкривяване в посоката на хвърляне от учениците от съседните колони.

За да се избегне вземане на чужда и по-близо търколила се топка, да се осигурят различни по цвят топки за отборите.

## **Хвърляне на голяма топка с две ръце отдолу**

### **Характеристика**

Този начин на хвърляне е сравнително по-лесен от другите. Изпълнява се от разкрячен стоеж, коленете са леко свити, ръцете държат топката долу между коленете. Тялото е леко наклонено напред. С едновременно изправяне на тялото и разгъване на краката топката се хвърля напред и нагоре (под ъгъл 45 градуса) с обтегнати ръце.

### **Последователност в хода на обучението**

1. В подготовителната част е добре да се разгрее цялото тяло, като се изиграват упражнения с топка.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. Имитационно хвърляне без топка.

3. Хвърляне с две ръце отдолу срещу стена.
4. Хвърляне с две ръце отдолу, като изпълнението е по двойки.
5. Хвърляне на плътна топка от 1 kg с две ръце отдолу.

### **Общи методически указания**

1. Вниманието на учениците се насочва към правилната посока на хвърлянето.

2. При хвърлянето на плътна топка тя не трябва да се лови, а се чака да тупне и тогава се взима.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

- *Хвърлянето е повече нагоре вместо напред.* За да свикнат учениците с правилното изпълнение на упражнението, на стената, срещу която се извършва хвърлянето, се очертава линия (или се опъва въже). Учителят изисква хвърлянето да е над нея.

- *Ръцете не са обтегнати при замаха и хвърлянето.* Отстраняването на грешката може да се постигне, като в хода на изпълнението учителят дава указания и коригира неправилните движения.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на хвърляне на голяма топка с две ръце отдолу**

Затвърдяването е подходящо да се извършва, като хвърлянето се включи в станционни комбинации.

## **ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА „ХВЪРЛЯНИЯ“**

### **Образователни задачи**

1. Начално разучаване на хвърляне с малка топка със засилване.
2. Усъвършенстване на вертикален отскок със засилване.
3. Усъвършенстване на бягане с различна дължина и честота на крачките.

### **Подготвителна част**

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока:

4. Ходене, редувано с бягане – 150 – 200 м – в колона.
5. Ходене със свиване и обтягане на пръстите на ръцете.
6. Странично подскочно бягане.
7. Престрояване в три редици една зад друга.
8. Изпълнение на ОРУ:
  - и.п. стоеж, ръцете горе – изпълняване на последователни предни кръгове с ръцете в страничната равнина. Учениците изпълняват упражнението в собствен темп;
  - и.п. стоеж, ръцете встрани – на 1 – мах с ръцете напред и

пляскане пред тялото, на 2 – мах с ръцете през страни до назад долу и пляскане заг тялото;

- и.п. разкрячен стоеж, ръце встрани – на 1 – извивка вляво, на 2 – противоравно;

- и.п. разкрячен стоеж – на 1 – напад вляво, на 2 – противоравно;

- и.п. стоеж, ръцете горе – на 1 – наклон, на 2 – клек, на 3 – наклон, на 4 – и.п.;

- и.п. стоеж – последователни кръгове от глезените. Изпълнение в самостоятелен темп;

- и.п. стоеж – подскоци с един крак намясто.

### **Основна част**

В основната част на урока дейностите и упражненията се изпълняват в следната последователност:

1. Изиграва се игра с бягане – учениците са погредени в 3 колони, като всеки е застанал в предварително начертано кръгче (с размер на ходилата). Пред колоните има още толкова начертани кръгчета, колкото са учениците. При сигнал всички ученици започват да бягат ситно намясто. При втори сигнал последните ученици от всяка колона започват да бягат бързо отстрани на своята колона и се стремят да изпреварят учениците от другите колони и да застанат първи в празното кръгче пред първия в колоната. Точка за своя отбор печели този, който пръв застане отпред. При всеки следващ сигнал тръгват следващите играчи, които са последни в колоните. Играта завършва, когато завършат участието си учениците, които при започването на играта са били начело на колоните си. Печели отборът, който има най-много точки.

2. Жонглиране с топката – подхвърляне, ловене, удряне в земята и гр.

3. Хвърляне от място от и.п. напречна разкрячка и топка до слепоочието – отвеждане на топката назад догоре над главата (тежестта е на задния крак), прехвърляне на тежестта върху предния крак и хвърляне напред. Китката завършва движението. Упражнението се изпълнява на разстояние 3 – 4 м от стена и се хвърля в стената

4. От същото и.п. – отвеждане на топката назад (ръката разгъната в лакътя) и изхвърляне. Упражнението се изпълнява на разстояние 3 – 4 м от стена, като се хвърля в нея.

5. Имитиране на хвърляне в ходом с изпълнение на кръстосана крачка. Упражнението се изпълнява на разстояние 5 – 6 м от стена и се хвърля в стената. Хвърлянето се изпълнява с отчетливо

командване на действията на всеки крак в бавен темп. В една редица са организирани ученици, които имат една и съща удобна за хвърляне ръка (лява или дясна).

6. Хвърляне в ходом с изпълнение на кръстосана крачка. Упражнението се изпълнява на разстояние 5 – 6 м от стена и се хвърля в стената. Хвърлянето се изпълнява с отчетливо командване на действията на всеки крак в бавен темп. В една редица са организирани ученици, които имат една и съща удобна за хвърляне ръка (лява или дясна).

7. Скок на височина със засилване.

### **Заключителна част**

Урокът завършва с:

1. Ходене, регувано с леко бягане и дихателни упражнения (учениците са строени в една колона).

2. Строяване и преценка.

## **Физическа гееспособност**

За развиването и усъвършенстването на двигателните способности се работи с приоритет на бързината и ловкостта, предимно със средствата от отделните теми. Освен описаните по-горе упражнения, подвижни и щафетни игри предлагаме допълнително следните щафетни игри:

### ***Щафетна игра №1***

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в равностойни отбори и се подготвят в колони зад обща стартова линия. На 10 – 12 м пред всяка колона се поставя ориентир. За всеки отбор се осигурява по една топка за тенис.

*Описание и правила:* При сигнал първите ученици от всяка колона бягат, заобикалят ориентира и се връщат. Когато стигнат до колоната си, предават топката в ръката на следващия играч и застават последни в колоната. Не се разрешават подхвърляне на топката и тръгване без топка. Отборът, който завърши пръв участието си, печели играта.

*Методически указания:* Вместо топка може да се използва ринг, лента от плат или друг лек предмет, който да не пречи на естествените движения на ръцете.

### ***Щафетна игра № 2***

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в равностойни отбори и се подготвят в колони зад обща стартова линия. На 5 м от старта пред всяка колона се поставя обръч, на 10 м от старта се поставя втори обръч.

*Описание и правила:* При сигнал първите ученици от колоните бягат до първия обръч, вземат го, повдигат го и го пускат додолу покрай тялото. След това бягат до втория обръч, стъпват в него, хващат го и го повдигат нагоре (над главата си), след което го поставят на земята. Връщат се с бягане, докосват ръката на следващия и застават последни в колоната. Отборът, изпълнил най-бързо задачата, получава 10 точки, вторият отбор получава 8, и т.н. За всяко нарушение се отнема по една точка.

*Методически указания:*

1. За да запомнят учениците по-лесно кой обръч се „нанизва“ покрай тялото от горе надолу и кой от долу нагоре, може да се поставят обръчи с различни цветове.

2. Вместо с обръчи играта може да се проведе с ленти от плат с дължина 150 см, чиито краища са защити или вързани. Така играта става по-трудна, но може да се засили емоционалният ефект, като за движенията се използват образните сравнения „обличане на фланелка“ (при нанизване от горе надолу) и „обличане на гащерион“ (при нанизване от долу нагоре).

### **Щафетна игра № 3**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в равностойни отбори. Всеки отбор се строява в две колони (една до друга) на стартовата линия. На 4 м, на 6 м, на 8 м и на 10 м от старта пред всяка колона се поставя по един ориентир.

*Описание и правила:* При сигнал първите играчи от двете колони на всеки отбор се хващат за ръце, бягат, заобикалят ориентирите и се връщат с бягане в права посока (встрани от ориентирите). Докосват единия от чакащите на линията играчи и застават последни в колоните си. Отборът, който завърши пръв участието си, печели. Не се разрешава пускане на ръцете по време на бягането.

*Методически указания:*

1. Вместо директното хващане за ръката на съиграча може да се даде по един ринг на всеки отбор. Играчите от двойката се хващат посредством него. Така се избягват конфликти, свързани с изплъзване на изпотени ръце и с по-силно стискане на ръцете.

2. При подреждането на учениците е необходимо да се има предвид, че децата в двойката трябва да са с еднакви безови възможности.



## **Тестове за измерването и оценяването на физическата гееспособност**

Учебната програма предвижда при оценяване на постиженията на учениците делът на физическата гееспособност да е 25%. Тестовете, оборудването, измерването и оценяването са, както следва:

### **Тест 1. Бягане на 50 м**

*Място за изпълнение:* писта или равна площадка с асфалтова или кортова настилка, с дължина 60 – 65 м и начертана стартова, финална линия и коридори.

*Необходимо оборудване:* хронометър с точност до 0,1 сек и свирка.

*Начин на изпълнение:* Бягането на 50 м се изпълнява от висок старт. При подготвителната команда „По местата!“ изследваните ученици застават зад стартовата линия. При команда „Готови“ се подготвят според изискващата се за висок старт техника, а при команда „Старт“ (подадена със свирка или пляскане с ръце) започват бягането. В една серия бягат по двама ученици от един пол и с приблизително еднакви възможности. Бягането продължава до ориентир, поставен на 5 – 6 м след финалната линия.

*Отчитане и записване на резултата:* Времето се измерва с точност до 0,1 сек и се записва с десетична гроб.

### **Тест 2. Бягане на 200 м (свалково)**

*Място за изпълнение:* писта или равна площадка с кортова, асфалтова или друга изкуствена настилка и с дължина 50 – 55 м. На 49 м от стартовата линия (която е и финална) се поставя ориентир. Осигурява се втори ориентир, който след даването на сигнал за старт се поставя на 1 м пред стартовата линия. Така тези два ориентира определят трасето. Бягачият заобикаля двата ориентира.

*Необходими уреди:* хронометър с точност до 0,1 сек, два ориентира (стойки).

*Начин на изпълнение:* Бягането започва от висок старт. На старта застават двама или трима ученици. Изпълняват подготвителната команда и при сигнала за старт бягат до ориентира, заобикалят го, връщат се до междувременен поставения на 1 м от старта втори ориентир, заобикалят го, повторно заобикалят първия ориентир и финишират. Разстоянието от 48 м трябва да бъде пробягано от всеки ученик четири пъти.

*Отчитане и записване на резултата:* Времето се измерва в секунди с точност до 0,1 сек.

### **Тест 3. Скок на дължина от място**

*Място за изпълнение:* писта или равна площадка с кортова, асфалтова или изкуствена настилка с начертана линия на отскока и разчертано с точност до сантиметър разстояние пред нея.

*Необходими уреди:* ролетка.

*Начин на изпълнение:* Изследваният ученик застава зад начертаната линия така, че върховете на пръстите на краката му да опрат на линията, без да я настъпват. Разрешава се предварително засилване с махове на ръцете и пружиниране с краката, но не се разрешава предварителен подскок. Изпълняват се три скока.

*Отчитане и записване на резултата:* Резултатът се измерва (отчита) от най-близкия белег, оставен при приземяването, перпендикулярно на линията на отскачането. Записва се най-добрият резултат от трите опита с точност до 1 см.

### **Тест 4. Хвърляне на плътна топка с тегло 1 kg с две ръце над главата**

*Място за изпълнение:* равна площадка с кортова, земна, асфалтова или изкуствена настилка с начертана линия на хвърлянето.

*Необходими уреди:* плътна топка от 1 kg и ролетка.

*Начин на изпълнение:* Изследваният застава в разкрячен строеж зад линията с пръсти, опрени в нея. Топката се хваща с двете ръце. Изпълнява се мах с ръцете назад, след което със силен мах напред се изхвърля топката. Не се разрешават преместване на стъпалата и хвърляне с едната ръка. Правят се три опита и се записва най-доброто постижение.

*Начин на измерване:* Ролетката се опъва на земята перпендикулярно на линията на хвърлянето така, че нулата да се намира върху нея. Резултатът се измерва с точност до 10 см.

## **Измерване на резултатите от тестовете**

Тестирането на учениците по описаните по-горе тестове се провежда през май в рамките на два урока. В първия се провеждат бягането за бързина и скокът, а във втория – хвърлянето и бягането за издръжливост. Организацията е групова, като групите се сформират по пол. Докато учителят тестира едната група, другата играе игра по избор, но тя не трябва да е много динамична и натоварваща. Измерването на постиженията на учениците по отделните тестове дава представа за това какво е мястото на отделния ученик в класа спрямо останалите. Но за да се установи

какво всъщност е нивото му по отделните показатели и каква е физическата му дееспособност, трябва да се направи оценяване на базата на разработени таблици.

### **Оценяване на резултатите от тестовете**

След снемането на данните по отделните тестове в таблица 1 (виж Приложение 1) за съответната възраст и пол се определя броят точки (от 0 до 25), съответстващ на всеки резултат по отделните тестове. В таблица 2 са дадени словесните оценки за броя точки, отразяващи състоянието на ученика по отношение на отделните качества. Така може да се разбере кои способности на всеки ученик са развити на по-добро равнище и къде той изостава. За да се получи качествена (словесна) оценка на физическата дееспособност, се сумират точките, съответстващи на резултатите по отделните тестове. За полученото число в таблица 3 се намира в какви граници попада то.

## ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ – ГИМНАСТИКА

В сравнение с област *Лека атлетика* темите и упражненията, които ученикът трябва да усвои в област *Гимнастика*, са повече на брой. Част от темите от програмата за първи клас, отнасящи се до естествено-приложните упражнения (лазене, провиране, катерене, прекатерване, вдигане и висове), отпадат. Увеличава се броят на упражненията, отличаващи се с изкуствено създадени форми на движения, като: **мост**, **тилна стойка**, **коленна опорна везна**. Част от изучените упражнения се предвижда да се затвърдяват и усъвършенстват във вариативни условия. Към област *Гимнастика* са включени ритмични упражнения и народни хора и танци.

Очакваните резултати от учениците в края на втори клас са свързани с развиване и усъвършенстване на уменията им да изпълняват упражнения от четири теми с няколко подтеми.

### ТЕМА „ОСНОВНА ГИМНАСТИКА“

#### Строеви упражнения

##### Характеристика

В първи клас учениците са се научили да се строят, както и да изпълняват команди за обръщане наляво, надясно и кръгом. Тези умения продължават да се прилагат и във втори клас. Новото, което трябва да усвоят, е да разпознават и изпълняват команди за приемане на класа. За да се осъществи това, е добре да се въведе практиката дежурният ученик да е в ролята на даващ командите. Така всеки ученик ще изпробва уменията си. Командите, които той ще назовава, са: *Клас, строй се!*, *Клас, равнис!* и *Клас, мирно!*

##### Строяване и престрояване

В тази тема е предвидено учениците да изпълняват престрояване от редица в две редици и от една колона в две и повече колони и обратно, намясто и в движение.

В темата е подходящо и да се въведе понятието **престрояване**. Това може да се извърши, като се покажат един или два вида престрояване и се обясни, че престрояването е преминаване от един начин на строяване в друг.

**Престрояването от редица в две редици** се изпълнява при командата „В две редици строй се!“ и за връщане обратно – „В една редица строй се!“ . За първата команда учениците са подредени по височина в една редица. Предварително се преброяват по

двата от десния фланг към левия. При подаване на командата всеки втори номер прави крачка назад с левия крак, крачка с десния крак вдясно зад ученика под № 1 и прибира левия крак до десния в стоеж. Командата за престорояване от две редици в една се изпълнява по обратния път. Ученикът с № 2 прави крачка с левия крак вляво, с десния – крачка напред и прибира левия до заемане на стоеж.

**Престорояването от една колона в няколко колони намясто** става с предварително преброяване на учениците. Принципът е един и същи. Най-напред преброените от 1 до *л*-тия номер се залавят за ръце, като всеки (без първия) със своята дясна ръка хваща лявата на предходния. След това се изпълнява без залавяне на ръцете. Така се изтеглят и образуват редица, като първи номер е на десния фланг. Когато се престорояват в движение, това става без предварително преброяване. Попълва се редицата от дясно наляво.

#### **Общи методически указания**

1. При първите опити е добре всяка следваща двойка (тройка, четворка и т.н.) да изчака престорояването на предишната.
2. След 2 – 3 опита се дава указание за изпълнение без залавяне на ръцете.
3. В един урок се изпълняват 4 – 5 престороявания от един вид в подготвителната част.

## **Ритмично ходене и маршируване**

### **Характеристика**

С маршировката учениците са се запознали в първи клас. Във втори се повишават изискванията за спазване на такта, свое- временно започване и завършване на маршировката. Поставят се задачи за маршируване с тактуване или с музикален съпровод. За маршировка трябва да се заделят по 2 – 3 минути в подготвителната част предимно на уроци с гимнастическо съдържание.

В тази тема е подходящо да се въведат понятията:

- **маршировка** – това може да се извърши, като се покаже на учениците маршируване. Обяснява им се, че маршировката е определен начин на ходене с по-високо повдигане на коленете и стъпване при определен такт на броене.
- **кръг** – понятието се въвежда, като се покаже кръг с ръка/ръце. Едновременно с това се обяснява, че ръката се движи така, че върхът на пръстите все едно рисува кръг.
- **наклон** – понятието се въвежда, като се показва упражнени-

то и се обяснява на учениците, че когато тялото се наведе напред, назад или встрани, се изпълнява наклон.

- **клек** – понятието се въвежда, като се покаже упражнението клек и се обясни, че краката се сгъват, петите са във въздуха и тялото е изправено.

## **Общоразвиващи упражнения**

### **Характеристика**

Общоразвиващите упражнения (ОРУ) се отнасят към групата на изкуствено създадените движения. Възможностите за комбиниране на движенията позволяват съставянето на разнообразни и многобройни упражнения. Така се поддържа интересът на учениците и могат да се решават различни задачи. Основно ОРУ се използват в следните случаи:

- за вработване в подготвителната част;
- при овладяването на нови упражнения;
- за развиване на физически качества.

Когато те се предлагат в комплекс в подготвителната част на урока, се подбират така, че да обхващат основни мускулни групи, които ще вземат участие в основната част. Подреждат се, като най-напред са упражненията за ръце и раменен пояс, след това за коремни, гръбни и странични мускули. Накрая се изпълняват упражненията за голните крайници и такива с общо въздействие.

## **Общоразвиващи упражнения без урег**

### **Характеристика**

ОРУ във втори клас могат да се дават в комплекси или като отделни упражнения, редувани с бягане, ходене или игри. Препоръчително е те да са четиритактови. В лекоатлетическите и игровите уроците са предимно в движение и се изпълняват в собствен темп. А в гимнастическите уроци са предимно намясто и с изискване за спазване на посока и темп. За да се гарантира ефектът от упражненията, е необходимо да се съобразява темпът на броене с естеството на упражненията. Така например при упражнения от типа наклони и кръгове е необходимо да се брои бавно, защото части от тялото изминават дълъг път. Ако се брои бързо, се съксява амплитудата и упражнението е с ниска ефективност.

## Общоразвиващи упражнения с урег

### Характеристика

Посочените по-горе особености на общоразвиващите упражнения без урег са валидни и при тези с урег. Упражненията с предмети развиват у учениците внимание, бърза реакция, чувство за ритъм и съгласуване на движенията на ръцете и гр. С включването на уредите не се цели само разнообразие, а по-добър оздравителен ефект, подобряване на координацията и точността на движенията. Подходящи са:

- упражненията със знаменца – изискват държане на уреда по продължение на ръцете;
- упражненията с обръч – спазването на равнини и т.н.

С привикването към уреда се подпомага овладяването и на упражненията от други области (например: упражненията с топка – за елементите от теми в област „Спортни игри“).

Важни моменти при използването на уреди в ОРУ са получаването на уредите и прибирането им. Уредите трябва да са подредени предварително и учениците да минават в колона по един покрай тях, всеки сам да взима уреда си и да го носи по предварително описан и показан начин така, че да не пречи на никого. Например:

- топката се носи пог мишница;
- обръчът – на рамо;
- рингчето – в едната ръка;
- тояжката се държи вертикално с едната ръка до тялото, като горният ѝ край лежи на предната част на рамото;
- знаменцата – по продължение на ръцете при положение долу.

Връщането на уредите трябва да става по същия начин – в колона по един всеки оставя уреда си на определеното място. Не е препоръчително учителят да раздава уредите. Чрез уредите може да се постигне и по-качествено изпълнение на ОРУ. Така например при упражнения с наклон поставянето на уреда на пода и вземането му изискват от учениците да изпълнят дълбок наклон. При същото упражнение без урег не се гарантира наклон до долу.

## **ТЕМА „СТАТИЧНИ И ДИНАМИЧНИ РАВНОВЕСНИ УПРАЖНЕНИЯ“**

За разлика от програмата за първи клас, в която са описани кои статични равновесни упражнения следва да се изучават, в тази за втори не са посочени такива. Единствено е предвидено

като очакван резултат учениците да наблюдават и изпълняват полушапата със и без помощ.

## Полушапата

### Характеристика

Полушапата изисква и развива равновесието. За изпълнението на полушапата е необходима и гъвкавост. От изходно положение колянката единият крак се изнася и обтяга назад, така че да се седне върху петата на другия. Положението на ръцете влияе върху трудността на упражнението, затова то трябва да се съобразява с възможностите на учениците и с етапа на обучението.

В темата учениците трябва да разберат и осмислят понятието **полушапата**. То може да се въведе, като се покаже упражнението бавно и се обясни, че то трябва да се изпълнява, като се застане на колена и след това единият крак се плъзне така, че да се седне на петата на другия крак.

### Последователност в хода на обучението

1. В началото е необходимо много добро разгрътане на тазобедрените, глезенните стави и мускулите на гърба.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. От и.п. коленна опора – на 1 – изнасяне на единия крак назад, на 2 – връщане в и. п., на 3 и 4 – противоравно.

3. От и.п. коленна опора – на 1 – 2 изнасяне на единия крак назад и сядане върху петата на опорния крак, на 3 – задържане, на 4 – връщане в и.п.

#### Указания:

- Ръцете се придвижват по пода до заемането на положение 3 и остават от двете страни на тялото, опрени в пода. Това се прави с цел да се облекчат учениците при запазване на равновесие.
- Не се поставя условие за изпълнение на упражнението с точно определен крак. Всеки ученик има право на избор да изпълнява упражнението с удобния си крак.
- Същото упражнение като № 3, но на 3 – ръцете се повдигат в страни.
- Упражненията 2 и 3 се изпълняват с неудобния крак.
- Изпълнение на упражнението с различно положение на ръцете (в страни, горе, напред).

4. Полушапата в комбинация с други изучавани упражнения.

### Общи методически указания

1. Препоръчителна е груповата организация и работа на постелки.



