



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министър на образованието и науката

ЗА П О В Е Д

№/.....2023 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията, чл. 78, ал. 1 от Закона за предучилищното и училищното образование във връзка с чл. 9, ал. 1 от Наредба № 5 от 30.11.2015 г. за общообразователната подготовка

УТВЪРЖДАВАМ

1. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за I клас (Приложение № 1)
2. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за II клас (Приложение № 2)
3. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за III клас (Приложение № 3)
4. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за IV клас (Приложение № 4)
5. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за V клас (Приложение № 5)
6. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за VI клас (Приложение № 6)
7. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за VII клас (Приложение № 7)
8. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за VIII клас (Приложение № 8)
9. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за IX клас (Приложение № 9)
10. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за X клас (Приложение № 10)
11. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за XI клас (Приложение № 11)

12. Учебна програма по учебния предмет физическо възпитание и спорт за XII клас
(Приложение № 12)

Приложенията са неразделна част от настоящата заповед.

Приложените учебни програми влизат в сила от учебната 2023 – 2024 година.

Заповедта да бъде публикувана на официалната електронна страница на Министерството на образованието и науката.

Контрол по изпълнението на заповедта възлагам на д-р Емилия Лазарова – заместник-министър.

X

ПРОФ. ГАЛИН ЦОКОВ
Министър на образованието и науката

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по учебния предмет в I клас е насочено към овладяването на базисни знания, умения и отношения, свързани с физическото възпитание и спорта, насочени към укрепването на здравето и формирането на положителни нагласи за здравословен начин на живот, както и с обогатяването на двигателната култура на учениците.

Образователните цели на програмата са насочени към усъвършенстване на естествено-приложните двигателни действия и към овладяването на нови умения за изпълнение на строеви, общоразвиващи упражнения и игри, задълбочават се и придобитите знания, умения и навици за спазване на основните здравно-хигиенни изисквания при изпълнението на физическите упражнения. Овладяват се елементарните понятия за подпомагане на взаимодействието между субектите на педагогическия процес. Включеното в програмата учебно съдържание осигурява и развиващ ефект по отношение на морфо-функционалното състояние на учениците. В учебния процес по физическо възпитание на учениците се създават условия за реализиране на междупредметните връзки и дейности за изява на ключовите компетентности. В процеса на обучение чрез прилагане на олимпийско възпитание и образование и спазване принципите на честна игра се осигуряват възможности за утвърждаване на чувството за разбирателство между учениците в едно мултикултурно общество, за изразяване на толерантност и уважение като развиват умения за съвместна работа и творчество (създават правила, игри, танци, и т.н.).

Чрез съдържанието на учебната програма се реализират основните идеи за:

- хармонично физическо развитие;
- усъвършенстване на основните естествено-приложни двигателни действия;
- овладяване на нови двигателни умения и игри със строеви и с общоразвиващ характер;
- повишаване на физическата дееспособност на учениците;
- насърчаване на самоувереност и лична инициативност.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Разпознава и изпълнява основни двигателни умения и навици, свързани със специално бегови упражнения, с бягане по права, с промяна на посоката и темпа. Хвърля малка плътна топка с една ръка над рамо и плътна топка с две ръце над глава. Скача на дължина и височина. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява движения или двигателни дейности съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Разпознава и изпълнява естествено-приложни двигателни умения и навици. Изпълнява общоразвиващи, строеви и равновесни упражнения. Изпълнява стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" и ръченица с музикален съпровод.</p> <p>-----</p> <p>Изпълнява гимнастически упражнения и ритмични движения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Спортни игри

Разпознава и изпълнява водене, подаване, спиране и ловене на топката на място и ги прилага в условията на подвижни и щафетни игри.

Изпълнява действия с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Разпознава опасности около и във водна среда и изпълнява действия за адаптиране към водна среда.

Изпълнява действия във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Придвижва се по различни равнинни терени – туристическа разходка. Ориентира се в местността по природни признаци и по предварително зададени ориентири.