2. В първия урок се планират упражненията от 1 до 4. Във втория се повтарят 1 и 4. В следващите уроци полушпагатът се усъвършенства във вариативни условия.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

- *Сядане встрани от петата.* Грешката се отстранява с повторено изпълнение на упражнението 3 и даване на допълнителни указания.
- *Сгъване на задния крак.* Грешката може да се преодолее, като се направи повторна демонстрация и се дават указания в хода на изпълнението.
- *Пръстите на краката не са обтегнати.* Честа причина за тази грешка са грубите спортни обувки.
- *Наклон с тялото напред.* Дават се указания в хода на изпълнението.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на полушпагат във вариативни и състезателни условия** **Станционни комбинации**

Упражнението може да се включва в станционни комбинации, но е по-подходящо да бъде комбинирано с други изучени упражнения на 4 или 8 такта.

*Примерна комбинация:* И.п. коленна опора, на 1 – полушпагат, на 2 – задържане (противоравната на опорния крак ръка е повдигната напред, другата – встрани), на 3 – изправяне до колянка, ръцете повдигнати горе, на 4 – наклон назад.

## **Равновесно ходене с различно положение на ръцете** **Равновесно ходене**

### **Характеристика**

Упражнението е разучено в първи клас. Във втори клас е предвидено то да се изпълнява съчетано с преодоляване на препятствия. Препятствията са с височина до 20 см (топки, кубчета или др.) и се преодоляват чрез прекрачване. Кракът, който е във въздуха над препятствието, се сгъва в тазобедрената и в коленната става и се насочва над него, след което стъпва и поема тежестта на тялото. По същия начин след това преодолява препятствието и другият крак. Не се разрешава изнасяне на крака от страни, както и прескачане. През цялото време тялото е изправено.

### **Последователност в хода на обучението**

1. В урока, в който ще се изучава равновесно ходене с преодоляване на препятствия, в подготвителната му част трябва да

се изпълняват специално-подготвителни равновесни упражнения.

2. Първите опити за равновесно ходене с преодоляване на препятствия трябва да се правят на пода, а след това да се преминава към изпълнение на пейка.

3. В началото ръцете са встрани, а след това упражнението може да се усложни с други положения на ръцете или носене на предмети.

#### **Общи методически указания**

Пейката трябва да е безопасна, като ученик сяда в края ѝ в разкрячен седеж.

### **Равновесно ходене по наклонена гимнастическа пейка**

Равновесното ходене се затруднява и когато се изпълнява по наклонени гимнастически уреди. За разлика от ходенето по хоризонтално поставена пейка при ходенето по наклонена пейка, за да се запази равновесието, тялото трябва леко да се наклони напред. В противен случай проекцията на ОЦТ пада зад опорната площ и ученикът ще загуби равновесие. Колкото наклонът на пейката е по-голям, толкова и наклонът на тялото трябва да е по-голям. В програмата е предвиден 30 – 35-градусов наклон на пейката. След достигане на края на пейката ученикът трябва да се залови за напречниците на гимнастическата стена, да премине в съседна стена и да слезе по нея.

#### **Общи методически указания**

1. За осигуряване безопасността на учениците е необходимо монтирането на допълнителни куки на пейките. Така те ще могат да се фиксират и да се закачват на различни по височина напречници на гимнастическата стена.

2. Първите опити трябва да се правят на пейка, на която високият край е на височина 30 – 40 см от пода.

3. При възможност в следващите уроци може да се осигурят пейки с различен наклон и да се даде право на учениците да избират сами на коя пейка да изпълняват равновесното ходене, както и да променят избора си.

4. След достигане до края на пейката не трябва да се разрешава скачане.

5. Задачите, свързани с равновесие, се планират и провеждат в началото на основната част на урока преди другите задачи.

## ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА „СТАТИЧНИ И ДИНАМИЧНИ РАВНОВЕСНИ УПРАЖНЕНИЯ“

### Образователни задачи

1. Начално разучаване на полушпагат.
2. Усъвършенстване на скачане от ниско и приземяване на високо.
3. Усъвършенстване на равновесно ходене с различно положение на ръцете.

### Подготвителна част

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока:

1. Ходене, редувано с бягане в колона.
2. Изиграване на игра за внимание: ходене, при сигнал заемане на поза „Щъркел“ (стоеж на единия крак, другият повдигнат напред и свит в коляното, ръцете встрани).
3. Престрояване в четири редици.

#### 4. Изпълнение на ОРУ:

- и.п. стоеж – на 1 – повдигане на пръсти и повдигане на ръцете през встрани догоре с пляскане над главата, на 2 – връщане в и.п.;
- и.п. стоеж, ръцете свити на рамене – на 1 – 2 – предни кръгове с ръцете, на 3 – 4 – задни кръгове;
- и.п. разкراчен стоеж, на 1 – 2 наклон, на 3 – 4 – наклон назад;
- и.п. разкрачен стоеж, ръце на хълбоци – на 1 – извивка вляво и мах с лява ръка през страни до назад, на 2 – връщане в и.п., на 3 – 4 – противоравно;
- и.п. колянка, на 1 – коленен седеж, повдигане на ръцете встрани, на 2 – връщане в и.п.;
- и.п. напречна разкрачка – на 1 – 2 – пружиниране в напад напред, на 3 – 4 – обръщане и пружиниране в напад с десен крак;
- и.п. стоеж – на 1 – клек, на 2 – изправяне и мах с левия крак назад и мах с ръцете през напред до горе, на 3 – 4 – противоравно;
- и.п. стоеж – подскоци с двата крака намясто.

### Основна част

Дейностите и упражненията в основната част на урока се изпълняват в следната последователност:

1. Класът изпълнява полушпагат на кечета или постелки фронтално в четири редици:
  - и.п. коленна опора – на 1 – изнасяне на единия крак назад, на 2 – връщане в и.п., на 3 – 4 – противоравно;

- и.п. коленна опора – на 1 – 2 – изнасяне на единия крак назад и сягане върху петата на опорния крак, на 3 – задържане, на 4 – връщане в и.п.

Ръцете се придвижват по пода до заемане на положение 3 и остават от двете страни на тялото, опрени в пода. Това се прави с цел да се облекчат учениците при запазване на равновесие.

Не се поставя условие за изпълнение на упражнението с точно определен крак. Всеки ученик има право на избор да изпълнява упражнението с удобния си крак.

2. От четирите редици се оформят четири колони:

Учениците се подреждат в четири колони зад четири пейки. Пейките се обезопасяват с две сегнали в края им деца. Децата изпълняват:

- равновесно ходене с ръце встрани;
- равновесно ходене с ръце на хълбоци;
- равновесно ходене с ръце, свити зад тила;
- равновесно ходене с ръце горе.

Упражненията се изпълняват на четири пейки в четири колони. Когато първият е стигнал до средата на пейката, тръгва следващият и т.н. Поставят се отговорници на колоните, които да следят за реда и качеството на изпълнението.

3. Скачане от ниско и приземяване на високо.

Учениците са подредени в две колони зад всяка пейка. Едновременно скачат по двама на пейка. Скачането от ниско на високо е последвано от скачане от високо на ниско на постелка. Необходимо е пейките да се обезопасят от двете страни, за да не се обърнат при едновременното скачане. На всеки 3 опита се правят разхлабващи упражнения за краката.

### **Заключителна част**

Урокът завършва с:

1. Ходене, регулирано с леко бягане (в една колона).
2. Изпълняване на упражнение – от и.п. лакътно опорен седеж се извършват имитиращи движения с краката, които наподобяват бавно каране на колело.
3. Строяване и преценка.

## **ТЕМА „ОТСКОЦИ И ПРЕСКОЦИ“**

### **Отскачане и приземяване от ниско на високо**

#### **Характеристика**

Отскачането от ниско и приземяване на високо може да се изпълнява с различни техники. Авторите на програмата не са уточнили коя от тях би следвало да се прилага.

#### **Последователност в хода на обучението**

Упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

1. Първо се овладява отскок с един крак, след засилване от няколко крачки и приземяване с два крака върху уреда (висок 30 – 40 см).

2. След това се преминава към отскачане с два крака от място и приземяване на два върху уреда.

Независимо от това коя техника ще бъде предпочетена, при обучението трябва да се имат предвид особеностите на скока и най-често допускните грешки.

#### **Общи методически указания**

1. Уредът, върху който ще се приземяват учениците, трябва да бъде устойчив.

2. При първите опити е по-добре да се използва горната част на скрин, тъй като тя е тапицирана и е по-широка в сравнение с пейката. Така се осигурява не само по-голяма безопасност, но и учениците не се страхуват за точното приземяване върху уреда.

3. Трябва да се има предвид, че един от трудните моменти в скока е запазването на равновесие при приземяването върху уреда.

#### **Най-често допускани грешки**

- Недостатъчно прилякане при отскачането от място с два крака. Грешката се отстранява чрез изпълняване на подскоци с два крака на място.

- Незадържане в крайното положение и бързо слизане от уреда. Такава грешка се преодолява, като по време на изпълнението учителят дава указания за натиск върху пръстите на краката.

### **Отскачане и приземяване от високо на ниско**

#### **Характеристика**

Упражнението е изучено в първи клас под името скок в дълбочина. Във втори клас работата се насочва към скачане от по-висок уред и към вариативно изпълнение на отскачането и на приземяването. То може да бъде с приземяване върху обозначено място, с обръщане на 90 или 180 градуса, с едновременно отскачане

на двама ученици и гр. С помощта на тези упражнения ученикът привиква да владее тялото си по време на летежната фаза, при отсъствие на опора.

В тази тема е подходящо да се въведе понятието **отскок с обръщане**. Това може да се извърши, като упражнението се покаже и се обясни, че отскокът с обръщане е движение, при което, след като краката се отделят от пейката, във въздуха тялото се обръща.

### **Последователност в хода на обучението**

Упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

1. Изпълнява се скок от пейка с приземяване върху постелка.  
2. След това е подходящо да се изпълняват скокове от по-висок уред (скрин).

3. Продължава се със скачане от по-висок уред с приземяване върху начертано на постелката кръгче.

4. Следващото упражнение, което е необходимо да се овладее, е скачане от уред с обръщане на 90 градуса във въздуха и приземяване върху постелка.

5. Последното упражнение, с което трябва да се справят учениците, е скачане от уред с обръщане на 180 градуса във въздуха и приземяване върху постелка.

### **Общи методически указания**

1. Препоръчителна е груповата организация.  
2. Независимо от уреда, от който се отскача, приземяването трябва да бъде върху постелка.

3. Да не се разрешава бързо изпълнение, а да се изисква подчертаване на изходното положение и след приземяване задържане в стоеж.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

• Недостатъчно съгване на краката при приземяването. За отстраняване на грешката се изисква овладяване на умение за задържане в полуклек 2 – 3 секунди при приземяването преди изправяне и напускане на постелката.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на скачането във вариативни и състезателни условия Стационарни комбинации**

Подходяща е следната примерна станционна комбинация: Равновесно ходене по гимнастическа пейка, отскок от пейката с обръщане на 90 градуса, приземяване върху постелка, катерене по гимнастическа стена, слизане от нея, коленно опорна везна.

### **Подвижни игри**

Подвижната игра *Парашутисти* успешно може да се използва за затвърдяване и усъвършенстване на скачането.

#### ***Парашутисти***

*Предварителна подготовка и организация:* Класът се разделя на два отбора, които се строят в две срещуположни редици до стените на салона. Между редиците са поставени 4 гимнастически пейки. От двете страни на пейките са поставени постелки и върху тях са нарисувани кръгове с диаметър 60 см, които трябва да са на разстояние 1 м от пейките. Пейките се обезопасяват чрез сядане на неизграещите ученици в краищата им.

*Описание и правила:* При сигнал учениците от едната редица се придвижват до пейките и се качват на тях. При втори сигнал „парашутистите“ скачат в кръговете. Отчитат се неточните приземявания. След това участва другата редица. След няколкократни изпълнения се обявява отборът победител.

*Методически указания:* Играта може да се усложни, като се въведе изискването скачащите да се обръщат на 90 или 180 градуса във въздуха.

## **ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА „ОТСКОЦИ И ПРЕСКОЦИ“**

### **Образователни задачи:**

1. Начално изучаване на скок от ниско и приземяване на високо.
2. Затвърдяване на равновесно ходене по наклонена пейка.
3. Усъвършенстване на коленно опорна везна.

### **Подготвителна част**

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока:

1. Ходене, редувано с бягане в колона.
2. Изиграване на игра за внимание – ходене, при сигнал обръщане на 180 градуса и продължаване с ходенето.
3. Престрояване в три редици.
4. Изпълнение на ОРУ:
  - и.п. стоеж, ръцете свити зад тила – на 1 – повдигане на ръцете горе и повдигане на пръсти, на 2 – връщане в и.п., на 1 – погледът следи ръцете;
  - и.п. стоеж, ръцете встрани – на 1 – 2 – мах с ръцете прегърди с ножично кръстосване, на 3 – 4 – мах и удар назад;
  - и.п. разкراчен стоеж, ръце встрани – на 1 – наклон вляво, на 2 – наклон вдясно; на 3 – наклон, на 4 – наклон назад;

- и.п. коленна опора – на 1 – „котешки гръб“, на 2 – и.п.;
- и.п. разкрачен седеж, ръцете горе – на 1 – 2 – наклон към пръстите на краката, на 3 – 4 – връщане в и.п. с удар с ръцете назад;
- и.п. опорен седеж – на 1 – свит опорен седеж, на 2 – връщане в и.п.;
- и.п. клекнала опора, на 1 – подскок до опора, на 2 – връщане в и.п.;
- и.п. стоеж, подскоци с двата крака едновременно намясто.

### **Основна част**

Дейностите и упражненията в тази част на урока се извършват в следната последователност:

1. Учениците се подреждат в три колони пред три пейки, които са закрепени за гимнастическата стена под наклон с помощта на монтирани на тях метални куки.

2. След това изпълняват равномерно ходене по наклонена гимнастическа пейка, хващат се на напречник на гимнастическата стена и слизат по нея. Изпълнението е посменно, като всеки следващ ученик тръгва по пейката едва тогава, когато предишният се е хванал за гимнастическата стена.

*Указания:* Може трите пейки да са на различна височина и на учениците да се даде възможност да се подредят пред която пейка желаят.

3. Класът се разделя на две групи – едната изпълнява скачане от ниско и приземяване на високо, а другата – коленно опорна везна.

#### *Първата група:*

Учениците са подредени в една колона пред поставена на пода най-горната част на скрин. Застават на 20 см пред скрина в стоеж с ръцете горе (краката са леко разтворени), правят мах с ръцете през напред додолу и назад, едновременно с това приклякат и отскачат. Приземяват се с двата крака върху тапицираната част на скрина, след което слизат от него. След изпълнението на 2 – 3 успешни опита работата може да се организира в скачане на пейка по двамата ученици едновременно.

#### *Втората група:*

Учениците се подреждат в две редици върху две кечета. От и.п. коленна опора изпълняват коленно опорна везна – първо с удобния, а после с неудобния крак. Изпълнението е посменно, като се работи на две смени. Учениците работят самостоятелно.

След 8 – 10 мин групите си сменят местата.

### **Заклучителна част**

Урокът може да завърши с:



1. Ходене, регулирано с леко бягане (в една колона) и разхлабващи упражнения.
2. Строяване и преценка на урока.

## **ТЕМА „УПРАЖНЕНИЯ НА ЗЕМЯ“**

Упражненията от тази група се изпълняват задължително върху гимнастическа постелка. Предвидените за втори клас упражнения са изкуствено създадени и за разлика от изучените в първи клас търкаляния, които са по-скоро подготвителни упражнения, на второкласниците им предстои да изучат едни от основните и типични упражнения на земя.

### **Статични упражнения**

#### **Мост от тилен лег**

##### **Характеристика**

От тилен лег ръцете се сгъват в лакътните стави и се поставят зад раменете в опора с пръсти, насочени към тях. Едновременно с това краката се сгъват в коленните стави, а ходилата се поставят близо до седалището (леко разтворени). Чрез натиск върху ръцете и краката и едновременно им разгъване тазът се повдига и тялото силно се огъва, като извивката е предимно в гръбната област. Тежестта е разпределена повече върху ръцете и по-малко върху стъпалата. Главата е отведена назад, а погледът е насочен към пръстите на ръцете.

В темата трябва да се въведе понятието **мост**. Това се извършва, като се покаже упражнението и се обясни, че когато от легнало положение по гръб тялото се повдигне и остане да се опира само на гланите и ходилата, се получава мост. Трябва да се обърне внимание на образувалата се форма на тялото и приликата ѝ с мост над река.

##### **Последователност в хода на обучението**

1. За изпълнение на упражнението се изискват гъвкавост и сила. Необходимо е много добро разгръване. Подходящи са следните специално-подготвителни упражнения:

- и.п. опорен лег – на 1 – разгъване на ръцете и наклон с главата назад, на 2 – връщане в и.п.;

*Указание:* Упражнението се изпълнява бавно.

- и.п. лег, ръцете държат глезените на краката – на 1 – повдигане на раменния пояс и краката до положение „гръдна люлка“.

**След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:**

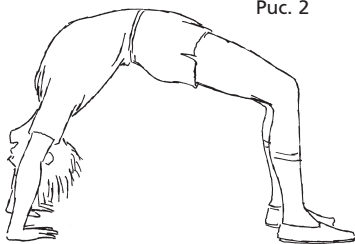
2. От и.п. тилен лег – на 1 – сгъване на ръцете и краката и поставяне в положение за мост, на 2 – връщане в и.п. Дозировката на изпълнението е 5 – 6 пъти (рис. 1).

*Указание:* Целта на това упражнение е да се разучи правилната постановка на опорните части, която да гарантира по-нататъшното правилно изпълнение. Преди да се даде знак за връщане в и.п., учителят трябва да е коригирал грешните изпълнения.

Рис. 1



Рис. 2



3. От и.п. тилен лег – изпълнение на моста без броене. Всеки ученик повдига тялото до крайното положение за толкова време, колкото му е необходимо. Дозировката на изпълнението е 4 – 5 пъти (рис. 2).

*Указание:* Учениците работят по двойки, като си оказват помощ.

4. Самостоятелно изпълнение на мост от тилен лег.

5. Изпълнение на мост от тилен лег в комбинация с други земни упражнения.

### **Общи методически указания**

1. Упражненията от 1 до 3 се изпълняват в рамките на един урок, в основната му част и при групова организация. Във втория урок се преминава към самостоятелно изпълнение на мост.

2. Момчетата се отличават със значително по-ниско ниво на гъвкавост и изпитват повече трудности при овладяване на упражнението.

3. Поради затрудненото дишане и увеличения приток на кръв в главата не трябва да се изисква дълго задържане в мост, а само 3 – 4 сек.

4. Да се напомня на учениците, че при връщането в и.п. главата трябва да се наклони напред така, че брадичката да е насочена към гърдите.

5. При ученици с установена лордоза или склонност към такава обучение в мост да се провежда само след разрешение на лекар.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

- *Неправилно поставяне на ръцете и краката.* За коригиране на грешката се изпълнява упражнение 2.
- *Непълно разгъване на ръцете и краката.* Учителят помага чрез поддържане на тялото и изтеглянето му нагоре, за да създаде у учениците уменията за пълното разгъване на крайниците.
- *Повдигане на главата към гърдите.* В хода на изпълнението е подходящо учителят да дава указания за коригиране на грешката.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на моста във вариативни и състезателни условия**

#### **Станционни комбинации**

Препоръчваме във втори клас упражнението да се изпълнява само в стандартни условия и да не се включва като елемент от станционни и други комбинации.

**Подвижни и щафетни изгри.** Упражнението не е подходящо за включване като елемент от изгри.

## **Тилна стойка**

### **Характеристика**

Тилната стойка може да се изпълнява от различни изходни положения, но в началното училище се изучава от тилен лег. Краката се повдигат обтегнати, докато коленете достигнат вертикалната линия над главата. Тези движения се подпомагат от ръцете, които натискат пода. След това тялото се разгъва нагоре, като тежестта постепенно се пренася върху тила и плещите, а ръцете се съхват и поддържат кръста (рис. 4). При това упражнение натоварването е предимно върху коремните и гръбните мускули. За учениците от началното училище най-голяма трудност представлява задържането на обтегнатото тяло. Подготовката за изпълнение на тилна стойка трябва да включва упражнения за укрепване на коремните мускули и техните антагонисти – седалищните мускули, които правят възможно разгъването на трупа.

В тази тема трябва да се въведат понятията **тилен лег** и **тилна стойка**.

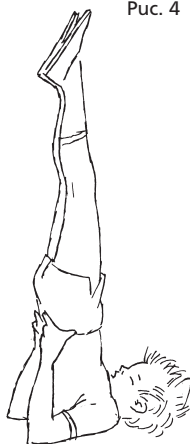
Понятието **тилен лег** се въвежда, като се показва упражнението и учителят обяснява, че това е положение, при което човек е легнал по гръб и ръцете му са поставени го тялото.

Понятието **тилна стойка** се въвежда, като по време на показването на упражнението учителят обясни, че когато човек легне по гръб и след това си вдигне краката и тялото към тавана, се получава тилна стойка.

Рис. 3



Рис. 4



### **Последователност в обучението**

1. В началото се разгръват коремните, гръбните и седалищните мускули.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. От и.п. стоеж – на 1 – поставяне на ръцете върху кръста, като палците сочат напред, на 2 – връщане в и. п.

*Указание:* Упражнението се изпълнява фронтално в подготвителната част на урока.

3. От и.п. тилен лег с глани към пода – на 1 – повдигане на краката до 90 градуса, на 2 – връщане в и.п. Дозировката на изпълнението е 2 – 3 пъти (рис. 3).

4. От тилен лег с глани към пода – на 1 – повдигане на краката до склопна опора, на 2 – връщане в и.п.

*Указание:* Упражнението може да се изпълни и от и.п. тилен лег с повдигнати горе ръце и заловени за най-ниския напречник на гимнастическата стена.

5. От и.п. тилен лег – изпълнение на тилна стойка с помощ.

6. Самостоятелно изпълнение на тилна стойка от тилен лег (рис. 4).

7. Изпълнение на тилната стойка с други земни упражнения.

### **Общи методически указания**

1. В първия урок се изпълняват упражнения 1, 2, 3 и 4; във втория

урок – упражнения 1, 4, 5 и 6; в третия урок – упражнения 1, 5 и 6.

2. Препоръчителна е груповата организация, като в първия урок групата работи едновременно или посменно (според броя на постелките), във втория – посменно в две колони (за да може учителят да проследи първите изпълнения на всички ученици). В следващите уроци трябва да се увеличава броят на колоните и да се осигури помощ от учениците.

3. Не трябва да се изисква от учениците продължително задържане в тилна стойка, а само 3 – 4 сек.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

- *Поставяне на ръцете на кръста, преди още да се повдигнат краката и трупът.* Грешката се отстранява, като се изпълняват упражнения 5 и 6 с помощ и непрекъснато се дават указания от учителя. Упражнения 2 и 5 се изпълняват с указания в хода на извършването им.
- *Поставяне на лактите встрани.* В този случай се изпълнява упражнение 2, като се дават указания в хода на извършването му.
- *Сгъване на краката.* Повтарят се упражнения 3 и 4, като се дават указания за обтягане на краката в хода на изпълнението.
- *Сгъване на тялото.* За да се овладее правилното изпълнение на тилната стойка, е добре в началото учителят да оказва помощ и да дава указания.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на тилната стойка във вариативни и състезателни условия**

#### **Станционни комбинации**

Упражнението може успешно да се затвърдява чрез включването му в станционни комбинации. Трябва да се има предвид, че за заемането на изходно положение и изпълнение на упражнението е необходимо повече време в сравнение с някои други упражнения. Това налага да се осигурят повече постелки, за да не се получава продължително изчакване от учениците. Препоръчваме упражнението *тилна стойка* да се затвърдява и усъвършенства в комбинация с други упражнения, които да не се организират като станционни, а като част от съчетание (на 4 или 8 такта).

*Примерна комбинация:* и.п. опорен седеж – на 1 – повдигане на краката до опорен равновесен седеж, на 2 – сгъване на краката до свит опорен равновесен седеж, на 3 – повдигане на краката до опорен равновесен седеж, на 4 – и.п., на 5 – наклон, на 6 – повдигане на краката и заемане на тилна стойка, на 7 – задържане в тилна стойка, на 8 – връщане в и.п.

## Подвижни и щафетни игри

Упражнението не е подходящо за включване в подвижни и щафетни игри.

### Коленно опорна везна

#### Характеристика

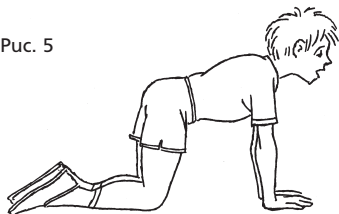
Упражнението се изпълнява от изходно положение коленна опора, като единият крак се повдига високо назад и нагоре, обтегнат в коляното и пръстите. Главата е повдигната, а погледът насочен напред. В крайното положение ученикът трябва да остане 3 – 4 сек. В зависимост от опорния крак коленната опорна везна се именува дясна или лява. Когато се изпълнява на пейка, ръцете обхващат страничните ърбове (палците отгоре, а останалите пръсти отдолу).

Упражнението оказва положително въздействие върху мускулите на трупа, способства за формиране на добра телесна стойка и подобрява гъвкавостта на тазобедрените стави.

#### Последователност в хода на обучението

1. В началото трябва да се извърши добро разгръване на мускулите и ставите, особено тези на долните крайници. Подходящи

Рис. 5

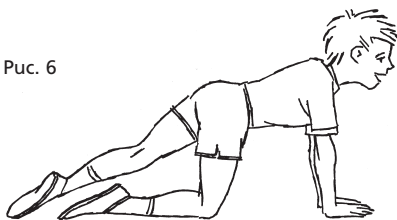


са напади, махове и наклони (напред и назад).

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

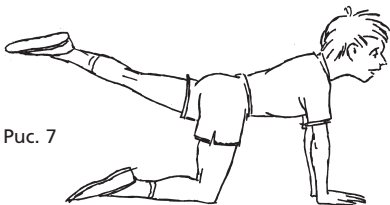
2. От и.п. коленна опора се изпълнява – на 1 – обтягане на единия крак назад, на 2 – повдигане, на 3 – 4 – връщане обратно до и.п. Дозировката на изпълнението е 2 – 3 пъти (рис. 5, 6, 7).

Рис. 6



Указание: Упражнението се повтаря няколко пъти само с единия крак, след което се изпълнява с другия. Целта му е да се предотврати сгъването на повдигнатия крак в коленната става, както и да се избегне отвеждането му встрани.

Рис. 7



3. От и.п. коленна опора се изпълнява – на 1 – повдигане на единия крак назад до коленна опорна везна, на 2 и 3 – задържане в крайно положение, на 4 – връщане обратно. Упражнението се изпълнява 3 – 4 пъти, след което се изпълнява противоравно.

*Указание:* Учителят не трябва да изисква изпълнение на упражнението с конкретен (ляв или десен) крак, а да даде право на ученика да започне първите опити с удобния за него крак.

4. Изпълнение на коленната опорна везна в комбинация с други изучени упражнения.

5. Изпълнение на упражнението на гимнастическа пейка.

*Указания:*

Към изпълнение на коленна опорна везна на гимнастическа пейка се преминава след овладяването ѝ на земя.

Препоръчителна е посменна организация, като на една пейка едновременно работят по две деца едновременно срещу друго.

### **Общи методически указания**

1. Коленната опорна везна се изучава в рамките на един урок – в края на подготвителната или началото на основната му част.

2. За първия урок е препоръчителна фронталната организация. Разстоянието между учениците трябва да бъде повече от дължината на един обтегнат крак.

3. В следващите уроци упражнението може да се изпълнява при групова организация, в съчетание с други упражнения и на гимнастическа пейка.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

- *Съване на повдигнатия крак.* Причина за тази грешка може да бъде както недобрата представа за собствените движения у учениците, така и ниското ниво на качествата гъвкавост и сила на мускулите, намиращи се по задната страна на краката. Грешката се отстранява с напомняне и изискване за правилно изпълнение, както и чрез помощно-двигателния метод, като учителят помага на ученика да фиксира крака в правилното положение. Трябва да бъде осигурено достатъчно разстояние между учениците, за да не се създават изкуствени условия за допускане на грешката, поради притеснение да не бъде докоснат ученикът, намиращ се отзад.

- *Съване на ръцете.* Грешката се отстранява чрез подготвителни упражнения с опора на ръцете и подобряване на качеството сила на горните крайници.

- *Отвеждане на повдигнатия крак встрани.* Липсата на зрителен контрол върху крака и недобрата представа за собствените дви-

жения са най-честите причини за тази грешка. За да не се гонуска, трябва да се дават указания в хода на изпълнението, както и да не се разрешава на учениците да обръщат главата си назад.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на коленната опорна везна във вариативни и състезателни условия**

Затвърдяване и усъвършенстване на коленна опорна везна може да се постигне чрез съчетаване с други упражнения. За целта може да се използва следната *примерна комбинация*: от и.п. клекала опора:

- на 1 – кълбо до свит седеж;
- на 2 – свит опорен седеж;
- на 3 – обръщане на 180 градуса през опора на едната ръка до коленна опора;
- на 4 – коленна опорна везна;
- на 5 – задържане в коленна опорна везна;
- на 6 – коленна опора;
- на 7 – полушпагат;
- на 8 – задържане в полушпагат с ръце встрани.

## **Динамични упражнения Гръбно търкаляне**

### **Характеристика**

Упражнението гръбно търкаляне е известно още като *гръбна люлка*. Най-добре е да се изпълнява на гимнастическо кече. В първи клас учениците са обучени да го изпълняват от и.п. свит седеж. Във втори клас е препоръчително да се изпълнява от и.п. клека до крайно положение клека. При този начин на изпълнение, ако тялото не е групирано и въгълът между бедрото и подбедрицата се увеличи, учениците не успяват да се върнат в изходното положение клека. За затвърдяване и усъвършенстване на упражнението могат да се използват: неколкостепенни последователни изпълнения, съчетаване с други 2 – 3 гимнастически упражнения или като елемент от станционни комбинации.

В темата е подходящо да се въведе понятието **гръбно търкаляне**. Това може да се извърши, като се покаже упражнението и учителят обясни на учениците, че като седнат на пода, свият краката и тялото си и се търкалят напред и назад по гръб, се получава гръбно търкаляне.



## Кълбо

### Характеристика

В първи клас изпълнението на кълбото е изучавано от клекнала опора до свит седеж. Методически правилно е в следващите класове да се изучава изпълнението на упражнението с различни изходни и крайни положения, като например: кълбо от клекнала опора до клек или от стоеж, през клекнала опора до стоеж.

В темата трябва да се въведе понятието **кълбо**. Това може да се извърши, като се покаже движението и се обяснят етапите на изпълнението му. Учителят трябва да обърне внимание на свитото положение на тялото и на начина на придвижването му, като ги оприличи на кълбо.

### Последователност в хода на обучението

1. В урок, в който ще се изпълнява кълбото, в подготвителната част трябва да се изпълнят упражнения с главата, за гърба и за китките.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. Изученото в първи клас кълбо от клекнала опора до свит седеж.

3. Кълбо от клекнала опора до клекнала опора.

4. Разучава кълбо от стоеж до стоеж.

### Общи методически указания

1. Кълбото се изпълнява задължително на постелка.

2. Не трябва да се разрешава на чакащите ученици да помагат на изпълняващия с бутане напред.

3. Учителят помага на изпълняващия, като с едната си ръка навежда главата му, а с другата извежда общия център на тежестта (ОЦТ) нагоре и напред.

### Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им

• *Недостатъчно навеждане на главата.* Преодоляването на грешката може да се постигне, като учителят дава указания по време на изпълнението на ученика и прилага помощно-двигателния метод.

### Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на кълбото във вариативни и състезателни условия

#### Станционни комбинации

Станционните комбинации са една от добрите възможности за усъвършенстване на упражнението във вариативни условия.

*Примерна станционна комбинация:*

- равновесно ходене по гимнастическа пейка;
- скок в дълбочина;
- кълбо;
- прекрочване на плътни топки.

**Комбиниране на упражнението с други упражнения в осморки или части от осморки.** Например: и.п. стоеж:

- на 1 – равновесен стоеж на един крак, другият повдигнат встрани, ръцете встрани;
- на 2 – прибиране на крака;
- на 3 – полуклек с долен вършен кръг с двете ръце;
- на 4 – стоеж с ръцете встрани;
- на 5 – клекнала опора;
- на 6 – кълбо до клекнала опора;
- на 7 – коленна опора;
- на 8 – коленно опорна везна.

**Подвижни и щафетни игри.** Не е препоръчително включването на упражнението в подвижни и щафетни игри.

## Странични кълба

### Характеристика

Странично кълбо се изпълнява от изходно положение дясна колянка с изнесен ляв крак встрани, ръце встрани. Дясната ръка се поставя пред тялото с гръбната си повърхност, рамото се заобля, а главата се обръща в посока, противоположна на търкалянето. То се извършва странично около надлъжната ос (вдясно) до положение лява колянка с изнесен десен крак встрани, ръце встрани. Упражнението се изпълнява и противоравно. (рис. 8)

В темата е подходящо да се въведе понятието **странично кълбо**. Това може да се извърши, като учителят или ученик покажат упражнението, а учителят обясни, че когато човек застане на коляното на единия крак, а другият постави обтегнат встрани и след това се наклони към страната на свитото коляно, постави рамото на постелката и се претърколи, това е странично кълбо.

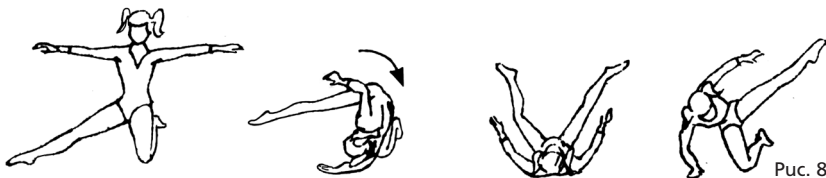


Рис. 8

## Последователност в хода на обучението

Упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

1. Започва се, като от и.п. тилен лег (ръцете са горе) се изпълнява странично търкаляне вляво и вдясно на 360 градуса.

2. От и.п. тилен лег, крака свити към гърдите, ръцете обхващат коленете се изпълнява странично търкаляне в група до свит коленен седеж и обратно. Изпълнява се в двете посоки.

3. От и.п. лакътно опорен коленен седеж се изпълнява странично претъркаляне до същото изходно положение. Претъркалянето се извършва в двете посоки.

4. Странично кълбо от и.п. дясна коленна опора с изнесен ляв крак встрани до лява коленна опора с изнесен десен крак встрани.

5. Накрая е подходящо да се изпълни упражнение № 3 противоравно.

## Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им

• Не се забелязват достатъчно гърбът при изпълнение на упражнението. Грешката се преодолява с повторно изпълнение на упражнения 2 и 3.

• Създаване на изнесен крак при и.п. и крайната фаза на страничното кълбо. С изпълняване на указанията на учителя учениците неусетно отстраняват грешката.

## ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА УПРАЖНЕНИЯ НА ЗЕМЯ

### Образователни задачи

1. Начално разучаване на тилна стойка.
2. Задълбочено разучаване на играта „Луг Гидия“.
3. Усъвършенстване на скок от високо на ниско с обръщане.

### Подготвителна част

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока:

1. Изиграване на играта „Гатанка“ в колона.
2. Престрояване в две редици.
3. Изпълнение на ОРУ с музика:
  - ритмично пляскане с длани;
  - и.п. строеж, ръцете свити пред гърди – на 1 – 2 – удар с ръцете, на 3 – 4 – удар встрани – горе с обтегнати ръце;
  - и.п. разкراчен строеж, ръце горе във венец – на 1 – 2 – наклон вляво, на 3 – 4 – вдясно;
  - и.п. опорен седеж – на 1 – повдигане на краката до равновесен опорен седеж, на 2 – връщане в и.п.;

- и.п. седеж, ръцете горе – на 1 – 2 наклон към пръстите на краката, на 3 – 4 връщане в и.п.;
- и.п. стоеж – на 1 – повдигане на десен крак, на 2 – снемане, на 3 – 4 – противоравно;
- и.п. стоеж – на 1 – клякане, на 2 – връщане в и.п.;
- подскок „Палячо“.

### **Основна част**

В основната част на урока учениците се разделят в двете редици, които се оформят като две групи. Едната група изучава тилната стойка с учителя, а втората работи самостоятелно и изпълнява скок от високо на ниско.

#### *Първа група:*

1. От и.п. стоеж – на 1 – поставяне на ръцете върху кръста, като палците сочат напред, на 2 – връщане в и.п. – всички изпълняват упражнението едновременно (фронтален метод).

2. От и.п. тилен лег с глани към пода – на 1 – повдигане на краката до 90 градуса, на 2 – връщане в и.п. Организацията е посменна. Дозировката е 2 – 3 пъти

3. От тилен лег с глани към пода – на 1 – повдигане на краката до склопна опора, връщане в и.п. Организацията е посменна. Дозировката на изпълнението е 2 – 3 пъти.

4. От и.п. тилен лег – изпълнение на тилна стойка с помощ.

#### *Втора група:*

Учениците са подредени в две колони и скачат по двама на пейка. Единият отскача и във въздуха се обръща на 90 градуса наляво и се приземява в кръг върху постелка, а другият – надясно. След като скочат от едното място, се подреждат в другата колона, за да скочат от другото място. Така се редува скок с обръщане наляво със скок с обръщане надясно. Пейката се обезопасява, като двама ученици сядат в двата ѝ края.

След 8 – 10 мин групите сменят местата си.

5. Музикална игра „Луг Гидия“. Учениците са подредени в две редици и изпълняват трета и четвърта фигура без музика с броене. След това децата изиграват всички фигури без музика в бавен темп и с броене.

### **Заключителна част**

Урокът може да завърши с:

1. Изиграване на музикалната игра „Около селото“.
2. Строяване и преценка.

## **ТЕМА „РИТМИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ“**

Учебното съдържание по темите *Ритмични упражнения* и *Народни хора и танци* подпомага обогатяването на двигателната култура на учениците и развиването на метроритмичния им усет. Предвиденият материал се усвоява в уроци с изцяло музикален характер (всички задачи са с такова съдържание) или в съчетаване с други задачи от област *Гимнастика*. Тези уроци се планират за месеците декември – февруари.

В новата учебна програма по тази тема е предвидено да се изпълняват упражнения с музикален съпровод и подвижни игри с музикален съпровод. Упражненията, които ще се изпълняват с музикален съпровод, трябва да са изучени преди това без музика. Важно е да се подбере музикално изпълнение с ясно разграничаващ се такт. Подходящи са движенията:

- ходене (маршировка напред, намясто);
- скачане и плякане с глани (самостоятелно и по двойки);
- почукване с тояжки и гр.

Този вид упражнения се изпълняват в началото на подготвителната част на уроци, чието съдържание в основната част са средства от гимнастиката и танците. Освен тези движения подходящи за изпълнение са общоразвиващите упражнения. В началото едновременно с музикалния съпровод учителят трябва и да брои, за да помогне на учениците да спазват такта.

### **Подвижни игри с музикален съпровод**

За изпълнение на ритмични упражнения са подходящи описаните по-долу подвижни игри, които се изпълняват с музикален съпровод.

#### ***Статуя***

Играта *Статуя* е описана в книгата за учителя по физическо възпитание и спорт за първи клас и би следвало да е разучена с учениците. Във втори клас могат да се разширяват вариантите на изразяване с различни статични пози. Например: при сигнал учениците застават неподвижно в поза, изразяваща животно, спортист, професия и т.н.

#### ***Пъргави колари***

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят по тройки. Един от тях изпълнява ролята на „колар“, а другите двама – на „кончета“. В единия край на игрище с правоъгълна форма се начертава линия, която е успоредна на крайната и отстои на 3 – 4 м от нея. Така се обособява поле за „конюшня“. В него застават „кончетата“, а „колариите“ се подреждат в една редица на крайната линия

в срещуположната страна на изрицето. В „конюшната“ се определя линия на построяване на тройките и в изрицето се поставят ориентири, които да определят пътя, по който ще се движат играчите.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя „коларите“ бягат и „впрягат кончетата“ си. (Впрягането става, като двете деца се хващат за вътрешните си ръце, а третото застава зад тях и с дясната си ръка хваща лявата на детето отдясно, а с лявата – дясната на детето отляво.) „Впрегнатите кончета“ се подреждат едни зад други на линията по реда на пристигане. Когато всички се подредят, учителят дава команда: „Колари, ходом!“. Това е знак за тройките да се придвижват с ходене. При следващите команди „Колари, тръст!“ и „Колари, в галоп!“ придвижването е съответно с бягане и с галопни стъпки. По време на движението играчите нямат право да пускат ръцете си и да изпреварват тройките пред тях. Командата „Колари, разпрягай!“ е знак за бързо отвеждане и оставяне на „кончетата“ в „конюшната“, след което също с бягане да се придвижат до линията, от която е започнала играта. Играчите, които са пристигнали първи, са победители. Не се разрешава напускане на очертанията на изрицето, както и излизане на „кончетата“ извън „конюшната“ без „коларите“. При следващите изигравания ролите в тройките се сменят.

*Методически указания:*

1. При разпределянето на учениците по тройки е необходимо да им се даде възможност те сами да направят своя избор. Предварително им се разяснява, че ръстът на учениците от една тройка трябва да е приблизително еднакъв.

2. След изучаване на играта във втория урок се играе с музика. Предварително трябва да е направен запис на подходящи за движенията музикални изпълнения. Изисква се от учениците да спазват такта и при отчитането учителят се съобразява с него.

### **Гатанка**

Играта е описана в книгата за учителя по физическо възпитание и спорт за първи клас. Във втори клас тя може да се усложни, като се пуска музика за нови овладени движения и стъпки. Играта може да предизвика различен функционален ефект в зависимост от музиката. Подходяща е като игра за внимание в подготвителната част с движения като ходене, бягане, валсова стъпка, пляскане с ръце и др. С движения като подскоци, бягане, ръченична стъпка и други по-интензивни движения може да се използва и в основната част.

### **Луг Гудия – такт 2/4**

*Характеристика:* Музикалната игра *Луг гудия* е по текст на Пенчо П. Славейков. Известни са няколко начина на играта при

един и същ текст и музика. Считаме, че описаният по-году начин е най-подходящ и достъпен за ученици от втори клас. Играта съдържа едни от любимите за учениците движения – ход с подскок и ход с набиване.

*Не е лудо като груги от селото – (2)  
тамбура му яворова на бедрото. (2)  
Рано утрот млад гудия почва леко, (2)  
свири леко, а се чуе надалеко; (2)  
надалеко по полето до жътварки – (2)  
сърпи пуцат и зафърлят паламарки. (2)  
Пляскат с ръце и залавят хоро вито –  
извиха се, изтъпкаха златно жито...*

*Описание и правила:*

*Първа фигура – 8 такта:* При текста „Не е лудо като груги“ за четири такта се изпълнява ход с набиване вдясно на (1 – стъпка с десен крак вдясно, на 2 – стъпка с левия до десния, на 3 – стъпка с десен крак вдясно, на 4 – набиване на левия крак на цяло стъпало до десния). При текста „от селото“ също за четири такта се повтарят движенията противоравно. Движенията и текстът се повтарят на следващите 8 такта.

*Втора фигура – 8 такта:* Учениците се обръщат полунагясно и при текста „тамбура му яворова на бедрото“ изпълняват ход с подскок напред (на 1 – стъпка с десния крак напред и подскок върху него, левият е в свивка, на 2 – стъпка с левия крак напред и подскок върху него, десният е в свивка). На 3 и 4 се повтарят същите движения. При повторение на същия текст се изпълнява ход намясто.

*Трета фигура – 8 такта:* При текста „Рано утрот млад гудия почва леко“ изпълняват ход с набиване вляво.

*Четвърта фигура – 8 такта:* При текста „свири леко, а се чуе надалеко“ движенията от втора фигура се изпълняват противоравно.

*Последователност в обучението:*

1. В подготвителната част се изпълняват „свищовка“ (стъпка с левия крак напред и подскок на него, десният прави свивка).
2. Началното изучаване започва от първа фигура. Изпълнява се с броене.
3. Свързано изиграване на първа и втора фигура.
4. Противоравно изиграване на двете фигури.
5. Цялостно изпълнение с броене.
6. Цялостно изпълнение с музикален съпровод.

*Методически указания:*

1. В рамките на един урок се изучават първа и втора фигура. Във втория урок се изпълняват противоравните фигури – трета и четвърта, и се играе цялата игра.

2. Независимо че се играе в кръг, изучаването на играта е в една или две редици.

### **Калоянчо**

Играта е лесна и макар да съдържа четири фигури, бързо се усвоява от учениците. Основните движения в нея са ходене и провиране, поради което е с нисък функционален ефект.

Текстът, по който се изпълнява играта, е:

*Калоянчо из дол бяга,*

*Калоянчо, Кальо.*

*Из дол бяга, цървул стяга.*

*Калоянчо, Кальо.*

*Че го гони сура ламя,*

*Калоянчо, Кальо.*

*Сура ламя троеглава,*

*Калоянчо, Кальо.*

*Описание и правила:*

*Фигура първа:* Учениците са подредени в полукръг и са заловени за ръце. Половината от тях пеят един стих и припаяката „Калоянчо, Кальо“. След това другата половина пее втория стих и припаяката.

*Фигура втора:* Децата вдигат ръцете и помежду им се образуват „врати“, през които ученикът, който е начело на строя, води останалите и се провират. Провирането започва от третата „врата“ и се изпълнява един път отвън навътре, един път отвътре навън. След преминаването под последната „врата“ водачът изтегля колоната до образуването на нов полукръг.

*Фигура трета:* Повтаря се фигура първа.

*Фигура четвърта:* Изпълнява се същото както при фигура втора, само че последният ученик в строя води останалите да се провират.

След като се проврат няколко пъти в двете посоки, водачът (или последният ученик) провира цялата верига само през първата врата. Накрая децата, наредени в кръг, изпяват още веднъж песента.

*Методически указания:* Играта се изучава в основната част на един урок. След това се изпълнява в заключителната част на уроци със съдържание от област „Гимнастика“ или „Танци“.



### ***Я скокнете да подскокнем – такт 2/4***

Играта *Я скокнете да подскокнем* би следвало да се причислява към хората, а не към музикалните игри. Това хоро е подходящо за усвояване от учениците от втори клас преди хората в неравноделни тактове.