Изпълнява дейности свързани с туризм и ориентиране съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Разпознава и изпълнява специфични за ракетните спортове дрибъл, търкаляне, подаване, спиране и ловене на топка и перце и ги прилага в условията на подвижни и щафетни игри.

Изпълнява дейности свързани с ракетни спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на учебно съдържание по лека атлетика, гимнастика и спортните игри. От избираемите области на учебното съдържание - на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от училищното ръководство според условията, възможностите и традициите на училището, интересите на учениците и квалификацията на учителя по физическо възпитание и спорт.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none">Основни специално бегови упражненияБягане по праваБягане с промяна на посокатаБягане с промяна на темпа	Разпознава и изпълнява различни фрагменти от бегови двигателни действия и бягания - ситно бягане, бягане с високо повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците напред; бягане по права, бягане с промяна на посоката, бягане с промяна на темпа, бягане от и към различни отправни точки. Прилага двигателните действия в подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none">посокатемпабегови упражнения
Скокове <ul style="list-style-type: none">Скок на дължина от място с два кракаВертикален отскок от място с два кракаХоризонтални и вертикални подскоци с два крака	Разпознава и изпълнява различни скокови упражнения и скача на дължина и на височина от място и със засилване. Приземява се правилно при скокове в хоризонталната и вертикалната равнина. Прилага двигателните действия в подвижни игри.	<ul style="list-style-type: none">дължинависочина
Хвърляния <ul style="list-style-type: none">Хвърляне на малка плътна топка с	Разпознава и изпълнява различни начини за хвърляне. Разпознава и изпълнява хвърляне малка плътна топка	<ul style="list-style-type: none">плътна топка.

<p>една ръка над рамо (хват)</p> <ul style="list-style-type: none"> Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава <p>Дейности за АФВ: Приложни движения</p>	<p>150 г с една ръка над рамо в далечина и хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава. Прилага изучените хвърляния в подвижни и щафетни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> хват
<p>Физическа дееспособност</p>	<p>Достига комплексно развитие на двигателните качества.</p>	
<p>Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания</p> <ul style="list-style-type: none"> Строяване и преброяване Обръщане на място Ритмично ходене и маршируване Придвижване в кръг <p>Общоразвиващи упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Основни изходни положения за изпълнение на общоразвиващи упражнения Групово изпълнение на комплекси от общоразвиващи упражнения с проста структура без уред <p>Упражнения с естествено-приложен характер</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазене - видове Провиране под различни препятствия Пренасяне на малки помощни гимнастически уреди 	<p>Разпознава и изпълнява команди за строяване в редица, колона и кръгов строй. Изпълнява команди за преброяване по ред на номерата. Разпознава и изпълнява команди за обръщане наляво и надясно. Марширува на място и в движение с броене и пляскане. Изпълнява фигурно придвижване в кръг (в една колона).</p> <p>Разпознава и изпълнява изходните положения: стоеж, разкрачен стоеж, клек, седеж, лег, тилен лег. Ориентира се в посоките на изпълнение – напред, назад, вляво, вдясно. Изпълнява общоразвиващи упражнения на 2 и 4 бройки без уред с разнообразни движения на ръцете, краката и трупа. Синхронизира движенията си в групово изпълнение.</p> <p>Изпълнява лазене по свободен начин, в колянна опора, в лег с едноименно и разноименно преместване на ръце и крака. Изпълнява провиране под различни препятствия (обръч, гимнастическа пейка). Изпълнява самостоятелно и в група вдигане, носене и пренасяне на малки помощни гимнастически уреди</p>	<ul style="list-style-type: none"> команда строй редица колона преброяване <ul style="list-style-type: none"> стоеж седеж лег клек <ul style="list-style-type: none"> опора лазене провиране носене