Хорото може да се играе по два текста, които са гадени по-долу. Единият улеснява много учениците, тъй като в него се подсказва посоката на придвижване. А именно:

*Я скокнете да подскокнем,  
да подскокнем право хоро.  
Ляво, ляво, ляво, ляво, (2 пъти)  
я скокнете да подскокнем.  
Да подскокнем право хоро.  
Дясно, дясно, дясно, дясно. (2 пъти)*

Другият текст е от народната песен „Я скокнете да скокнем“.

*Я скокнете да скокнем,  
че слънцето захожда, (2 пъти)  
момчето си отива, (2 пъти)  
гайдата си занася. (2 пъти)  
Де гуди гайда писана, (2 пъти)  
със мъниста низана, (2 пъти)  
с тънко перо писана.*

*Описание и правила:* На един такт съответства една стъпка. На 1 – свищовка напред (стъпка с левия крак напред и подскок на него, десният прави свивка), на 2 – „свищовка“ назад (стъпка с десния крак назад и подскок на него, левия прави свивка). Движенията се повтарят 4 пъти (8 такта). На припева за 8 такта се изпълняват прибежки вляво, като на всяка стъпка съответства едно музикално време от такта. На втория куплет и припева движенията се изпълняват противоравно. Ръцете са свити в лактите.

*Последователност в обучението:*

1. Подготвителната част на урока, в който ще се изучава хорото, трябва да се проведе с музика.

2. По-лесно се усвояват прибежките, затова най-напред учениците изпълняват на 8 такта прибежки вляво и на 8 такта прибежки вдясно. След това се изучава „свищовка“ и накрая се съчетават двете движения.

## ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА „РИТМИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ“

### Образователни задачи:

1. Начално разучаване на играта *Я скокнете, да подскокнем*.
2. Загълбочено разучаване на играта *Калоянчо*.
3. Усъвършенстване на играта *Статуя*.

### Подготвителна част

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока:

1. Ходене, бягане, скачане, пресечена и ръченична стъпка в колона (с музика).
2. Престрояване в две редици една срещу друга на 6 м разстояние.
3. Придвижване на двете редици (учениците във всяка от тях с хванати ръце). При разминаване пускат ръцете и след това пак ги хващат. Изпълнява се 4 пъти – два пъти с ходене и два пъти с бягане (с музика).
4. Изпълнение на упражнения с музика. Учениците от двете редици са се приближили и са образували двойки:
  - и.п. стоеж, ръцете напред – ритмично пляскане с глани (по двойки);
  - изпълняване на „Патешки танц“;
  - гецамата в двойките са се хванали под мишница с едностранните си ръце, въртят се в кръг с подскачане на единия и другия крак.

### Основна част

Дейностите и упражненията в основната част се изпълняват в описаната последователност:

1. Изпълнение на второ движение на играта *Я скокнете да подскокнем* – прибежки вяво и вдясно.

Учениците са подредени в две редици една зад друга и изпълняват стъпките от второ движение в бавен темп и с броене.

2. Изпълнение на първо движение в бавен темп и броене.
3. Изпълнение на цялата игра с броене и с песен
4. Изиграване на музикална игра *Калоянчо* – двете редици изграят поотделно самостоятелно с песен.

### Заключителна част

Урокът завършва с:

1. Играта *Статуя* с музика и изискване за вид статуи, които да заемат учениците (на професия, спорт, животно).
2. Строяване и преценка на урока.

## ТЕМА „НАРОДНИ ХОРА И ТАНЦИ“

### Кулско хоро

В тази тема учениците трябва да се запознаят с понятието **Кулско хоро**. Въвеждането му трябва да се извърши на практическа основа, като хорото се показва с музика и се обяснява, че при различните хора стъпките са различни и по това хората ги различават.

Тактът, на който се изпълнява хорото, е 2/4.

#### **Описание на движенията:**

*Движение 1 – ход с причукване вдясно – напред и назад.*

Изпълнява се за четири такта:

*Първи такт – ход вдясно отпред:*

На раз – стъпка с десния крак напред – вдясно.

На два – кръстосана стъпка на левия крак прег десния.

*Втори такт – причукване:*

На раз – стъпка с десния крак напред – вдясно.

На и – стъпка с левия крак до десния.

На два – подчертана стъпка с десния крак намясто.

На и – пауза.

*Трети такт – ход назад:*

На раз – стъпка с левия крак назад и обръщане на тялото на 45 градуса (към центъра).

На два – стъпка с десния крак назад.

*Четвърти такт – причукване:*

На раз – стъпка с левия крак назад.

На и – стъпка с десния крак до левия.

На два – подчертана стъпка с левия крак намясто.

На и – пауза.

*Движение 2 – лост на пета.*

Изпълнява се за два такта.

*Първи такт – на раз – лост на пета с десния крак напред – вдясно, прилякане на левия и навеждане и повиване на трупа напред – дясно.*

На два – стъпка с десния крак до левия и изправяне.

*Втори такт – на раз – лост на пета с левия крак напред – наляво, прилякане на десния и навеждане и повиване на трупа вляво.*

На два – стъпка с левия крак до десния и изправяне.

*Движение 3 – набиване с чукче.*

Изпълнява се за четири такта:

*Първи такт* – на раз – набиване с десния крак на място с приклякане и навеждане на трупа и главата;

– на два – чукче с двата крака и изправяне.

*Втори такт* – на раз – чукче с двата крака;

– на два – както на раз.

*Трети такт* – на раз – набиване с левия крак на място с приклякане и навеждане на трупа и главата;

– на два – чукче с двата крака и изправяне.

*Четвърти такт* – на раз – чукче с двата крака;

– на два – както на раз.

### **Описание на хорото**

Учениците са подредени в полукръг или кръг и са заловени за глани със свити лакти. Обърнати полунадясно, те изпълняват:

- от 1 до 8 такт – движение 1 – ход с причукване вдясно напред и назад;
- от 9 до 12 такт – движение 2 – лост на пета;
- от 13 до 20 такт – движение 1 – ход с причукване вдясно напред и назад;
- от 21 до 24 такт – движение 3 – набиване с чукче.

### **Методически указания:**

1. Движенията, които съдържа хорото, са комбинации между двуелементни и триелементни движения или са двуелементни движения, изпълнявани и противоравно. Най-добре е хорото да се изучава по разчленения метод, като движенията се изучават последователно.

2. След изучаването на движенията с краката се пристъпва към усвояване на тези с ръцете. При първия, втория и третия такт ръцете са в хват за гланите със свити лакти. На четвъртия такт при причукването, което започва с левия крак, ръцете се обтягат напред и се залявяват назад надолу. При започването на повторението на движението ръцете се връщат по обратния път до изходното положение.

**Важно!** Независимо че хорото се играе в кръг, при изучаването му е подходящо учениците да са подредени в редица/и или разпръснат строй, но в никакъв случай в кръг.

## **Омуртагско хоро („Кукувичка“)**

Хорото е известно още като *Омуртагско хоро*. Музикалният размер е 2/4 и се играе на едноименната хоровадна песен. Мелодията е в две части – първата е бавна (на песента), а втора – по-

бърза (на музикалния съпровод).

1. *Кукувичка кукува*  
*в Янкината градинка. (2)*  
*Кукувичка кукува,*  
*кукува, още хортува. (2)*

2. *Чуваш ли, Янке, чуваш ли,*  
*кукувичка кукува. (2)*  
*Кукувичка кукува,*  
*кукува, още хортува. (2)*

### **Описание на гвигенията**

*Първа част – бавна – 32 такта*

*Движение 1 – ход вдясно и набиване. Изпълнява се на „Кукувичка кукува“ (1 – 4 такт):*

- 1 – стъпка с десния крак вдясно, обтягане на ръцете напред горе и люлеене до назад долу, кръстосана стъпка с левия крак зад десния, люлеене на ръцете напред надолу;
- 2 – повтаря се същото;
- 3 – стъпка с десния крак вдясно с обръщане на тялото напред вдясно, свиване на ръцете и набиване с левия крак до десния с прилякване;
- 4 – набиване с левия крак намясто.

*Движение 2 – ход вляво и набиване. Изпълнява се на „в Янкината градинка“ (5 – 8 такт). Изпълнението е противоравно на движение 1.*

От 9 до 16 такт се повтарят гвигенията от 1 до 8.

*Движение 3 – ход напред с чукче и свивка. Изпълнява се на „кукувичка кукува“ (16 – 20 такт):*

- 1 – стъпка с десен и с ляв крак;
- 2 – стъпка с десен крак напред, чукче с десния и свиване на левия;
- 3 – стъпка с левия и десния крак напред;
- 4 – стъпка с левия крак напред, чукче с левия и свивка с десния крак.

*Движение 4 – ход назад с чукче и свивка. Изпълнява се на „кукува, още хортува“.*

### **Последователност в хода на обучението**

1. Най-напред се изучава движение 1 само с краката, в бавен темп, с броене.

2. След това се изиграва движение 1 и съчетаването му с движение 2.

3. Следва изиграване на движения 3 и 4.
4. После се изпълняват движения на краката в бавен темп на цялото хоро.
5. Движения на краката и ръцете на цялото хоро.
6. Игра с музика в кръг.

### **Общи методически указания**

Трудност при овладяването на хорото е съчетаването на движенията на краката и ръцете. Затова не трябва да се избързва с изучаването на движенията на ръцете, преди да са усвоени тези с краката.

Началното изучаване е необходимо да се организира в редичен строй или разпръснат без залавяне на ръцете.

**Важно!** Независимо че хорото се играе в кръг, при изучаването му е подходящо учениците да са подредени в редица и/или разпръснат строй, но в никакъв случай в кръг.

## **ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА „НАРОДНИ ХОРА И ТАНЦИ“**

### **Образователни задачи:**

1. Начално изучаване на *Кулско хоро*.
2. Усъвършенстване на изучени гимнастически упражнения.

### **Подготвителна част:**

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока:

1. Ходене, придвижване с ръченична стъпка, бягане (с музика).
2. Изиграване на игра за внимание – например *Гатанка*.
3. Престрояване в две редици една зад друга на 2 м разстояние
4. Изпълняване на ОРУ с музика:
  - и.п. стоеж – на 1 – наклон с главата, на 2 – заген наклон;
  - и.п. стоеж – на 1 – кръг с лява ръка в лицевата равнина, на 2 – кръг с дясна ръка;
  - и.п. стоеж, ръце напред – на 1 – съгване на ръцете пред тялото, на 2 – обтягане до и.п.;
  - и.п. стоеж, ръце на хълбоци – на 1 – наклон, на 2 – заген наклон;
  - и.п. водоравен наклон, ръцете горе – на 1 – извивка вляво, на 2 – извивка вдясно;
  - и.п. опорен седеж – на 1 – наклон, 2 – връщане в и.п.;
  - и.п. стоеж – на 1 до 4 бавно клякане, на 5 до 8 – бавно изправяне;
  - и.п. подскоци с двата крака напред, назад, вляво и вдясно.

### **Основна част**

В основната част на урока дейностите и упражненията се изпълняват в описаната последователност:

1. Изпълнение на *Кулско хоро* – изпълнение на ход с причукване вдясно напред и назад бавно и с броене. Учениците са подредени в две редици.

Станционна комбинация с изучени гимнастически упражнения – равновесно ходене с прекриване на предмети, катерене по гимнастическа стена и слизане, кълбо, опорни прескоци, притегляне от лег, полушпагат.

### **Заклучителна част**

Урокът завършва с:

1. Ходене, леко бягане с разхлабващи движения.
2. Успокоителна игра.
3. Строяване и преценка на урока.

# ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ – СПОРТНИ ИГРИ

Учебното съдържание, предвидено в тази област, е насочено към овладяване на спортните игри **хандбал** и **баскетбол**. Нов елемент е *воденето на топка*.

## ТЕМА „ОТБОРНИ СПОРТОВЕ“

### **Основни технически елементи – подаване и ловене на топка**

В учебната програма по темата не е уточнен начинът на подаване. Като очакван резултат е записано, че учениците трябва да възпроизведжат подаване на топка с една ръка от рамо.

*Подаването с една ръка от рамо* наподобява хвърлянето с една ръка, описано в област *Лека атлетика*. Разликата е в това, че топката се държи от разтворените пръсти и възглавничките на дланта.

#### **Последователност в хода на обучението**

1. Подготвителната част на уроците, в които ще се осъществява задача, свързана с обучението в ловене и подаване, трябва да се провежда с помощта на упражнения с топка. Изпълняват се същите (описани по-долу) подготвителни упражнения както в първи клас.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. Обучението може да започне със свободна игра с топка – в рамките на 3 минути се дава възможност на учениците да изпълняват движения с нея по свой избор.

3. Търкаляне на топка в права посока и със заобикаляне на ориентири, както и догонване с хващане на търкаляща се топка.

4. Подхвърляне на топката с две ръце на височина 50 см и улавяне с две ръце.

5. Подхвърляне и ловене на топката с хогене.

*Указание:* Учениците трябва да са построени в редица/и, за да не си пречат.

6. Подхвърляне на топката с една ръка, пляскане и улавяне с две ръце.

7. Подхвърляне на топка напред, догонване и улавяне на тупкаща се топка.

*Указание:* Улавянето на топка, движеща се в посоката на ученика и отдалечаваща се от него, е по-лесно в сравнение с улавянето



на топка, идваща насреща. Затова упражнението трябва да прешества ловенето и подаването по двойки. Може да се изпълни във вариант с подхвърляне на топката над въже, опънато на височина 140 – 150 см.

8. Улавяне на топка след подхвърляне към стена. Упражнението спада към групата на упражнения с неподвижен партньор. При това упражнение ученикът за първи път ще улавя идваща срещу него топка. За разлика от случаите, когато децата си подават помежду си, при този случай силата на отразената топка ще се определи от самия хвърлящ. Той сам ще преценява колко силно да хвърли в зависимост от това дали може да улови след това топката.

9. Същото упражнение се изпълнява по двойки. С една топка играят двама ученици. Единият подхвърля към стената топката, след което се премества встрани, а другият я улавя.

*Указание:* Упражнението може да се проведе под формата на игра упражнение и се отчита коя двойка най-малко пъти ще изпусне топката.

10. Имитиране на подаване с една ръка от рамо.

11. Подаване с една ръка от рамо и ловене по двойки (на разстояние 3 – 4 м).

12. Подаване и ловене в комбинация с други упражнения.

13. Обучението завършва с игри с подаване и ловене.

### **Общи методически указания**

1. Топките, с които учениците ще изпълняват упражненията, трябва да бъдат леки и съобразени с анатомичните особености на китките им така, че да могат да ги държат с една ръка.

2. За препоръчване е да се осигури топка за всеки ученик. Съществено за обучението е осигуряването на достатъчен контакт на ученика с топката. На пазара се предлагат подходящи топки и не би следвало наличието им да е проблем. В случай че няма топка за всеки ученик, работата се организира посменно.

3. С упражненията от 1 до 3 се постигат формиране на усет към топката, увереност в движенията с нея и желание за по-нататъшна игра.

4. Във всеки урок, който има игрови характер, трябва да присъстват упражнения 1, 2 и 3. От упражненията от 4 до 9 включително могат да се включват две или три. Упражнения 10 и 11 се разучават в един урок. В уроците за затвърдяване и усъвършенстване могат да се предвиждат повече от един вид подаване.

## **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

• *Недостатъчно разтворени пръсти.* Грешката се отстранява чрез повторно показване и даване на указания в хода на изпълнението.

• *Силно сгъната или напълно обтегната ръка в лакътната става.* Правилно изпълнение се постига с показване и използване на помощно-двигателния метод.

• *Поставяне на едноименния крак отпред.* Грешката може да се преодолее чрез използване на имитационни упражнения и даване на указания по време на изпълнението им.

## **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на ловенето и подаването във вариативни, игрови и състезателни условия**

### **Станционни комбинации**

Преди да се премине към игри, двете движения могат да се включват в комбинации с други упражнения като търкаляне, бягане, скачане. Подходяща е следната примерна комбинация:

• придвижване с търкаляне на топката със заобикаляне на ориентири;

• хващане на топката;

• подхвърляне над вѐже и улавянето ѝ от другата страна;

• придвижване с ходене;

• подхвърляне и улавяне на топката (3 м);

• хвърляне към стена и улавяне.

### **Погвижни игри**

*Игрите Лови топката, Две топки се гонят в кръг, Не излизай от кръга* са подходяща възможност за прилагане на ловенето и подаването в условия, близки до спортните игри, но облекчени според нивото на учениците.

### ***Лови топката***

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в две групи и се подреждат в два кръга. За всеки кръг се избира по един водещ (той трябва да е сред учениците, които най-добре ловят и подават), който застава в средата на кръга. Осигурява се по една лека топка за всеки кръг.

*Описание и правила:* Играта започва с хвърляне на топката от играча в центъра към някой от играчите от кръга. Той трябва да я улови и върне с хвърляне. Така топката се подхвърля към всеки. В края на играта се отчита кои ученици не са изпусkali нито веднџж топката.

### *Методически указания:*

1. Подаването към участниците в кръга в началото е по ред, а след това – по избор на водещия. В следващите уроци кръговете може да се увеличат на 3 – 4, както и разстоянието на учениците до центъра на кръга.

2. Възможно е прилагането на варианти. Например:

- Играчът в центъра с подхвърлянето казва една срчка, а ученикът, който я връща, добавя друга, така че да се образува дума.
- Подаването се извършва не от въздуха, а е с тупкане в пода.

### ***Две топки се гонят в кръг***

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят по четен брой в група и се подреждат в два или три кръга, като сядат на пода. В един кръг се състезават два отбора, като играчите се подреждат през един. За всеки кръг се осигуряват по две топки и се дават на двама срещуположни играчи от двата отбора.

*Описание и правила:* При сигнал отборите си подават нагясно. При изпускане на топката играчът, който я е изпуснал, я догонва и играта се възстановява от мястото на прекъсването. Задачата на отборите е да си подават бързо и точно и тяхната топка да изпревари другата. Играчите, които успеят да изпълнят това, се обявяват за победители. Ако топките не се застигнат след пет обиколки, играта се прекъсва и започва отначало с подаване вляво. Не се разрешава пропускане на играчи.

### *Методически указания:*

1. Топките на играчите от един кръг трябва да са с различен цвят.

2. В първия урок да се използват ленти или различни екипи за отличаване на играчите от двата отбора в кръга.

3. След всяко изиграване да се сменя посоката на подаването.

Трябва да се отбележи и съществуващото несъответствие по темата в програмата. Посочените в графа „Контекст и дейности“ игри всъщност съдържат елементите ловене и подаване от място, а очакваните резултати са по отношение на ловене и подаване с две ръце в движение. Тоест учителите трябва да използват други игри за постигане на тези резултати.

### ***Игри упражнения***

За овладяването на ловенето и подаването могат да се прилагат игри упражнения, при които учениците имат възможност за по-голям обем от движения. Пример за такава игра е играта *Не излизай от кръга*.

### **Не излизай от кръга**

*Предварителна подготовка и организация:* Начертават се кръгове с диаметър 50 – 60 см, подредени в две редици на разстояние 3 – 4 м. Учениците се разпределят по тройки според възможностите. Единият изпълнява ролята на съдия, а другите двамата застават в кръговете един срещу друг. Осигурява се по една топка на двойка играчи.

*Описание и правила:* Учителят дава сигнал, след който учениците започват да си подават. Стремят си да си подават точно и да не излизат от кръговете. Всяко излизане от кръга, за да бъде уловена топката, се отчита от съдията. Играе се 2 мин и се отчита коя двойка има най-малко нарушения. След това се сменят съдиите. Отново се играе 2 мин. Отчита се и отново се прави смяна. След третото изиграване се отчита коя двойка е с най-малко нарушения.

### **Щафетни игри**

Елементите ловене и подаване могат да се включват успешно в щафетни игри, като затвърдяването и усъвършенстването им се осъществяват в комбинация с други упражнения.

### **Насрещна щафета**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в три или четири отбора. Отборите се подреждат в успоредни колони, като половината от играчите на всяка колона застават срещу останалите съотборници. Разстоянието между колоните на съотборниците е 3 – 4 м и е отбелязано с линии. За всеки отбор се осигурява по една топка.

*Описание и правила:* При сигнал първите ученици от колоните подават на първите от отсрещните колони и застават последни в своите. Играчите, които са уловили топките, ги подават на играчите, които са начело на отсрещните колони, и също застават последни в своята. Играта продължава, докато всички ученици вземат участие. Печели отборът, който е завършил пръв. При изпускане топката се догонва и играта продължава от мястото на прекъсването ѝ. Не се разрешава престъпване на линиите.

*Методически указания:*

1. При нечетен брой на играчите в отборите в едната колона ще има по един играч повече. Подаването трябва да започне от тази колона.

2. Разстоянието между отборите да бъде 3 – 4 м.

*Варианти на играта:*

1. Играта да завърши, след като учениците вземат участие по два или три пъти.

2. След подаването израчът бяга и се подрежда последен в отсрещната колона. Играта завършва, когато колоните си сменят местата.

## **Водене на топка с една ръка**

### **Характеристика**

Воденето на топката е нов елемент от техниката на баскетбола и хангбала за учениците от втори клас. То се извършва само с една ръка или чрез редуване на ръцете. Краката са свити, тялото е леко наведено. Водещата ръка е леко сгъната в лакътя и топката се насочва перпендикулярно към земята с върховете на пръстите, които са разтворени. Китката и пръстите трябва да са разхлабени, за да поемат отскочилата от земята топка. Топката се тупка прег и малко встрани от едностранния крак и така, че тя да отскача на височина на пояса.

### **Последователност в хода на обучението**

1. В подготвителната част се изпълняват упражнения с топка за разгръване на мускулите и привикване с топката.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред:

2. Имитиране на тупкане на топката (без топка).

3. Тупкане намясто с удобната ръка и зрителен контрол върху топката.

*Указания:* При наличие на достатъчен брой топки учениците са строени в две срещуположни редици на разстояние 2 – 3 м една от друга. Работата протича фронтално.

При невъзможност да се осигури за всеки ученик топка учениците от едната редица гриблират, а от другата изпълняват имитиране на грибъл. След това се сменят.

4. Тупкане намясто с неудобната ръка.

5. Тупкане на топката (грибъл) с удобната ръка без зрителен контрол върху топката.

6. Тупкане на топката (грибъл) с неудобната ръка и без зрителен контрол върху топката.

7. Включване на елемента в комбинация с други елементи.

8. Изпълняване на подходящи игри и игри упражнения с грибъл.

9. Тупкане на топката (грибъл) в права посока с ходене.

10. Съчетаване на грибъл намясто и с придвижване (ходене) под формата на игра упражнение *Светофар* – при червен знак учениците гриблират намясто, при зелен се придвижват с грибъл с ходене по права линия.

11. Изпълняване на грибъл с ходене и заобикаляне на ориентири (слаломно).

12. Изпълняване на грибъл с бягане.

13. Съчетаване на грибъла с придвижване с други елементи от баскетболната игра.

14. Подвижни и щафетни игри с грибъл.

*Забележка:* За краткост при описанието на упражненията е използван терминът „грибъл“ вместо водене на топката.

### **Общи методически указания**

1. За препоръчване е топките, с които ще гриблират учениците, да са съобразени с анатомичните особености на китките им.

2. Учителят трябва да напомня на учениците, че свободната ръка трябва да е повдигната пред тялото, за да пази топката.

### **Най-често допускани грешки при грибъла и начини за отстраняването им**

• *Пляскане на топката със стегнати пръсти.* Грешката се отстранява с упражнения, по времето на които учителят дава указания.

• *Прекомерно сгъване на тялото напред.* Тази грешка води и до навеждане на главата. По-късно, когато грибълът се прилага в игра, този погрешен навик ще е пречка за осигуряване на зрителен контрол върху играта. Правилното изпълнение се постига чрез упражнения и показване от страна на учителя.

• *Тупкане пред тялото.* Грешката се отстранява с повторно показване, обяснение и коригиране в хода на изпълнението.

### **Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на грибъла във вариативни и в състезателни условия** **Станционни комбинации**

Примерна станционна комбинация:

- придвижване с търкаляне на топката до ориентир;
- тупкане намясто 5 пъти с удобната ръка;
- обръщане наляво (дясно);
- хвърляне срещу стена и улавяне на отразена топка;
- търкаляне на топката, предаване на следващия в колоната.

*Указание:* Пътят при търкалянето в едната посока да е успореден на този в другата.

### **Подвижни игри**

Поради това че учениците все още не са изучили *грибъл с придвижване*, не бихме могли да препоръчаме подвижни игри с грибъл. С успех могат да се използват игри упражнения, като например:

#### **Огледало**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците са разпределени според възможностите си по двойки и са подредени в

две срещуположни редици на разстояние 2 м. На всяка двойка се осигурява по една топка.

*Описание и правила:* При сигнал учениците, които са без топки, имитират различни елементи – подхвърляне и улавяне, грибъл (висок, нисък, с лява ръка, с дясна ръка), залъгващи движения, като сменят вида по своя преценка. Ученикът, който е с топка, трябва да повтаря същите движения с топката. Когато ученикът с топката продължава да прави предишното движение или го изпълнява неправилно, ученикът, който е без топка, казва „Внимавай“. След 1 – 2 мин децата си сменят ролите. При еднакво играно време за всички играчи след даване на сигнал за край се отчита кой от двамата в двойката повече пъти е чул думата „Внимавай“ и другият се определя за победител.

### **Щафетни игри**

Подходящи са описаните по-долу щафетни игри.

#### ***Примерна щафетна игра № 1***

*Предварителна подготовка и организация:* Участниците се разпределят в равностойни отбори и се строят в колони зад обща стартова линия. На 8 м пред всяка колона се поставя по една топка върху ринг, а на 3 м след ринга – по един обръч.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя първите играчи от всяка колона бягат до ринга, вземат топката и тупкат 5 пъти с нея. След това стрелят в обръча. Догонват топката, връщат я на рингчето и с бягане се връщат в колоната. Останалите ученици изпълняват същото. Отборът, който първи изпълни задачата, получава пет точки, а всеки следващ – с една точка по-малко. Към този брой точки за всеки отбор се прибавя по една точка за всяко точно попадение. Отборът, получил най-много точки, се обявява за победител.

#### ***Примерна щафетна игра № 2***

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в равностойни отбори и се строят зад обща стартова линия. На 6 м пред всяка колона се поставя по една топка върху ринг. На първите ученици от всяка колона се дава по една плътна топка от 1 кг.

*Описание и правила:* Първите ученици от всеки отбор търкалят плътната топка до ринга, сменят топките, тупкат 5 пъти с удобната ръка, отново сменят топките и с търкаляне се връщат в колоната. Останалите играчи изпълняват същото. Печели отборът, който завърши пръв участието си.

## Стрелба (удар с топка)

### Характеристика

Упражнението е познато от първи клас. В първите уроци във втори клас се припомнят изучените упражнения и игри. След това се преминава към упражнения за хвърляне в цел, като се увеличава разстоянието до целите и се намаляват размерите им. Разширява се приложението на движението в игри.

### Възможности за затвърдяване и усъвършенстване на хвърляне с една ръка от място

#### Станционни комбинации.

Подходяща е следната примерна комбинация:

- ходене с подхвърляне, пласкане с длани и ловене на топка;
- стрелба от линия в хандбална врата;
- догонване на топката и търкаляне в зигзаг около ориентири.

#### Подвижни игри

В учебната програма е предвидено да се даде възможност на ученика да участва в игри с хвърляне в цел. Такива игри са: *Атакувана топка*, *Биене в цел* и *Народна топка*.

#### **Атакувана топка**

Играта крие опасности от нараняване на „снабдителите“. По тази причина предлагаме тя да се играе в по-облекчен вариант.

*Предварителна подготовка и организация:* В центъра на терена за игра се начертава кръг с диаметър 50 см и в него се поставя волейболна топка. На 4 – 5 м в две срещуположни посоки от нея се начертават две успоредни линии. Участниците в играта се разпределят в два равностойни отбора и се подреждат един срещу друг в редица на линиите. Осигурява се по една малка гумена топка за всеки играч.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя учениците хвърлят малката гумена топка по волейболната топка със стремеж да я уцелят и търкулят към линията на противниковия отбор. След като тупне и последната топка в зависимост от местоположението на голямата учителят обявява победителя. Печели отборът, който е успял да придвижи топката от центъра към противниковия отбор. След отчитането се дава сигнал за събиране на малките топки, за поставянето на изходното място на голямата топка и за заемане на изходни позиции за игра от играчите. Не се разрешава хвърляне пред линията. За краен победител се обявява отборът, който най-много пъти е печелил отделните изигравания.



### **Биене в цел**

Играта не е включена в програмите от последните три десетилетия, поради което не е включвана в методическите ръководства и сборници с игри от този период.

*Предварителна подготовка и организация:* Избира се един ученик за водещ, а останалите се подреждат на една линия по късата страна на игрището. На 5 – 6 м пред тях, по средата на терена се поставя една голяма плътна топка. На 2 м встрани от нея застава водещият. Осигурява се по една топка за останалите играчи. Определя се от кой край (фланг) на редицата ще започне играта.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя един след друг учениците започват да хвърлят малките топки със стремеж да уцелят плътната топка. Когато някой ученик успее да направи това, водещият и всички хвърляли до този момент играчи бягат към топките, за да ги вземат. Едно от децата остава без топка и заема мястото на водещия. Останалите се връщат на линията и играта продължава, като следващите в редицата ученици хвърлят един след друг. Децата бягат за топките и в случай че всички са хвърляли и нито един играч не е уцелил целта. За победители се обявяват учениците, които са успели да улучат плътната топка, и тези, които не са били в ролята на водещи при нито едно от изиграванията.

*Методически указания:*

1. Топките, с които хвърлят учениците, трябва да бъдат еднакви по тежест и обиколка.
2. Водещият не трябва да застава между другите играчи и целта.
3. Освен точност на хвърлянето с играта се развива бързина и изисква внимание.
4. С оглед на това да не се губи време за гонене на топките, а да се упражнява хвърлянето по-подходящо е играта да се играе във физкултурен салон, а не на открито.

### **Народна топка**

*Предварителна подготовка и организация:* Правоъгълно игрище се разделя с линия през средата на две полета. Класът се разделя на два отбора и всеки заема чрез жребий едно от полетата. Всеки отбор избира по един играч, който застава зад крайната линия на противниковото поле. Осигурява се една лека топка. Правото на първо хвърляне се определя също чрез жребий.

*Описание и правила:* Отборът, спечелил топката, хвърля по играчите от противниковия отбор, за да уцели някой от тях, или

прехвърля изрището, за да погаде на съиграча си заг полето. Ако някой бъде уцелен, той излиза от полето и застава на страничната линия. В случай че топката бъде уловена или тупне в изрището и отборът я овладее, той изпълнява същото. Ако топката падне на земята и след това уцели играч, той не се счита за уцелен. В случай че топката удари последователно няколко от играчите и след това падне, за уцелен се счита първият.

*Методически указания:*

1. В началото играта се играе в облекчен вариант, така наречената „Малка народна топка“, при който учениците не се разпределят в отбори, а всички (без „консулите“) са разположени в едно поле. Резултатът от участието на отделния ученик касае него и не влияе върху резултата на групи (отбора).

2. В първите уроци на изучаване на играта е за препоръчване да се играе на закрито или на оградена площадка, за да не се накъсва играта поради често и продължително гонене на топката.

3. За да се стимулира желанието за ловене, както и за да се повиши двигателната активност на учениците, могат да се въведат допълнителни правила, като например:

- ударените ученици да имат право да стрелят по противниковите играчи от страничната линия (със странични „консули“);
- при „Малка народна топка“ след всяко хващане на топката отново да влиза в игра по един играч от уцелените.

**Щафетни игри**

За затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата може да се използват описаните по-долу щафетни игри.

***Примерна щафетна игра № 1***

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в три или четири равностойни отбора и се строят зад обща стартова линия. На 5 – 6 м пред всяка колона се поставя по един ринг и върху него топка. След 4 – 5 м се начертава линия. На 4 м от линията на стена се начертава правоъгълник (врата).

*Описание и правила:* При сигнал първите ученици от всички колони бягат до ринговете, вземат топките и ги търкалят до линията. Стрелят в очертанията на „вратите“, догонват топките и се връщат по същия начин, оставят топките и докосват следващите играчи. Отборът, завършил пръв, получава 5 точки, вторият – 4, и т.н. Към този брой точки се прибавя по една за всяко точно попадение. Отборът с най-много точки се обявява за победител.

*Методически указания:*

1. Предварително се определят помощник-съдии (за всеки отбор по един).

2. За препоръчване е топките да бъдат различни по цвят, за да не се объкват учениците при отразяването им от стената.

### **Примерна щафетна игра № 2**

*Предварителна подготовка и организация:* Учениците се разпределят в равностойни отбори и се строяват в колони зад обща стартова линия. На 2 м пред всеки отбор се начертава линия и на нея върху ринг се поставя топка. На 4 – 5 м от линията върху стена се начертава „врата“ със зони и в тези зони се изписват цифри – например: в ъглите 5, в средата 2 и т.н.

*Описание и правила:* При сигнал първите ученици от всяка колона се придвижват до линията, вземат топката и стрелят във вратата със стремеж да уцелят зона с цифра, изразяваща по-голямо число. Тази цифра показва и колко точки е спечелил играчът за отбора си. След като топката се отрази от стената, догонват я, връщат я на ринга и се връщат в колоната, като докосват по ръката следващия играч. Останалите играчи изпълняват същото. Сумират се точките на всички играчи в отбора и за победител се обявява отборът с най-голям брой точки.

*Методически указания:*

1. Играта е само за точност и не се прави отчитане по показателя бързина.

2. За всеки отбор предварително се осигурява помощник-съдия.

## **ИДЕЯ ЗА ПРИМЕРЕН УРОК ПО ТЕМА „ОТБОРНИ СПОРТОВЕ“**

**Образователни задачи:**

1. Начално разучаване на водене на топка намясто.
2. Усъвършенстване на ловене и подаване.
3. Усъвършенстване на стрелба.

**Подготвителна част**

Класът се строява, учителят поздравява учениците и поставя задачите за урока:

1. С ходене всеки взима топка и я носи под мишница.
2. Ходене с носене на топка (в колона) на разстояние 10 м.
3. Бягане с носене на топка – 10 м.
4. Придвижване с търкаляне на топка (с редуване на лява и дясна ръка) – 20 м.

5. Престрояване в три редици една зад друга.

6. Упражнения с топка намясто:

- подхвърляне на топката нагоре, пляскане с ръцете и улавяне (по време на изпълнението на упражнението може да се усложни с няколко пляскания);
- от и.п. стоеж, ръцете прег тялото с топката, прехвърляне на топката от ръка в ръка наподобяващо сеене на брашно;
- подхвърляне на топката, кръз с ръцете от раменната става в страничната равнина и улавяне на топката;
- от и.п. стоеж, ръцете държат топката горе, наклони вляво и дясно;
- придвижване напред през напад и предаване на топката пог коленете, като пътят ѝ описва осморки. След пет напада напред се изпълнява команда „Кръгом“ и на връщане се повтаря още пет пъти упражнението;
- от и.п. стоеж, топката притисната между краката, подскоци намясто с топката.

### **Основна част**

В основната част на урока дейностите и упражненията се изпълняват в описаната последователност:

1. Имитиране на водене на топката (тупкане) намясто с удобната и неудобната ръка. Упражнението се изпълнява фронтално.

2. Водене на топката (тупкане) намясто с удобната ръка. Упражнението се изпълнява фронтално.

3. Водене на топката (тупкане) намясто с неудобната ръка. Упражнението се изпълнява фронтално.

4. Ловене и подаване на топка – изиграва се играта *Не излизай от кръга*. Всяка двойка играе два пъти по една минута.

5. Стрелба с топката с една ръка – изиграва се играта *Защитена крепост*. Играта се организира в два кръга.

### **Заклучителна част**

Урокът завършва с:

1. Изиграване на играта *Довърши думата*.
2. Строяване и преценка на урока.

# ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Във втори клас допълнителните области на учебно съдържание са същите както в първи клас – *Плуване и водни спортове* и *Туризъм, ориентиране и зимни спортове*.

## ПЛУВАНЕ И ВОДНИ СПОРТОВЕ

Уроците със съдържание от област *Водни спортове* следва да се реализират като самостоятелни, без да се комбинират със задачи от друга област. Те трябва да са поредни и да се проведат в рамките на месец и половина.

### Плуване

#### Техника на движенията на крака кроул и гръбен кроул

#### Движение на краката при кроул

Работата с учениците от втори клас по предвиденото съдържание от област *Плуване и водни спортове* би било добре да започне с припомняне на упражненията и игрите за привикване с водната среда и основно плувно положение. След това се преминава към изучаване на кроуловите движения с краката. Поради това че когато тялото лежи на повърхността на водата без движения на крайниците, краката леко са потънали, целесъобразно е най-напред да се овладеят движенията на краката.

В темата е подходящо да се обяснят понятията **кроул** и **гръбен кроул**. Понятието **кроул** се въвежда, като се показва движението и се обяснява, че кроулът е начин на плуване, при който плувачият е легнал по гърди във водата и изпълнява движения с ръцете, приличащи на кръгове – с едната и другата ръка напред, а краката изпълняват ножични движения.

Понятието **гръбен кроул** се въвежда, като се показва упражнението и се обяснява, че това е начин на плуване, при който човекът е легнал по гръб във водата и изпълнява движения с ръцете, приличащи на кръгове – с едната и другата ръка назад.

#### Последователност в обучението

1. В началото на работата е подходящо да се упражнят имитационни движения на сухо – от опорен седеж краката се повдигат малко от пода, обтегнати, с пръсти леко обърнати навътре, и се изпълняват ножични движения нагоре и надолу.

След това упражненията се изпълняват в описания по-долу ред.

2. Същото упражнение се изпълнява във водата (на плитко).

3. От хоризонтално положение по гърди на повърхността на водата с ръце, хванати за неподвижна опора, се извършват движения от тазобедрените стави във вертикална посока. Амплитудата на движение на краката е около 30 – 40 см. Стъпалата не трябва да излизат навън от водата. Най-напред упражнението се изпълнява с глава над водата, а след това главата се потопява, като на четири удара (с краката) се издишва, а на два – се вдишва. Учителят следи при вдишване движенията на краката да не се прекъсват.

### **Общи методически указания**

1. Имитационните упражнения не трябва да се изпълняват продължително, за да не се стигне до затвърдяване на движенията (тъй като те не се покриват изцяло със същинските поради липса на съпротивление).

2. При тези упражнения може да се използва помощно-двигателният метод, като учителят хваща ходилата на ученика и движи краката му.

3. Организацията е фронтална.

### **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

- *Свиване на коленете.*
- *Широка ножица.*

Грешките се отстраняват с указания и изпълнение на ножични движения във водата от опорен седеж (на плитко), при които ученикът може да наблюдава собствените си движения.

### **Ножични движения с подвижна опора**

След усвояване на правилното изпълнение на краката се преминава към изучаване на движенията с подвижна опора. За опора могат да служат плаващи предмети или партньор. Упражнението се изпълнява с отблъскване и плъзгане и след това се включват краката. В началото се плува на къси разстояния (5 – 6 м) и без изискване за правилно дишане. Постепенно се преминава към ритмично дишане: на два такта – вдишване, на четири – издишване, като при вдишването главата се обръща встрани. С овладяването на упражнението се увеличава и разстоянието.

При гръбното положение главата ляга върху дъската. Ръцете са свити и захващат уреда с палците отдолу.

## **Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им**

• *Сгъване на ръцете в основно плувно положение и натискане на дъската (подвижната опора) върху водата.* Грешката се преодолява, като от плувачия се изисква да бутне предмета напред.

• *Сгъване на краката в коленните стави и движение, наподобяващо каране на колело.* Като резултат от това подбедриците излизат над водата. За да се отстрани грешката, е необходимо да се дават указания и да се коригира движението в хода на изпълнението му или упражнението се изпълнява по гръб, за да наблюдава ученикът собствените си движения.

## **Ножични движения без опора**

Когато учениците могат сравнително свободно да преплуват 8 – 10 м с подвижна опора, се преминава към придвижване без опора. След отблъскване от гръното или от стената тялото се плъзга в основно плувно положение (на гърди или на гръб) и краката извършват кроулови движения. Ръцете заемат положение горе до тялото или едната да е горе, другата – до тялото. Най-напред упражнението се изпълнява със задържане на дишането, а след това – с ритмично дишане.

## **Движения на ръцете**

Кроуловите движения с ръцете са по-трудни от тези с краката, затова се изучават, след като учениците са усвоили работата на долните крайници. Обучението протича, като се изучават едновременно основно плувно положение и на гръб. Движенията при гръбното плуване се овладяват по-лесно, поради това че дишането не е затруднено.

### **Последователност в обучението**

*Упражнения на сухо*

1. От и.п. стоеж се изпълняват последователни предни и задни кръгове с ръцете. Когато едната ръка е горе, другата е долу без задържане в крайно горно и долно положение.

2. От и.п. водоравен наклон, ръцете са поставени върху предмет или опрени на стена, главата е между ръцете – лявата ръка изпълнява движение наолу и назад (в първата половина), след това назад и нагоре (във втората половина). След изнасянето ѝ напред, обтегнатата ръка се поставя на изходно положение до другата ръка. През първата половина от движението назад ръката се сгъва в лакътната става, а през втората половина – се разгъва. През цялото време лакътят се намира по-високо от китката. Упражнението се изпълнява най-напред с едната ръка, после – с другата.

3. От същото и.п. както при упражнение 2 се изпълняват последователни кроулови движения с лява и дясна ръка със застигане пред главата. Едната ръка започва движението си, когато другата го е завършила. В началото упражнението се изпълнява без дишане, а след това – в координация с дишане.

#### *Упражнения във водата*

1. Упражнения 1 и 2 се изпълняват във водата от разкрячен водоравен наклон. При изваждането от водата най-напред излизат рамото и лакътят, а след това – и предмишниците и китката. Вдишването започва от момента на изваждането на ръката от водата, като главата се обръща към същата страна и продължава, докато ръката достигне линията на рамото. Тогава главата се потопява отново и започва непрекъснато издишване.

2. При изучаване на кроуловите движения на ръцете при стил гръбен кроул тялото лежи на гръб, пръстите на краката са закачени под помощната тръба, ръцете са обтегнати над главата, загребва се с едната и другата ръка последователно с длани, обрънати навън.

3. Описаните по-горе упражнения се изпълняват с подвижна опора.

## **ТУРИЗЪМ, ОРИЕНТИРАНЕ И ЗИМНИ СПОРТОВЕ**

Туризмът като специфичен вид двигателна дейност се практикува на открито в контакт с природата. Въздействието на природните фактори в съчетание с правилни движения и неповторима околна среда е многопосочно. Неусетно, посредством естествени движения, чрез носене на допълнителен товар и възприемане на света с повече анализатори детският организъм се натовазва, укрепва и закалява. Подобрява се устойчивостта му към заболявания и се създава интерес към заобикалящия го свят. Дейността предизвиква положителни емоции и незабравими преживявания. Всички тези потенциални възможности за положителни въздействия се реализират само при компетентно отношение към възможностите и особеностите на учениците, с които ще се осъществява дейността, както и на добро познаване на природните обекти.

Очакваните резултати в края на втори клас са свързани с естествено-приложни уменията на учениците за ориентиране и действия в природна среда и придвижването им по пресечен терен в парк или гора. Очаква се също децата да могат да се ориентират по схема на училищния двор и физкултурния салон.



## Пешиходен туризъм. Туристически излет

След разходката излетът е втората по продължителност туристическа форма. Той се организира с определени задачи. Учениците трябва предварително да се запознаят с тези задачи. Продължителността му може да бъде един прегобег или цял ден. Децата и родителите подготвят грехите, храната и принадлежностите, които трябва да се носят. Местностите, които ще бъдат посетени, трябва предварително да се обхоят от водача и да се определят местата за почивки, както и да се фиксира крайната точка. Общото разстояние, което е препоръчително за учениците от втори клас, е 4 – 5 км. Добре е почивките да са по-чести и по-кратки, като се избягва сядането по време на почивките. По време на ходенето, както и по време на престоя в крайната точка могат да се организират игри и състезания. За препоръчване е да се използват възможностите на междупредметните връзки в цялостния процес на туристическия излет.

В темата учениците трябва да овладеят понятията **пресечен терен, излет и схема**.

Понятието **пресечен терен** се въвежда, като се показва на геца та такъв терен на живо или на картина. Обяснява им се, че когато виждат и равни поляни, и неравни места, теренът се нарича пресечен.

Понятието **излет** може да се обясни като по-продължителна (по-дълга) разходка сред природата.

Понятието **схема** може да се обясни като чертеж, на който са отбелязани местата на различните обекти. Схемата на дадена местност помага на хората да разберат къде се намират и накъде да се движат.

## Преодоляване на естествени препятствия Заобикаляне, прескачане, провиране през препятствия

### Характеристика

Трите вида движения, които учениците трябва да изпробват в естествени условия, предполагат различен вид препятствия. **Заобикаляне** се предприема, когато препятствието не може да се преодолее по къс път и по безопасен и бърз начин. Препятствието може да е мъкър участък или тресавище, група гъсти храсталаци, голям камък или гр. При придвижване в планина се срещат различни неравности, трапове, земни откоси, паднали дървета и гр., които

трябва да бъдат преодолени. Тези от тях, които са с по-малка широчина и височина, могат да бъдат **прескачани**. Овладяната техника в скока на дължина със засилване от първи клас е подходяща за прескачане на неголеми (40 – 60 см широки и 25 – 30 см дълбоки) вади, дупки и трапове. По-широките и сухи трапове с дълбочина 40 – 50 см следва да се преодоляват, като едно след друго децата скачат вътре по начин, познат като **скок в дълбочина**, и с помощ на учителя се катерят и излизат от другата страна. Повалени дървета могат да се прескочат по сходен начин на опорните прескоци на гимнастическа пейка. В зависимост от диаметъра им това може да стане с междинно стъпване върху дървото или директно с прескачане и приземяване от другата страна. Когато дървото е с диаметър 50 – 60 см, е по-добре то да бъде преодоляно с техниката на **прекатерване** на гимнастическите уреди. При придвижването по тясна пътека, граничеца с гъсти храсти (ако това не са шипки, къпини или други бодливи и непроходими растения), е наложително **провиране**. За да се извърши то безопасно, необходимо е да се увеличи дистанцията между учениците на 3 м. Преди да се навлезе в този участък, учителят обяснява и показва как да се задържат и отпускат огъналите се клони, за да не ударят следващия в колоната.

#### **Най-често срещани грешки и начини за преодоляването им**

• *При преодоляване на по-широки сухи трапове, преди да е излязъл предишният, следващият скача в трапа.* Грешката се отстранява като предварително се показва и обяснява, а учителят, който е на отсрещната страна, дава знак кой кога да скача.

• *Ранно освобождаване на ръцете от прекатерваното дърво.* За да се преодолее грешката, се показва начинът на прекатерване и се обяснява, а в хода на изпълнението се дават указания, че ръцете първи се поставят на дървото и последни се махат от него.

#### **Общи методически указания:**

1. Пътят, по който ще минават учениците, трябва предварително да е преминал от учителя, за да се избегнат неприятни изненади и травми.

## **Ходене по паднало дърво**

### **Характеристика**

Ходенето по паднало дърво може да се осъществи по различни начини. Трудността при всички тях е различна. Тя зависи и от вида и размера на дървото.

Ходенето може да се изпълни с помощта на две деца, които ходят встрани от дървото и с ръце държат ученика, който се придвижва по него. На учениците, които могат самостоятелно да се придвижват, може да се подсказват и други начини на придвижване – с ходене в клек („патешко“), от свита стояща опора („мечешко“), странично с прибавни стъпки и с едното рамо напред. Може да се осъществи и ходене с разминаване.

#### **Общи методически указания:**

1. Предварително трябва да се проверят стабилността и здравината на дървото.

2. Теренът около дървото също трябва да е равен и да не крие опасности от нараняване при слизане от него.

#### **Най-често срещани грешки и начини за преодоляването им**

• *Стъпване извън надлъжната ос на дървото.* За да не се допуска грешката, предварително се очертава с тебешир тази ос и се дават указания в хода на изпълнението.

• *Ходене с ръцете в джобовете.* Трябва да се обясни на децата, че при такова ходене те губят равновесие. Дават им се указания да повдигат ръцете си встрани.

## **Преминане през река чрез стъпване по камъни**

### **Характеристика**

За преминането през река чрез стъпване по камъни са нужни равновесие и координация. Преди да се постави задача за преминане през река, на учениците се поставя задачата да преминат плитка вага с широчина 40 – 50 см. В средата на водното пространство се поставя един плосък камък. Учителят застава срещу учениците с протегнатата ръка за помощ. Той дава указание как да се изпробва устойчивостта на камъка с ходилото, преди да се пренесе тежестта върху него. След това се преминава през по-голям воден участък, на който учителят е отбелязал с парче керемидга (тебешир или друго) подходящите за стъпване камъни. Показва начина на преминане и обяснява на учениците значението на опорната площ, положението на ръцете и вида на камъка, върху който ще се стъпва. Накрая учениците преминават през плитка река с повече камъни, като сами подбират подходящите за стъпване.

### **Общи методически указания**

1. Преминането на река чрез стъпване по камъни е подходящо да се изучи по време на зелено училище.

Мястото трябва предварително да е обходено и изпробвано, за да се избегнат участъци с хлъзгави камъни.

3. С оглед евентуални неуспехи на учениците и намокряне на краката им добре е задачата да се осъществява на връщане от разходка при прибиране в мястото за живеене.

4. Необходимо е да се напомня на учениците, че не трябва да кръстосват краката си.

5. За да не си пречат учениците и в резултат на това да се стигне до неприятни инциденти, всеки следващ ученик започва преминаването след знак от учителя.

#### **Най-често срещани грешки и начини за преодоляването им**

- *Бързо преминаване.* Учителят дава устни указания по време на изпълнението и коригира грешните движения.

- *Не се изпробва устойчивостта на камъните.* За да се отстрани грешката, е необходимо да се повтори упражнението на сушата, като се изпълнява имитиране на изпробване на устойчивостта на камъка с крак.

### **Ориентиране по схема. Ориентиране в училищния двор**

Формирането на умения за ориентиране е в пряка връзка с уменията на учениците да наблюдават, да преценяват разстояния, да мислят. Обучението във втори клас ще е по-успешно, ако в първи клас учениците са участвали в разходки и излети, в които са имали конкретни задачи и са играли целенасочени игри.

В тази тема е подходящо да се въведе и понятието **схема**. Това трябва да се извърши на практическа основа, като се покаже графична схема на двора/дадена местност по време на излет и др., направена на лист хартия, и се обясни, че схемата е чертеж, на който са отбелязани различни обекти, които се намират на дадена местност, за да помагат на хората да се ориентират.

Подходящи за учениците от втори клас по темата са следните игри:

#### ***Чети бързо и съобразявай***

*Предварителна подготовка и организация:* Изработва се схема на района. На няколко обекта от схемата се поставят условни знаци. На самите обекти се скриват писма с текст. За всеки участник се осигуряват лист и молив. Обяснява се играта, след което се дава старт и схемата се закачва на старта на място, от което се вижда добре.

*Описание и правила:* След даване на старт всеки играч разглежда схемата и се стреми да открие на кой обект съответства всеки знак. След това се насочва с ходене или бягане, за да го открие, да намери писмото и да препише текста. Всеки има право да гледа схемата колкото иска. Може да запомни няколко знака и да ги търси или да се връща след всеки обект до старта, да гледа схемата и да се насочва към отбелязана точка. Който пръв открие всички скрити писма, се обявява за победител.

*Методическо указание:* За да не се получава голямо струпване, класът може да се раздели на две групи. Едната – да помага на учителя при изработване на схемата и писмата, а другата – да ги търси. При следващо изиграване си сменят ролите.

### **Определи и нанеси на картата**

*Предварителна подготовка и организация:* Избира се място с добра видимост. Върху картон се начертават няколко обекта в четирите посоки. Осигурява се цветен молив за всеки участник.

*Описание и правила:* При сигнал от учителя учениците обхождат терена и избират един обект от него, който не е отразен. Връщат се на старта, където е картонът, и допълват картата върху него, като чертаят според местоположението избрания обект. След нанасянето никой няма право да прави корекции на своя или на чужд обект. Когато завърши с чертането си и последният играч, се отчитат точността на местоположението и мащабът на начертаното от учениците допълнение на картата и се обявява победител. Ако двама ученици са избрали един и същ обект, право на отразяване на картата има първият, който е дошъл до нея, а следващият се насочва към друг ориентир.

*Методическо указание:* Не се отчита бързината при решаването на задачата, а само точността на нанасяните обекти.

## Използвана литература

**Боева, Б.** (1987), Начална подготовка в спортната гимнастика. Стара Загора, Издателски съвет и полиграфическа база на ИПКУ „Анастасия Ташева“.

**Възларов, Ст.** (1967), Български народни хора. София, Държавно издателство „Медицина и физкултура“.

**Гешев, А., П. Георгиев, Н. Петрова** (1965), Основи на физическото възпитание. София, Държавно издателство „Народна просвета“.

**Груев, М., Б. Боева** (1995), Възможности за интензифициране на обучението по баскетбол. Стара Загора.

**Данчева, Р. М. Ганева, К. Живкова** (1985), Спортно-подготвителни упражнения и игри в детските градини. София, „Медицина и физкултура“.

**Кабуров, Г.** (1987), Бягай, скачай, хвърляй. София, „Медицина и физкултура“.

**Петров, К., А. Гешев, К. Игнатов** (1963), Подвижни игри за учащи се. София, „Медицина и физкултура“.

**Попов, И., М. Динев** (1981), Задължително обучение по плуване в 3. клас на ЕСПУ. София, „Народна просвета“.

**Попов И. и кол.** (1981), Система на учебно-възпитателната работа в първи клас на ЕСПУ. София, „Народна просвета“.

**Попов, Ив., М. Лангова, М. Якимов.** Методика на обучението по физическо възпитание. Добрич, „Интеграл“.

**Радулов, В., М. Якимов** (1985), Алгоритъмът при обучението по гимнастика. София, „Медицина и физкултура“.

**ПРИМЕРНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ПО  
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА ВТОРИ КЛАС С ИЗБИРАЕМА ОБЛАСТ  
НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ „ТУРИЗЪМ, ОРИЕНТИРАНЕ И ЗИМНИ СПОРТОВЕ“**

| № по ред/<br>Учебна<br>сегмент | Тема на<br>урочната<br>единица     | Урочна<br>единица               | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението   | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|-----------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 1/1                            | Уводен<br>урок<br>Лека<br>атлетика | Бягане.<br>Скачане              | Изпълнява бягане и скачане.<br>Играе игра с лекоатлетичко съдържание.  |                 | Запознаване на учениците с учебното съдържание във втори клас.<br>Упражняване на бягане и скачане в игри.  |                                   |           |
| 2/1                            | Лека<br>атлетика                   | Бягане.<br>Скачане.<br>Хвърляне | Изпълнява бягане, скачане и хвърляне.<br>Координира движението на ръцете и краката си.<br>Овластява понятията <i>отсечка</i> и <i>мах</i> .  | отсечка<br>мах  | Бягане по права линия.<br>Изпълняване на скок на дължина от място с два крака.<br>Изпълняване на хвърляне на топка от 1 kg с две ръце над главата. |                                   |           |
| 3/2                            | Лека<br>атлетика                   | Физическа<br>деееспособност     | Изпълнява бягане за бързина. Поддържа правилно положение на главата и трупа при бягане с различна интензивност.<br>Изпълнява скок на дължина.<br>Овластява понятието <i>отскок</i> . | отскок          | Бягане на 50 м – гладко бягане.<br>Изпълняване на скок на дължина от място с два крака.  | Тестиране                         |           |
| 4/2                            | Лека<br>атлетика                   | Физическа<br>деееспособност     | Изпълнява бягане за издръжливост.<br>Изпълнява хвърляне.   |                 | Бягане на 200 м – совалково бягане.<br>Хвърляне на плътна топка от 1 kg с две ръце над глава.  | Тестиране                         |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>сесмия | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица   | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|-------------------------------|--------------------------------|---|---|-----------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 5/3                           | Лека<br>атлетика               | Бягане.<br>Скачане.<br>Хвърляне                                     | Изпълнява ритно бягане.<br>Изпълнява скок на дължина<br>от място и хвърля в цел в<br>игрови условия.<br>Участства в щафетни и под-<br>вижни игри. |                 | Упражняване на ритно бягане.<br>Упражняване на скок дължина<br>от място с два крака.<br>Игра „Най-далече“<br>Игра с хвърляне в цел<br>Игра „Топка на соседа“                         |                                   |           |
| 6/3                           | Лека<br>атлетика               | Бягане.<br>Скачане.<br>Хвърляне                                     | Изпълнява ускорително<br>бягане.<br>Изпълнява скачане в игрова<br>ситуация.<br>Изпълнява хвърляне в цел.  |                 | Начално изучаване на ускорително бягане.<br>Упражняване на скачане във<br>вариативни условия – игра<br>„Най-малко скокове“.<br>Упражняване на хвърляне в<br>цел в щафетна игра.      |                                   |           |
| 7/4                           | Лека<br>атлетика               | Хвърляне.<br>Скачане.<br>Бягане                                     | Изпълнява ускорително<br>бягане.<br>Изпълнява скачане в игрова<br>ситуация.<br>Изпълнява хвърляне с две<br>ръце от гърди.                         |                 | Загърбчено изучаване на<br>ускорително бягане.<br>Упражняване на скачане във<br>вариативни условия – игра<br>„Най-малко скокове“.<br>Упражняване на хвърляне с<br>две ръце от гърди. |                                   |           |
| 8/4                           | Туризм                         | Пешеходен<br>туризъм.<br>Прескачане<br>на естествени<br>препятствия | Изпълнява ходене по разно-<br>образен терен.<br>Изпробва да преодолява<br>естествени препятствия<br>по време на разходка или<br>излет.            |                 | Излет в природата.<br>Прескачане на естествени<br>препятствия.   |                                   |           |



| № по ред/<br>Учебна<br>сегмента | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица   | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица                                     | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|---------------------------------|--------------------------------|---|---|-----------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 9/5                             | Туризм                         | Пешеходен туризъм.<br>Прескачане на естествени препятствия  | Изпълнява ходене по различен терен.<br>Изпробва да преомахва естествени препятствия по време на разходка или излет.<br>Овлавява понятието <i>пресечен терен</i> . | пресечен терен  | Излет в околностите на населеното място.<br>Прескачане на естествени препятствия.  |                                   |           |
| 10/5                            | Туризм                         | Пешеходен туризъм.<br>Провиране през естествени препятствия | Изпълнява ходене по различен терен.<br>Изпробва да се провира през естествени препятствия по време на разходка или излет.<br>Овлавява понятието <i>излет</i> .    | излет           | Излет в околностите на населеното място.<br>Провиране през естествени препятствия. |                                   |           |
| 11/6                            | Туризм                         | Пешеходен туризъм.<br>Провиране през естествени препятствия | Изпълнява ходене по различен терен.<br>Провира се през естествени препятствия.  |                 | Излет в околностите на населеното място.<br>Провиране през естествени препятствия. |                                   |           |
| 12/6                            | Туризм                         | Пешеходен туризъм.<br>Заобикалане на естествени препятствия | Изпълнява ходене по различен терен.<br>Умее да заобикаля естествени препятствия.  |                 | Излет в околностите на населеното място.<br>Заобикаля естествени препятствия.      |                                   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>седмица | Тема на<br>урочната<br>единица      | Урочна<br>единица                                      | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица  | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|---|-----------------|---|-----------------------------------|-----------|
| 13/7                           | Спортни<br>игри<br>Лека<br>атлетика | Ловене,<br>подаване и<br>стрелба.<br>Бязане            | Изпълнява подаване с една<br>ръка от рамо, лови и стреле-<br>ля в игрови условия.<br>Изпълнява ускорително<br>бязане. |                 | Затвърдяване на ускорително<br>бязане.<br>Упражняване на подаване с<br>една ръка от рамо – игра<br>„Топка на съседа“.<br>Упражняване на стрелба – иг-<br>рата „Защитена крепост“.         |                                   |           |
| 14/7                           | Спортни<br>игри                     | Ловене,<br>подаване и<br>стрелба                       | Изпълнява подаване с една<br>ръка от рамо и ловене и<br>стрелба в игрови условия.                                     |                 | Упражняване на подаване с<br>една ръка от рамо и ловене в<br>игра „Не излизай от кръга“.<br>Упражняване на стрелба в<br>играта „Народна топка“.   |                                   |           |
| 15/8                           | Спортни<br>игри                     | Водене на<br>топка, лове-<br>не и пода-<br>ване        | Изпълнява тупкане на топ-<br>ката (водене).<br>Изпълнява ловене, подаване<br>и стрелба в игри.                        |                 | Начално разучаване на водене<br>на топка (намясто).<br>Упражняване на ловене и по-<br>даване в играта „Не излизай<br>от кръга“.<br>Упражняване на стрелба в<br>играта „Защитена крепост“. |                                   |           |
| 16/8                           | Спортни<br>игри                     | Водене на<br>топка, лове-<br>не, подаване<br>и стрелба | Изпълнява тупкане на топ-<br>ката (водене).<br>Изпълнява ловене, подаване<br>и стрелба в игри.                        |                 | Затвърбочено разучаване на<br>водене на топка.<br>Упражняване на стрелба в<br>играта „Атакувана топка“.<br>Упражняване на ловене и по-<br>даване в играта „Насрещна<br>щадета“.           |                                   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>седмица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица                                      | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението              | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица                              | Методи и<br>форми на<br>оценяване   | Забележки |
|--------------------------------|--------------------------------|--|---|-----------------|---|---|-----------|
| 17/9                           | Спортни<br>игри                | Водене на<br>топка, лове-<br>не, подаване<br>и стрелба | Изпълнява елементи от<br>спортивните игри в стан-<br>ционни комбинации. |                 | Затвърдяване на грибъл.<br>Упражняване на ловене и по-<br>даване и стрелба. |   |           |
| 18/9                           | Спортни<br>игри                | Водене на<br>топка, лове-<br>не, подаване<br>и стрелба | Изпълнява елементи от<br>спортивните игри в стан-<br>ционни комбинации. |                 | Упражняване на грибъл, ло-<br>вене и подаване на топка и<br>стрелба.        | Оценяване<br>на работи-<br>щето на<br>усвояване<br>на техни-<br>ката на<br>упражнява-<br>нето |           |
| 19/10                          | Спортни<br>игри                | Водене на<br>топка, лове-<br>не, подаване<br>и стрелба | Изпълнява елементи от<br>спортивните игри в щафет-<br>ни игри.          |                 | Упражняване на грибъл, ло-<br>вене и подаване на топка и<br>стрелба.        |   |           |
| 20/10                          | Спортни<br>игри                | Водене на<br>топка, лове-<br>не, подаване<br>и стрелба | Изпълнява елементи от<br>спортивните игри в щафет-<br>ни игри.          |                 | Упражняване на грибъл, лове-<br>не и подаване и стрелба.                    |   |           |
| 21/11                          | Спортни<br>игри                | Водене,<br>подаване и<br>ловене                        | Изпълнява елементи от<br>спортивните игри в игрови<br>условия.          |                 | Упражняване на грибъл, лове-<br>не и подаване и стрелба.                    |   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>седмица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица   | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението   | Нови<br>понятия          | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|--------------------------------|--------------------------------|---|--|--------------------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 22/11                          | Гимнастика                     | Равновесно<br>ходене.<br>Гръбно тър-<br>каляне.<br>Отскачане      | Изпълнява равновесно ходене.<br>Овластяване на гръбно тър-<br>каляне.<br>Овластяване на отскачане<br>от високо и приземяване<br>на ниско.<br>Овластяване на понятието<br><i>гръбно търкаляне</i> . | гръбно<br>търка-<br>ляне | Упражняване на:<br>равновесно ходене;<br>гръбно търкаляне и<br>отскачане от високо и призе-<br>мяване на ниско.  |                                   |           |
| 23/12                          | Гимнастика                     | Равновесно<br>ходене.<br>Кълбо.<br>Отскачане                      | Изпълнява равновесно ходене по наклонена пейка.<br>Изпълнява кълбо.<br>Отскача от високо и се приземява на ниско.<br>Овластява понятието <i>кълбо</i> .  | кълбо                    | Начално разучаване на равновесно ходене по наклонена пейка.<br>Упражняване на кълбо и скачане в гръбочина (от високо на ниско).                                    |                                   |           |
| 24/12                          | Гимнастика                     | Равновесно<br>ходене.<br>коленно<br>опорна<br>везна.<br>Отскачане | Изпълнява равновесно ходене по наклонена пейка.<br>Изпълнява коленно опорна везна.<br>Отскача от високо и се приземява на ниско.   |                          | Задълбочено разучаване на равновесно ходене по наклонена пейка.<br>Упражняване на коленно опорна везна. Упражняване на скачане в гръбочина (от високо на ниско).   |                                   |           |
| 25/13                          | Гимнастика                     | Равновесно<br>ходене.<br>коленно<br>опорна<br>везна.<br>Отскачане | Изпълнява равновесно ходене по наклонена пейка.<br>Изпълнява коленно опорна везна.<br>Отскача от ниско и приземяване на високо.  |                          | Начално разучаване на отскачане от ниско и приземяване на високо.<br>Затвърдяване на равновесно ходене по наклонена пейка.<br>Упражняване на коленно опорна везна. |                                   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>серица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица   | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението   | Нови<br>понятия     | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|-------------------------------|--------------------------------|---|--|---------------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 26/13                         | Гимнастика                     | Коленно<br>опорна<br>везна.<br>Отскачане  | Изпълнява коленно опорна<br>везна.<br>Отскача от ниско и призе-<br>мяване на високо.<br>Изпълнява естествено-при-<br>ложни упражнения в игри.  |                     | Забърбочено разучаване на<br>отскачане от ниско и призе-<br>мяване на високо.<br>Упражняване на коленно опор-<br>на везна.<br>Упражняване на естествено-<br>приложни упражнения в ща-<br>фетна игра. |                                   |           |
| 27/14                         | Гимнастика                     | Полушагат.<br>Отскачане<br>от ниско.<br>Приземяване<br>на високо.<br>Равновесно<br>ходене | Изпълнява полушагат.<br>Отскача от ниско и се при-<br>земява на високо. Изпълнява<br>равновесно ходене.<br>Овладеява понятието по-<br>лушагат. | по-<br>луша-<br>гат | Начално разучаване на по-<br>лушагат.<br>Упражняване на отскачане от<br>ниско и приземяване на високо.<br>Упражняване на равновесно<br>ходене с различно положение<br>на ръцете.                     |                                   |           |
| 28/14                         | Гимнастика                     | Полушагат.<br>Отскачане<br>от ниско.<br>Приземяване<br>на високо.<br>Равновесно<br>ходене | Изпълнява полушагат. От-<br>скача от ниско и се призе-<br>мяване на високо. Изпълнява<br>равновесно ходене.                                    |                     | Забърбочено разучаване на<br>полушагат.<br>Упражняване на отскачане от<br>ниско и приземяване на високо.<br>Упражняване на равновесно<br>ходене с различно положение<br>на ръцете.                   |                                   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>седмица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица  | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението   | Нови<br>понятия                   | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване   | Забележки |
|--------------------------------|--------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|---|-----------|
| 29/15                          | Гимнастика                     | Полушагат.<br>Отскачане<br>от ниско и<br>приземяване<br>на високо.<br>Равновесно<br>ходене       | Изпълнява полушагат.<br>Отскача от ниско и се при-<br>земява на високо. Изпълнява<br>равновесно ходене в стан-<br>ционна комбинация.   |                                   | Затвърдяване на полушагат.<br>Упражняване на отскачане от<br>ниско и приземяване на високо.<br>Упражняване на равновесно<br>ходене с различно положение<br>на роцете (станционни ком-<br>бинации с тези упражнения). | Оценяване<br>на нивото<br>на усво-<br>яване на<br>техниката<br>на упраж-<br>ненията |           |
| 30/15                          | Гимнастика                     | Мост от<br>тилен лег.<br>Скачане<br>от високо<br>на ниско с<br>обръщане.<br>Равновесно<br>ходене | Изпълнява мост от тилен<br>лег.<br>Скача от високо на ниско с<br>обръщане.<br>Изпълнява равновесно<br>ходене с прекръчване на<br>предмет.<br>Овластяване на мост и оп-<br>скок с обръщане. | мост<br>отскок<br>с обръ-<br>щане | Начално разузнаване на мост<br>от тилен лег.<br>Упражняване на скок в дълбо-<br>чина във вариативни условия<br>(с обръщане).<br>Упражняване на равновесно<br>ходене с прекръчване на пред-<br>мет.                   |   |           |
| 31/16                          | Гимнастика                     | Музикално<br>подвижни<br>игри  | Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика.<br>Изпълнява мост.<br>Изпълнява скокове.  |                                   | Начално разузнаване на играта<br>„Първави колари“.<br>Затвърдено разузнаване на<br>мост от тилен лег.<br>Упражняване на скок в дълбо-<br>чина във вариативни условия<br>(с обръщане).                                |   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>сесия | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица                              | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия                 | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|------------------------------|--------------------------------|--|---|---------------------------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 32/16                        | Гимнастика                     | Музикално<br>подвижни<br>игри                  | Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика. Изпълнява<br>мост.   |                                 | Забърбочено разучаване на<br>играта „Пъргави колари”.<br>Затвърдяване на изпълнение-<br>то на мост от тилен лег.<br>Упражняване на игра „Спатуя”<br>във вариант. |                                   |           |
| 33/17                        | Гимнастика                     | Музикално<br>подвижни<br>игри                  | Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика. Изпълнява<br>мост.   |                                 | Начално разучаване на играта<br>„Луг гудия”.<br>Упражняване на играта „Пър-<br>гави колари”.<br>Упражняване на мост от<br>тилен лег.                             |                                   |           |
| 34/17                        | Гимнастика                     | Тилна стойка.<br>Музикално<br>подвижни<br>игри | Изпълнява тилна стойка.<br>Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика.<br>Изпълнява скок от високо<br>на ниско.<br>Знае понятията <i>тилна<br/>стойка</i> и <i>тилен лег</i> . | тилна<br>стойка<br>тилен<br>лег | Начално разучаване на тилна<br>стойка.<br>Забърбочено разучаване на<br>играта „Луг гудия”.<br>Упражняване на скок в дълбо-<br>чина с обръщане.                   |                                   |           |
| 35/18                        | Гимнастика                     | Тилна стойка.<br>Музикално<br>подвижни<br>игри | Изпълнява тилна стойка.<br>Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика.   |                                 | Забърбочено разучаване на<br>тилна стойка.<br>Затвърдяване на играта „Луг<br>гудия”.<br>Изиграване на играта „Спатуя”.   |                                   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>седмица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица                                | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия           | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|--------------------------------|--------------------------------|--|---|---------------------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 36/18                          | Гимнастика                     | Тлна стойка.<br>Ритмични<br>движения с<br>музика | Изпълнява тлна стойка.<br>Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика.  |                           | Начално изучаване на играта<br>„Каляночо“.<br>Затвърдяване на тлна<br>стойка.<br>Упражняване на играта „Луд<br>циглия“.                                      |                                   |           |
| 37/19                          | Гимнастика                     | Тлна стойка.<br>Ритмични<br>движения с<br>музика | Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика.<br>Изпълнява тлна стойка.  |                           | Начално изучаване на играта<br>„Я скокнете да подскокнем“.<br>Забърбочено изучаване на<br>играта „Каляночо“.<br>Затвърдяване на играта<br>„Статуя“.          |                                   |           |
| 38/19                          | Гимнастика                     | Странично<br>къбло.<br>Ритмични<br>упражнения    | Изпълнява странично къбло.<br>Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика.<br>Овлавява понятието <i>стра-<br/>нично къбло</i> . | стра-<br>нично<br>къбло   | Начално изучаване на стра-<br>нично къбло.<br>Забърбочено изучаване на<br>играта „Я скокнете да по-<br>дскокнем“.<br>Затвърдяване на играта „Ка-<br>ляночо“. |                                   |           |
| 39/20                          | Гимнастика                     | Хоро   | Изпълнява хоро.<br>Изпълнява ритмични дви-<br>жения с музика.<br>Знае „Омуртагско хоро“.                                      | „Омур-<br>тагско<br>хоро“ | Начално изучаване на Омур-<br>тагско хоро.<br>Затвърдяване на играта „Я<br>скокнете да подскокнем“.<br>Забърбочено изучаване на<br>странично къбло.          |                                   |           |



| № по рег/<br>Учебна<br>седица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица                           | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението                                      | Нови<br>понятия  | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица  | Методи и<br>форми на<br>оценяване   | Забележки |
|-------------------------------|--------------------------------|---|---|------------------|---|---|-----------|
| 40/20                         | Гимнастика                     | Хоро.<br>Гимнастичес-<br>ки упражне-<br>ния | Изпълнява хоро.<br>Изпълнява гимнастически<br>упражнения.                                       |                  | Забърбочено изучаване на<br>„Омуртазско хоро“.<br>Упражняване на гимнастичес-<br>ки упражнения в станционни<br>комбинации (по избор). | Оценяване<br>на равни-<br>щето на<br>усвояване<br>на техни-<br>ката на из-<br>пълняване<br>на упраж-<br>ненията |           |
| 41/21                         | Гимнастика                     | Хоро.<br>Гимнастичес-<br>ки упражне-<br>ния | Изпълнява хоро.<br>Изпълнява гимнастически<br>упражнения.                                       |                  | Затвърдяване на „Омуртазско<br>хоро“.<br>Упражняване на гимнастически<br>упражнения в щафетни игри.                                   |   |           |
| 42/21                         | Гимнастика                     | „Кулско<br>хоро“.<br>Щафетна<br>игра        | Изпълнява стъпки и дви-<br>жения от хоро – „Кулско<br>хоро“.<br>Участва в щафетна игри<br>игра. | „Кулско<br>хоро“ | Начално изучаване на „Кулско<br>хоро“.<br>Упражняване на гимнастичес-<br>ки упражнения в станционни<br>комбинации (по избор).         |   |           |
| 43/22                         | Гимнастика                     | Хоро.<br>Щафетна<br>игра                    | Изпълнява стъпки и движе-<br>ния от хоро.<br>Участва в щафетна игри<br>игра.                    |                  | Забърбочено изучаване на<br>„Кулско хоро“.<br>Упражняване на гимнастически<br>упражнения в щафетни игри.                              |   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>седмица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица                     | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица  | Методи и<br>форми на<br>оценяване  | Забележки |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------|---|--|-----------|
| 44/22                          | Гимнастика                     | Хоро                                  | Изпълнява стъпки и дъвижения от хоро.<br>Изпълнява гимнастически упражнения.                      |                 | Затвърдяване на „Кулско хоро“.<br>Комбинирано изпълняване на изучени гимнастически упражнения.  | Оценяване на равнището на усвояване на техниката на изпълнение на упражненията |           |
| 45/23                          | Спортни<br>игри                | Водене на топка, стрелба              | Изпълнява водене на топка и стрелба в игрови условия.   |                 | Упражняване на водене на топка в играта „Огледало“.<br>Упражняване на елементи от спортните игри в станции на комбинация.<br>Упражняване на стрелба в играта „Атакувана топка“. |  |           |
| 46/23                          | Спортни<br>игри                | Стрелба.<br>Ловене и подаване, грибъл | Участва в игра със стрелба в цел.<br>Изпълнява елементи от спортните игри във вариативни условия. |                 | Упражняване на стрелба с една ръка в играта „Биене в цел“.<br>Упражняване на елементи от спортните игри в станции на комбинация.  |  |           |
| 47/24                          | Спортни<br>игри                | Стрелба.<br>Ловене и подаване, грибъл | Участва в игра със стрелба в цел.<br>Изпълнява елементи от спортните игри във вариативни условия. |                 | Упражняване на стрелба с една ръка – играта „Биене в цел“.<br>Упражняване на ловене и подаване – играта „Не излизай от кръга“.  | Оценка на нивото на усвояване на техниката                                     |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>седмица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица   | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|--------------------------------|--------------------------------|---|---|-----------------|--|-----------------------------------|-----------|
| 48/24                          | Спортни<br>игри                | Стрелба.<br>Ловене и<br>подаване,<br>дрибъл   | Участва в игра със стрелба<br>в цел.<br>Изпълнява елементи от<br>спортните игри в състеза-<br>телни условия.  |                 | Упражняване на стрелба в цел<br>– играта „Народна топка“.<br>Упражняване на ловене, по-<br>даване и дрибъл в щафетни<br>игри.  |                                   |           |
| 49/25                          | Спортни<br>игри                | Стрелба.<br>Ловене и<br>подаване,<br>дрибъл   | Изпълнява елементи от<br>спортните игри в състеза-<br>телни условия.  |                 | Упражняване на ловене, по-<br>даване и дрибъл в щафетни<br>игри.   |                                   |           |
| 50/25                          | Спортни<br>игри                | Стрелба.<br>Ловене и<br>подаване  | Изпълнява елементи от<br>спортните игри в игрови<br>условия.  |                 | Упражняване на ловене и по-<br>даване – играта „Насрещна<br>щафета“<br>Упражняване на стрелба – иг-<br>рата „Народна топка“.   |                                   |           |
| 51/26                          | Лека атле-<br>тика             | Скок на дъл-<br>жина. Хвърля-<br>не на мамка<br>плътна топ-<br>ка в цел.<br>Ускорително<br>бягане | Изпълнява свързани преско-<br>ци с два крака с придвиж-<br>ване напред.<br>Изпълнява хвърляне на топ-<br>ка с две ръце от гърди.<br>Изпълнява бягане. |                 | Начално разучаване на свър-<br>зани скокоци с два крака с<br>придвижване напред.<br>Упражняване на хвърляне с<br>две ръце от гърди.<br>Упражняване на ускорително<br>бягане. |                                   |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>сесия | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица   | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението   | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица  | Методи и<br>форми на<br>оценяване | Забележки |
|------------------------------|--------------------------------|---|--|-----------------|---|-----------------------------------|-----------|
| 52/26                        | Лека атлетика                  | Скок на дължина. Хвърляне на малка плътна топка в цел. Ускорително бягане | Използва свързани прескоци с два крака с придвижване напред. Използва хвърляне на топка с две ръце от гърди. Използва бягане |                 | Задълбочено изучаване на свързани подскоци с два крака с придвижване напред. Упражняване на хвърляне с две ръце от гърди. Упражняване на бягане с различна дължина и честота на крачката. |                                   |           |
| 53/27                        | Туризъм                        | Ориентиране по схема  | Ориентира се по схема в училищния двор. Овладева понятието <i>схема</i> .  | схема           | Начално изучаване на ориентирание по схема.   |                                   |           |
| 54/27                        | Туризъм                        | Ориентиране по схема  | Ориентира се по схема в училищния двор.  |                 | Задълбочено изучаване на ориентирание по схема.   |                                   |           |
| 55/28                        | Туризъм                        | Преодоляване на естествени препятствия                                    | Може да преминава през река безопасно.   |                 | Начално изучаване на преминаване през река чрез стълбване по камъни.  |                                   |           |
| 56/28                        | Туризъм                        | Преодоляване на естествени препятствия                                    | Демонстрира въображение и способност да играе сред природата. Преминава през река.   |                 | Задълбочено изучаване на преминаване през река чрез стълбване по камъни.  |                                   |           |
| 57/29                        | Туризъм                        | Ориентиране по схема  | Ориентира се по схема в училищния двор.  |                 | Изучаване на израта „Чети бързо и съобразвай“.  |                                   |           |

| № по регу/<br>Учебна<br>септица | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица         | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението  | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица  | Методи и<br>форми на<br>оценяване       | Забележки |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|-----------------|---|---|-----------|
| 58/29                           | Лека атлетика                  | Бягане, скачане, хвърляне | Изпълнява бягане, скачане и хвърляне.   |                 | Начално разучаване на хвърляне на малка топка със засилване. Упражняване на вертикален отскок със засилване. Упражняване на бягане с различна дължина и честота на крачките.    |   |           |
| 59/30                           | Лека атлетика                  | Бягане. Скачане. Хвърляне | Изпълнява бягане. Изпълнява скачане. Изпълнява хвърляне.  |                 | Забъбочено разучаване на хвърляне на малка топка със засилване. Упражняване на вертикален отскок със засилване. Упражняване на бягане с различна дължина и честота на крачките. |   |           |
| 60/30                           | Лека атлетика                  | Бягане. Скачане. Хвърляне | Изпълнява бягане. Изпълнява скачане. Изпълнява хвърляне. Изпълнява скок дължина от място с два крака. |                 | Упражняване на хвърляне на малка топка със засилване. Упражняване на скок на дължина от място с два крака. Упражняване на хвърляне на малка топка със засилване.                |   |           |
| 61/31                           | Лека атлетика                  | Физическа дееспособност   | Изпълнява бягане на 50 м. Изпълнява скок дължина от място с два крака.                                |                 | Измерване на физическата дееспособност – бягане на 50 м. Измерване на физическата дееспособност – скачане на дължина от място с два крака.                                      | Оценяване на постиженията чрез тестване |           |

| № по ред/<br>Учебна<br>сесия | Тема на<br>урочната<br>единица | Урочна<br>единица               | Компетентности<br>като очаквани резултати<br>от обучението   | Нови<br>понятия | Контекст и дейности<br>за всяка урочна единица   | Методи и<br>форми на<br>оценяване                        | Забележки |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|-----------------|--|--|-----------|
| 62/31                        | Лека атлетика                  | Физическа<br>дееспособ-<br>ност | Изпълнява собалково бягане<br>на 200 м.<br>Изпълнява хвърляне на мал-<br>ка плътна топка 1 кг с две<br>ръце над глава. |                 | Измерване на физическата<br>дееспособност – бягане на<br>200 м за издръжливост.<br>Измерване на физическата<br>дееспособност – хвърляне на<br>малка плътна топка 1 кг с<br>две ръце над глава.<br>Игри по избор на учениците | Оценя-<br>ване на<br>постиже-<br>нията чрез<br>тестиране |           |
| 63/32                        |                                | По желание<br>на учени-<br>ците |  |                 |  |  |           |
| 64/32                        |                                | По желание<br>на учени-<br>ците |  |                 | Игри по избор на учениците   |  |           |

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 13 към т. 13

## УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА II КЛАС (ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)

### КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт във втори клас продължава да бъде насочено към овладяването на базисни знания, умения и отношения, свързани с двигателните дейности и физическите упражнения. За успешното междуличностно участие учениците трябва да формират положително отношение към нормите и правилата на поведение и тяхното спазване в учебната и социалната среда.

Образователните цели на учебната програма във втори клас са насочени към:

- комплексно подобряване на физическата геееспособност с акцент върху развитието на скоростните способности на ученика в съответствие със сензитивните периоди на възрастта;
- усъвършенстване и прилагане на естествено-приложните двигателни действия в конкретна учебна и природна среда;
- овладяване на нови знания и двигателни умения за изпълнение на лекоатлетически и гимнастически упражнения, закалителни процедури и на упражнения за овладяване на основните технически елементи по вид спорт или спортна дисциплина;
- формиране на положително отношение за участие в разнообразни двигателни дейности, игри, спорт и туризъм;
- развиване на наблюдателността, активността и творческите прояви на детето.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на двигателно-познавателната дейност и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателни навици и умения от предходната година продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретически знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения.

Планирането на учебните дейности за гарантиране на изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност и отчитане на специфичните и характерни за региона климатични условия.

## ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

| ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ                         | ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ   |
|--|---|
| <b>ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b> |   |
| Лека атлетика                                    | <p>Прилага основни двигателни умения и навици, свързани с ускорително бягане, скок на дължина с два крака от място, скок на височина с един и два крака и хвърляне на малка и голяма топка и ги прилага в щафетни и подвижни игри. Притежава необходимото равнище на физическа гееспособност.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява ходене и бягане или двигателни дейности с придвижване съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> |
| Гимнастика                                       | <p>Изпълнява самостоятелно, поотделно и в съчетание общоразвиващи, строеви и гимнастически упражнения. Изпълнява народен танц „Кулско хоро“ и „Омуртагско хоро“.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>   |
| Спортни игри                                     | <p>Изпълнява основни технически действия с топка: подаване и ловене с две ръце на височина на зъргите, водене с една ръка, нанасяне на удар в подвижни и спортно-подготвителни игри, обвързани с отборните спортове – футбол и хандбал.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява основни елементи от техническите действия с топка или елементи от тях съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>                                       |
| <b>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>    |   |
| Плуване, водни спортове                          | <p>Познава опасности в различни водоеми и основните умения за самопомощ и помощ във водна среда. Изпълнява техника на кроул.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>  |
| Туризъм, ориентирание и зимни спортове           | <p>Прилага придвижване в група по пресечен терен. Ориентира се по природни обекти.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява дейности или елементи от планинска техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>   |



Изисква се овладяването на задължителното учебно съдържание по лека атлетика, гимнастика и спортни игри. От избираемите области на учебното съдържание овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на двигателно-познавателната дейност се осъществява от учителя и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентирани и зимни спортове се реализира, като часовете по учебен план могат да се групират в съответствие с моделната характеристика на вида спорт или спортна дисциплина.

## УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

| Теми  | Компетентности като очаквани резултати от обучението  | Нови понятия             |
|---|---|--------------------------|
| <b>ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>  |   |                          |
| <b>Лека атлетика</b><br><b>Бягания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ускорително бягане</li> <li>Основни специално-бегови упражнения</li> <li>Бягане с различна дължина и честота на крачките</li> </ul> | Използва и терминува различни бегови упражнения. Демонстрира способност да кординира движенията на ръцете и краката си и да поддържа правилно положение на главата и трупа при бягане с различна интензивност. Участва в щафетни и подвижни игри.   | отсечка                  |
| <b>Скокове</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скок на дължина от място с два крака</li> <li>Вертикален отскок от място с два крака</li> <li>Вертикален отскок със засилване</li> </ul>                    | Демонстрира умения за отскачане с два крака и устойчиво приземява на различни терени.<br>Изпълнява свързани подскоци с два крака с придвижване напред с разчертани линии на около 50 см.<br>Отскача с един крак над плътни топки или ниски препятствия с височина (15 – 20 см) със засилване от 3 – 4 м.<br>Отскача на височина от място с един или два крака с достигане на висок предмет. | отскок<br>прескок<br>мах |

| Теми   | Компетентности като очаквани резултати от обучението   | Нови понятия  |
|--|--|---|
| <p><b>Хвърляния</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хвърляне на малка плътна топка в цел – Засилване</li> <li>– Финално усилие</li> <li>• Хвърляне на голяма топка с две ръце от гърди</li> </ul> <p><b>Дейности за АФВ:</b><br/>Изпълнява ходене и бягане.</p>   | <p>Изпълнява засилване от 3 – 4 крачки и финално усилие при хвърляне, като използва различни предмети и координира движенията си.</p> <p>Изпълнява хвърляне на голяма топка с две ръце от гърди по начин отгоре и отдолу.</p> <p>Участва в игри, при които се съчетават бягане, скачане и хвърляне.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>  |   |
| <p><b>Физическа гееспособност</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Функционално състояние и двигателни способности на организма</li> </ul>   | <p>Притежава обща физическа подготовка и комплексно развитие на двигателните качества. Постига средното ниво за състоянието на физическата гееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p>   |   |
| <p><b>Гимнастика.</b><br/><b>Основна гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строеви упражнения – Строяване и престорояване</li> <li>– Ритмично ходене и маршируване</li> <li>• Общоразвиващи упражнения – Общоразвиващи упражнения без уред</li> <li>– Общоразвиващи упражнения с уред</li> </ul> | <p>Изпълнява престорояване от редица в две редици, от една колона в две и повече колони и обратно, намясто и в движение. Разпознава и изпълнява команди за приемане на класа.</p> <p>Изпълнява ритмувано ходене при такт 2/4. Изпълнява маршировка в една и две колони до предварително посочени ориентири.</p> <p>Терминува и изпълнява с броене и с музикален съпровод двутактови и четиритактови общоразвиващи упражнения, вкл. и при използване на естествените сили на природата.</p> | <p>престорояване<br/>маршировка</p> <p>кръг<br/>наклон<br/>клек</p> |
| <p><b>Статични и динамични равновесни упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесно ходене с различно положение на ръцете</li> </ul>  | <p>Запазва равновесие, като използва различни по големина, форма и тежест предмети. Наблюдава и изпълнява равновесно ходене по наклонена гимнастическа пейка (30° – 35°). Преодолява препятствия по време на равновесното ходене. Наблюдава и изпълнява полушпагат със и без помощ.</p>  | <p>полушпагат</p>   |
| <p><b>Отскоци и прескоци</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отскачане и приземяване от ниско на високо</li> <li>• Отскачане и приземяване от високо на ниско</li> </ul>  | <p>Наблюдава, терминува и изпълнява отскачане и приземяване от и на различни спортни уреди.</p> <p>Демонстрира отскачане с обръщане на 90° и на 180°.</p> <p>Изпълнява отскоци и прескоци в подвижни и щафетни игри.</p>   | <p>отскок с обръщане</p>  |

| Теми  | Компетентности като очаквани резултати от обучението   | Нови понятия  |
|---|--|---|
| <p><b>Упражнения на земя</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Статични упражнения</li> <li>– Мост от тилен лег</li> <li>– Тилна стойка</li> <li>– Коленно опорна везна</li> <li>• Динамични упражнения</li> <li>– Гръбно търкаляне</li> <li>– Кълбо, странични кълба</li> </ul> | <p>Познава и прилага правила за безопасност при изпълнение на статични и динамични упражнения.</p> <p>Възпроизвежда техника на изпълнение на посочените гимнастически упражнения със и без помощ.</p>  | <p>мост<br/>тилен лег<br/>тилна<br/>стойка<br/>кълбо<br/>гръбно<br/>търкаляне<br/>странично<br/>кълбо</p> |
| <p><b>Ритмични упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с музикален съпровод</li> <li>• Подвижни игри с музикален съпровод</li> </ul> <p><b>Деятности за АФВ:</b><br/>Изпълнява различни гимнастически упражнения.</p>  | <p>Предлага идеи за изпълнение на ритмично ходене и бягане, подскочни упражнения в съчетание с различни музикални размери – 2/4, 3/4, 7/8, 5/8, и 9/8.</p> <p>Изпълнява ритмични движения на музикален фон в игрите „Статуя“, „Пъргави колари“, „Гатанка“ и др. Изпълнява музикални игри в тактов размер 2/4 – „Луг гудия“, „Калоянчо“, „Я скокнете да подскокнем“ и др. Изпълнява различни въображаеми танцови движения и фигури.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> |   |
| <p><b>Народни хора и танци</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Кулско хоро“</li> <li>• „Омуртагско хоро“ („Кукувичка“)</li> </ul> <p><b>Деятности за АФВ:</b><br/>Изпълнява самостоятелно или в група танцови движения в ритъм.</p>   | <p>Изпълнява самостоятелно и в група танцови движения в ритъм и музиката на танца „Кулско хоро“ и „Омуртагско хоро“.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>   | <p>„Кулско хоро“<br/>„Омуртагско хоро“</p>  |

| Теми   | Компетентности като очаквани резултати от обучението   | Нови понятия                   |
|--|--|--------------------------------|
| <p><b>Спортни игри</b><br/> <b>Отборни спортове</b><br/> • Основни технически елементи<br/> – Подаване и ловене на топка<br/> – Водене на топка с една ръка<br/> – Стрелба/Угар с топка</p> <p><b>Дейности за АФВ:</b><br/> Изпълнява елементи от техническите действия с топка.</p>   | <p>Възпроизвежда подаване и ловене на полу-висока хандбална топка и подаване с една ръка от рамо. Води топка с една ръка (лява или дясна по избор). Възпроизвежда стрелба с една ръка над рамо. Знае как да нанесе удар с топка, без да застрашава собственото си здраве и здравето на другите. Игри: „2 и вратар/2 и вратар“. Прилага усвоените технически елементи в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри: „Две топки се гонят“, „Лови топката“, „Атакувана топка“, „Бие в цел“, „Народна топка“ и др.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> |                                |
| <b>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>  |  |                                |
| <p><b>Плуване и водни спортове</b><br/> • Плуване<br/> – Техника на движението на крака кроул и гръбен кроул<br/> – Техника на движението на ръце кроул и гръбен кроул<br/> • Опасности около и във водна среда<br/> – Безопасност на различни водоеми<br/> – Охраняеми и неохраняеми водоеми</p> <p><b>Дейности за АФВ:</b><br/> Изпълнява упражнения и комбинации във водна среда.</p> | <p>Описва и разпознава опасности в различните водоеми.<br/> Формира основни умения за самопомощ и помощ във водна среда. Изпълнява техниката на движението на изучаваните елементи с подвижна и неподвижна опора.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>  | <p>кроул<br/> гръбен кроул</p> |

| Теми  | Компетентности като очаквани резултати от обучението   | Нови понятия                      |
|---|--|-----------------------------------|
| <p><b>Туризъм, ориентирани и зимни спортове</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пешеходен туризъм</li> <li>– Туристически излет</li> <li>– Преодоляване на естествени препятствия</li> <li>• Ориентирани по схема</li> </ul> <p><b>Деятности за АФВ:</b><br/>Използва придвижване и естествено-приложни двигателни действия.</p> | <p>Прилага придвижване по пресечен терен в парк или гора.</p> <p>Използва естествено-приложни умения в природната среда и изпълнява своите идеи за преодоляване на естествени препятствия – преминаване през река чрез стъпване по камъни и гр.</p> <p>Демонстрира въображение и способност да играе и да се забавлява сред природата.</p> <p>Ориентира се по схема на училищния двор и физкультурния салон.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p> | <p>пресечен терен излет схема</p> |

## ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание – 75%
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание – 25%

|  |     |
|--|-----|
| За овладяване на нови знания                                   | 47% |
| За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност | 31% |
| За развиване на двигателни качества                            | 16% |
| За диагностика на физическата гееспособност                    | 6%  |

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

|   |     |
|---|-----|
| Не по-малко от три текущи качествени оценки от практически изпитвания за всеки учебен срок, в които се включват и теоретични знания     | 50% |
| Диагностика на физическата гееспособност в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията      | 25% |
| Качествена оценка от групи участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни и туристически състезания) | 25% |

Установяването и измерването на постигнатите резултати от обучението за овладяването на знания, двигателните умения и навици се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните препитвания са индивидуални. Ученикът дава устни отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи. Техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане, количественият резултат при измеримите физически упражнения и теоретичните знания са задължителни елементи от качествена оценка на учителя.

Състоянието на физическата деепособност се оценява чрез система за контрол и оценка на физическата деепособност на учениците. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от упражняване на физически упражнения, спорт, туризъм или фитнес.

## ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

| Ключови компетентности  | Деятности и междупредметни връзки  |
|---|--|
| 1. Комуникация на роден език  | Използване на специфични речевни изрази за организиране на двигателно-познавателната дейност и за възприемането на физическите упражнения.<br>Подпомагане на цялостното регулиране на движенията и начините на действие.<br>Подпомагане на овладяването на правилата и нормите на поведение. |
| 2. Комуникация на чужди езици   |  |
| 3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии | Използване на редното значение на числата.<br>Развиване на пространственото и логическото мислене.<br>Използване на предмети с различни геометрични форми, големина и тежест.<br>Опознаване и възприемане на собственото тяло.   |

|  |  |
|--|--|
| 4. Дигитална компетентност   |  |
| 5. Умения за учене   | Стимулиране на гвигателното усвояване и запаметяване на учебното съдържание.<br>Споделяне на наученото чрез игра и взаимодействие в група/клас.  |
| 6. Обществени и граждански компетенции   | Създаване на условия за сътрудничество и разбирателство в игри и състезания.<br>Познаване и спазване на правила и норми за самостоятелна работа и работа в група/клас.   |
| 7. Инициативност и предприемачество  | Формиране на наблюдателност, въображение и инициативност в подвижни, спортно-подготвителни и музикални игри.   |
| 8. Културни познания и творчески изяви   | Разбиране на изразност и емоционалност в гвигателната дейност.<br>Познаване на творчески изяви, свързани с ритъм и движение.   |
| 9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт | Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние.<br>Комплексно и хармонично развиване на гвигателните качества.<br>Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на околните.<br>Стимулиране на биологичната необходимост от гвигателна активност и игри.<br>Подобряване на съпротивителните сили на организма срещу вредните влияния на околната среда.<br>Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда.<br>Провеждане на вътрешноучилищни състезания.<br>Включване на ученици със специални образователни потребности.<br>Организиране и провеждане на спортни дейности. |

## ТАБЛИЦИ ЗА ОТЧИТАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Таблица 1. Оценителна таблица

Възраст: 7 години

| Момчета        |                             |                              |                 | Точки | Момичета       |                             |                              |                 |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|-------|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|
| Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 кг | Бягане<br>200 м |       | Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 кг | Бягане<br>200 м |
| 13,5           | 80                          | 240                          | 71,0            | 1     | 14,5           | 75                          | 200                          | 78,0            |
| 13,3           | 83                          | 250                          | 69,9            | 2     | 14,3           | 78                          | —                            | 76,7            |
| 13,1           | 86                          | 260                          | 68,8            | 3     | 14,1           | 81                          | 210                          | 75,5            |
| 12,9           | 89                          | 270                          | 67,7            | 4     | 13,9           | 84                          | 220                          | 74,3            |
| 12,8           | 93                          | 280                          | 66,6            | 5     | 13,8           | 87                          | 230                          | 73,1            |
| 12,6           | 96                          | 290                          | 65,5            | 6     | 13,6           | 90                          | 240                          | 71,9            |
| 12,4           | 99                          | 300                          | 64,5            | 7     | 13,4           | 93                          | 250                          | 70,7            |
| 12,3           | 103                         | 310                          | 63,4            | 8     | 13,3           | 96                          | 260                          | 69,5            |
| 12,1           | 106                         | 320                          | 62,3            | 9     | 13,1           | 100                         | 270                          | 68,3            |
| 11,9           | 109                         | 330                          | 61,2            | 10    | 12,9           | 103                         | 280                          | 67,1            |
| 11,7           | 113                         | 340                          | 60,1            | 11    | 12,7           | 106                         | 290                          | 65,9            |
| 11,6           | 116                         | 350                          | 59,0            | 12    | 12,5           | 109                         | 300                          | 64,7            |
| 11,4           | 119                         | 360                          | 58,0            | 13    | 12,4           | 112                         | —                            | 63,5            |
| 11,2           | 123                         | 370                          | 56,9            | 14    | 12,2           | 115                         | 310                          | 62,2            |
| 11,1           | 126                         | 380                          | 55,8            | 15    | 12,0           | 118                         | 320                          | 61,0            |
| 10,9           | 129                         | 390                          | 54,7            | 16    | 11,8           | 121                         | 330                          | 59,8            |
| 10,7           | 133                         | 400                          | 53,6            | 17    | 11,7           | 125                         | 340                          | 58,6            |
| 10,5           | 136                         | 410                          | 52,5            | 18    | 11,5           | 128                         | 350                          | 57,4            |
| 10,4           | 139                         | 420                          | 51,5            | 19    | 11,3           | 131                         | 360                          | 56,2            |
| 10,4           | 143                         | 430                          | 50,4            | 20    | 11,1           | 134                         | 370                          | 55,0            |
| 10,0           | 146                         | 440                          | 49,3            | 21    | 11,0           | 137                         | 380                          | 53,8            |
| 9,9            | 149                         | 450                          | 48,2            | 22    | 10,8           | 140                         | 390                          | 52,6            |
| 9,7            | 153                         | 460                          | 47,1            | 23    | 10,6           | 143                         | 400                          | 51,4            |
| 9,5            | 156                         | 470                          | 46,0            | 24    | 10,4           | 146                         | 410                          | 50,2            |
| 9,4            | 160                         | 480                          | 45,0            | 25    | 10,3           | 150                         | 420                          | 49,2            |

Таблица 2. Оценителна таблица

Възраст: 7,5 години

| Момчета        |                             |                              |                 | Точки | Момичета       |                             |                              |                 |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|-------|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|
| Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 кг | Бягане<br>200 м |       | Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 кг | Бягане<br>200 м |
| 13,0           | 90                          | 260                          | 67,0            | 1     | 13,5           | 85                          | 220                          | 75,0            |
| 12,8           | 93                          | 270                          | 65,9            | 2     | 13,3           | 87                          | 230                          | 73,8            |
| 12,6           | 96                          | 280                          | 64,9            | 3     | 13,2           | 90                          | 240                          | 72,6            |
| 12,5           | 99                          | 290                          | 63,8            | 4     | 13,0           | 93                          | 250                          | 71,5            |
| 12,3           | 102                         | 300                          | 62,8            | 5     | 12,9           | 96                          | 260                          | 70,3            |
| 12,2           | 105                         | 310                          | 61,7            | 6     | 12,7           | 99                          | 270                          | 69,1            |
| 12,0           | 108                         | 320                          | 60,7            | 7     | 12,6           | 102                         | 280                          | 68,0            |
| 11,8           | 111                         | 330                          | 59,7            | 8     | 12,4           | 105                         | 290                          | 66,8            |
| 11,7           | 115                         | 340                          | 58,6            | 9     | 12,3           | 108                         | 300                          | 65,6            |
| 11,5           | 118                         | 350                          | 57,2            | 10    | 12,1           | 111                         | 310                          | 64,5            |
| 11,4           | 121                         | 360                          | 56,5            | 11    | 12,0           | 114                         | 320                          | 63,3            |
| 11,2           | 124                         | 370                          | 55,5            | 12    | 11,8           | 117                         | 330                          | 62,1            |
| 11,1           | 127                         | 380                          | 54,5            | 13    | 11,7           | 119                         | 340                          | 61,0            |
| 10,9           | 130                         | 390                          | 53,4            | 14    | 11,6           | 122                         | 350                          | 59,8            |
| 10,7           | 133                         | 400                          | 52,4            | 15    | 11,4           | 125                         | 360                          | 58,6            |
| 10,6           | 136                         | 410                          | 51,3            | 16    | 11,3           | 128                         | 370                          | 57,5            |
| 10,4           | 140                         | 420                          | 50,3            | 17    | 11,1           | 131                         | 380                          | 56,3            |
| 10,3           | 143                         | 430                          | 49,2            | 18    | 11,0           | 134                         | 390                          | 55,1            |
| 10,1           | 146                         | 440                          | 48,2            | 19    | 10,8           | 137                         | 400                          | 54,0            |
| 09,9           | 149                         | 450                          | 47,2            | 20    | 10,7           | 140                         | 410                          | 52,8            |
| 09,8           | 152                         | 460                          | 46,1            | 21    | 10,5           | 143                         | 420                          | 51,6            |
| 09,6           | 155                         | 470                          | 45,1            | 22    | 10,4           | 146                         | 430                          | 50,5            |
| 09,5           | 158                         | 480                          | 44,0            | 23    | 10,2           | 149                         | 440                          | 49,3            |
| 09,3           | 161                         | 490                          | 43,0            | 24    | 10,1           | 152                         | 450                          | 48,1            |
| 09,2           | 165                         | 510                          | 42,0            | 25    | 10,0           | 155                         | 470                          | 47,0            |



Таблица 3. Оценителна таблица

Възраст: 8 години

| Момчета        |                             |                              |                 | Точки | Момичета       |                             |                              |                 |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|-------|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|
| Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 kg | Бягане<br>200 м |       | Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 kg | Бягане<br>200 м |
| 12,5           | 95                          | 280                          | 64,0            | 1     | 13,0           | 90                          | 250                          | 68,0            |
| 12,3           | 98                          | 290                          | 63,0            | 2     | 12,8           | 92                          | 260                          | 67,0            |
| 12,2           | 101                         | 300                          | 62,0            | 3     | 12,7           | 95                          | 270                          | 66,0            |
| 12,0           | 104                         | 310                          | 61,1            | 4     | 12,5           | 98                          | 280                          | 65,1            |
| 11,9           | 108                         | 320                          | 60,1            | 5     | 12,4           | 101                         | 290                          | 64,1            |
| 11,7           | 111                         | 330                          | 59,2            | 6     | 12,3           | 104                         | 300                          | 63,2            |
| 11,6           | 114                         | 340                          | 58,2            | 7     | 12,1           | 107                         | 310                          | 62,2            |
| 11,4           | 118                         | 350                          | 57,2            | 8     | 12,0           | 110                         | 330                          | 61,2            |
| 11,3           | 121                         | 370                          | 56,3            | 9     | 11,9           | 113                         | 340                          | 60,3            |
| 11,1           | 124                         | 380                          | 55,3            | 10    | 11,7           | 116                         | 350                          | 59,3            |
| 11,0           | 128                         | 390                          | 54,4            | 11    | 11,6           | 119                         | 360                          | 58,4            |
| 10,8           | 131                         | 400                          | 53,4            | 12    | 11,4           | 122                         | 370                          | 57,4            |
| 10,7           | 134                         | 410                          | 52,5            | 13    | 11,3           | 124                         | 380                          | 56,5            |
| 10,6           | 138                         | 420                          | 51,5            | 14    | 11,2           | 127                         | 400                          | 55,5            |
| 10,4           | 141                         | 430                          | 50,5            | 15    | 11,0           | 130                         | 410                          | 54,5            |
| 10,3           | 144                         | 440                          | 49,6            | 16    | 10,9           | 133                         | 420                          | 53,6            |
| 10,1           | 148                         | 460                          | 48,7            | 17    | 10,8           | 136                         | 430                          | 52,6            |
| 10,0           | 151                         | 470                          | 47,7            | 18    | 10,6           | 139                         | 440                          | 51,7            |
| 09,8           | 154                         | 480                          | 46,7            | 19    | 10,5           | 142                         | 450                          | 50,7            |
| 09,7           | 158                         | 490                          | 45,7            | 20    | 10,3           | 145                         | 470                          | 49,7            |
| 09,5           | 161                         | 500                          | 44,8            | 21    | 10,2           | 148                         | 480                          | 48,8            |
| 09,4           | 164                         | 510                          | 43,8            | 22    | 10,1           | 151                         | 490                          | 47,8            |
| 09,2           | 168                         | 520                          | 42,9            | 23    | 9,9            | 154                         | 500                          | 46,9            |
| 09,1           | 171                         | 530                          | 41,9            | 24    | 9,8            | 157                         | 510                          | 45,9            |
| 09,0           | 175                         | 550                          | 41,0            | 25    | 9,7            | 160                         | 530                          | 45,0            |

Таблица 4. Оценителна таблица

Възраст: 8,5 години

| Момчета        |                             |                              |                 | Точки | Момичета       |                             |                              |                 |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|-------|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|
| Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 kg | Бягане<br>200 м |       | Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 kg | Бягане<br>200 м |
| 12,0           | 100                         | 320                          | 62,0            | 1     | 12,5           | 95                          | 270                          | 65,0            |
| 11,8           | 103                         | 330                          | 61,0            | 2     | 12,3           | 97                          | 280                          | 64,0            |
| 11,7           | 106                         | 340                          | 60,1            | 3     | 12,2           | 100                         | 290                          | 63,1            |
| 11,6           | 109                         | 350                          | 59,2            | 4     | 12,1           | 103                         | 300                          | 62,2            |
| 11,4           | 113                         | 360                          | 58,3            | 5     | 12,0           | 106                         | 320                          | 61,3            |
| 11,3           | 116                         | 380                          | 57,4            | 6     | 11,8           | 109                         | 330                          | 60,4            |
| 11,2           | 119                         | 390                          | 56,5            | 7     | 11,7           | 112                         | 340                          | 59,5            |
| 11,0           | 123                         | 400                          | 55,5            | 8     | 11,6           | 115                         | 360                          | 58,5            |
| 10,9           | 126                         | 410                          | 54,6            | 9     | 11,5           | 118                         | 370                          | 57,6            |
| 10,8           | 129                         | 420                          | 53,7            | 10    | 11,3           | 121                         | 380                          | 56,7            |
| 10,7           | 133                         | 440                          | 52,8            | 11    | 11,2           | 124                         | 390                          | 55,8            |
| 10,5           | 136                         | 450                          | 51,9            | 12    | 11,1           | 127                         | 410                          | 54,9            |
| 10,4           | 139                         | 460                          | 51,0            | 13    | 11,0           | 129                         | 420                          | 54,0            |
| 10,3           | 143                         | 470                          | 50,0            | 14    | 10,8           | 132                         | 430                          | 53,0            |
| 10,1           | 146                         | 480                          | 49,0            | 15    | 10,7           | 135                         | 450                          | 52,1            |
| 10,0           | 149                         | 500                          | 48,2            | 16    | 10,6           | 138                         | 460                          | 51,2            |
| 9,9            | 153                         | 510                          | 47,3            | 17    | 10,5           | 141                         | 470                          | 50,3            |
| 9,8            | 156                         | 520                          | 46,4            | 18    | 10,3           | 144                         | 480                          | 49,4            |
| 09,6           | 159                         | 530                          | 45,5            | 19    | 10,2           | 147                         | 500                          | 48,5            |
| 09,5           | 163                         | 540                          | 44,5            | 20    | 10,1           | 150                         | 510                          | 47,5            |
| 09,4           | 166                         | 560                          | 43,6            | 21    | 10,0           | 153                         | 520                          | 46,6            |
| 09,2           | 169                         | 570                          | 42,7            | 22    | 9,8            | 156                         | 540                          | 45,7            |
| 09,1           | 173                         | 580                          | 41,8            | 23    | 9,7            | 159                         | 550                          | 44,8            |
| 09,0           | 176                         | 590                          | 40,9            | 24    | 9,6            | 162                         | 560                          | 43,9            |
| 08,9           | 180                         | 610                          | 40,0            | 25    | 9,5            | 165                         | 580                          | 43,0            |

Таблица 5. Оценителна таблица

Възраст: 9 години

| Момчета        |                             |                              |                 | Точки | Момичета       |                             |                              |                 |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|-------|----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|
| Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 kg | Бягане<br>200 м |       | Бягане<br>50 м | Скок<br>гължина<br>от място | Хвърляне<br>на топка<br>1 kg | Бягане<br>200 м |
| 11,5           | 105                         | 360                          | 60,0            | 1     | 12,0           | 100                         | 300                          | 62,0            |
| 11,3           | 108                         | 370                          | 59,1            | 2     | 11,8           | 103                         | 310                          | 61,1            |
| 11,2           | 112                         | 380                          | 58,2            | 3     | 11,7           | 106                         | 320                          | 60,2            |
| 11,1           | 115                         | 390                          | 57,3            | 4     | 11,6           | 109                         | 330                          | 59,3            |
| 11,0           | 119                         | 410                          | 56,5            | 5     | 11,5           | 112                         | 350                          | 58,5            |
| 10,9           | 122                         | 420                          | 55,6            | 6     | 11,4           | 115                         | 360                          | 57,6            |
| 10,8           | 126                         | 430                          | 54,7            | 7     | 11,3           | 118                         | 370                          | 56,7            |
| 10,7           | 129                         | 440                          | 53,8            | 8     | 11,1           | 121                         | 390                          | 55,8            |
| 10,6           | 133                         | 460                          | 53,0            | 9     | 11,0           | 125                         | 400                          | 55,0            |
| 10,4           | 136                         | 470                          | 52,1            | 10    | 10,9           | 128                         | 410                          | 54,1            |
| 10,3           | 140                         | 480                          | 51,2            | 11    | 10,8           | 131                         | 420                          | 53,2            |
| 10,2           | 143                         | 490                          | 50,3            | 12    | 10,7           | 134                         | 440                          | 52,3            |
| 10,1           | 147                         | 510                          | 49,5            | 13    | 10,6           | 137                         | 450                          | 51,5            |
| 10,0           | 151                         | 520                          | 48,6            | 14    | 10,4           | 140                         | 460                          | 50,6            |
| 9,9            | 154                         | 530                          | 47,7            | 15    | 10,3           | 143                         | 480                          | 49,7            |
| 9,8            | 158                         | 540                          | 46,8            | 16    | 10,2           | 146                         | 490                          | 48,8            |
| 9,7            | 161                         | 560                          | 46,0            | 17    | 10,1           | 150                         | 500                          | 48,0            |
| 9,5            | 165                         | 570                          | 45,1            | 18    | 10,0           | 153                         | 510                          | 47,1            |
| 9,4            | 168                         | 580                          | 44,2            | 19    | 9,9            | 156                         | 530                          | 46,2            |
| 09,3           | 172                         | 580                          | 43,3            | 20    | 9,7            | 159                         | 540                          | 45,3            |
| 09,2           | 175                         | 610                          | 42,5            | 21    | 9,6            | 162                         | 550                          | 44,5            |
| 09,1           | 179                         | 620                          | 41,6            | 22    | 9,5            | 165                         | 570                          | 43,6            |
| 09,0           | 182                         | 630                          | 40,7            | 23    | 9,4            | 168                         | 580                          | 42,7            |
| 08,9           | 186                         | 640                          | 39,8            | 24    | 9,3            | 171                         | 590                          | 41,8            |
| 08,8           | 190                         | 660                          | 39,0            | 25    | 9,2            | 175                         | 610                          | 41,0            |

**Таблица 6**

Словесна оценка на отделните страни на физическата дееспособност

| <b>Оценки</b>      |                   |
|--------------------|-------------------|
| словесна           | цифрова           |
| Изключително слаба | до 3 точки        |
| Много слаба        | 4 – 7             |
| Слаба              | 8 – 11            |
| Средна             | 12 – 14           |
| Добра              | 15 – 18           |
| Мн. добра          | 19 – 22           |
| Отлична            | 23 и повече точки |

**Таблица 7**

Качествената (словесна) оценка на физическата дееспособност

| <b>Оценки</b>      | <b>Комплексен резултат в точки</b> |
|--------------------|------------------------------------|
| Изключително слаба | 23 точки и по-малко                |
| Много слаба        | 24 до 37 т.                        |
| Слаба              | 38 до 44 т.                        |
| Средна             | 45 до 58 т.                        |
| Добра              | 59 до 65 т.                        |
| Мн. добра          | 66 до 79 т.                        |
| Отлична            | 80 т. и повече                     |

**Книга за учителя  
по физическо възпитание и спорт  
за 2. клас**

*Автори*

Елена Николова Джамбазова  
Силвана Николова Ингелска

*Редактор*

Венета Христова

*Графичен дизайн*

Николай Иванов Пекарев

*Коректор*

Мила Томанова

Българска. Първо издание, 2017  
Формат 84x108/32. Печатни коли 7,75  
ISBN 978-954-18-1176-4  
ISBN 978-619-215-177-5  
№ 18-02540040-18

*Издателство*

БУЛВЕСТ 2000

1505 София, ул. „Васил Друмев“ 36  
Тел.: (02) 8061 300, e-mail: [administration@bulvest2000.com](mailto:administration@bulvest2000.com)  
[www.bulvest.com](http://www.bulvest.com)

*Издателска къща*

АНУБИС

1124 София, ул. „Младен Павлов“ 1  
тел.: (02) 944 35 03, (02) 944 16 43  
e-mail: [ik.anubis@anubis.bg](mailto:ik.anubis@anubis.bg)  
[www.anubis.bg](http://www.anubis.bg)

*Печат*

„Булвест Принт“ АД