	(топки, обръчи, конуси, части от скрин, пейки, постелки и др. Прилага упражненията в различни игри.	
Равновесни упражнения <ul style="list-style-type: none"> • Равновесно ходене • Статични равновесни положения в стоеж 	Изпълнява равновесно ходене (на пръсти) и равновесни статични упражнения (равновесен стоеж, ляв/десен стоеж с повдигнат свит крак), самостоятелно и във връзка.	<ul style="list-style-type: none"> • равновесен стоеж
Търкаляне и претъркаляне <ul style="list-style-type: none"> • Търкаляне от положение лег • Гръбно търкаляне от свит седеж • Странично претъркаляне със свито тяло 	Изпълнява търкаляне вляво и вдясно от положение лег и тилен лег. Изпълнява гръбно търкаляне от свит седеж до различни крайни положения – свит седеж, седеж, клек. Изпълнява вляво и вдясно странично претъркаляне със свито тяло от коленен седеж.	<ul style="list-style-type: none"> • търкаляне • гръбно търкаляне • странично кълбо
Дейности за АФВ: Приложни упражнения	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Народни хора и танци <ul style="list-style-type: none"> • Ритмични упражнения имузикални игри в тактов размер 2/4 и 7/8 • Танцовите стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" • Движения ръченична 	Познава и изпълнява основните положения и движения на ръцете и трупа, и изпълнява танцови и ритмични движения с музика в размер (2/4, 7/8). – „Пъргави колари”, „Статуя”, „Кралю порталю”, „Вършачката” и др. Познава и изпълнява стъпки и движения на хорото „Боряно, Борянке” и ръченица с музикален съпровод. Прилага изучените движения в групови игри с музика или песни.	<ul style="list-style-type: none"> • танцов размер • танцова стъпка • ритъм
Дейности за АФВ: Ритмични движения	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Спортни игри Отборни спортове <ul style="list-style-type: none"> • Водене на топката • Подаване, спиране и ловене на топка на място 	Разпознава и изпълнява водене, подаване, спиране и ловене на място със специфични за спортните игри (баскетбол, волейбол, хандбал и футбол) топки. Разпознава и изпълнява хвърляне и ловене на място със специфични за спортните игри топки. Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри.	<ul style="list-style-type: none"> • водене • подаване • спиране • ловене • правила • отбор • противник

<p>Дейности за АФВ: Действия с топка</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запознаване с водата – игри и упражнения предшествващи изучаването на плувните стилове <p>Безопасност във водна среда</p> <ul style="list-style-type: none"> • Безопасност в и около дома <p>Дейности за АФВ: Действия във водна среда</p>	<p>Познава и изпълнява действия за адаптиране към водна среда и участва в игри и игрови дейности във водна среда. Разпознава и разбира значението на опасностите във водна среда.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • безопасност във водна среда • основни опасности при къпане и плуване
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Пешеходен туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристическа разходка • Ориентиране по природни признаци • Ориентиране по предварително поставени знаци <p>Дейности за АФВ: Дейности свързани с туризм и ориентиране</p>	<p>Изпълнява организирано придвижване по различни равнинни терени. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата. Разпознава и използва различни природни знаци за ориентиране. Изпълнява и използва ориентирането по предварително поставени знаци. Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • туристическа разходка • ориентиране • природни признаци • знаци
<p>Ракетни спортове – бадминтон, тенис на маса, тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Боравене с топката/перото • Стойка на тялото, придвижване • Подаване, спиране и ловене на топка на място <p>Дейности за АФВ: Дейности свързани с ракетни спортове</p>	<p>Разпознава и изпълнява дрибъл, търкаляне със специфични за ракетните спортове топки и перце. Разпознава и изпълнява стойка и позиция на тялото и удар от място с ракета със специфични за ракетните спортове топки и перце. Прилага формираните умения в условията на подвижни и щафетни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ракета • перо • подаване • стойка на тялото • придвижване • стойка • дрибъл нагоре и надолу

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в I клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- 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 дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК ...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания, в които се включват теоретични знания	50%
Диагностика на физическата дееспособност, в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други 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, навици и дейности 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 изпитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане, количественият резултат при измеримите физически упражнения и теоретичните знания са задължителни елементи от оценката на учителя.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. Учениците в първи клас е необходимо да постигат средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалният 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	Използва специфично речево общуване в двигателната дейност.
2. Умения за общуване на чужди езици	
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	Участва в игри с елементи на ориентиране. Проучва околното пространство чрез предварително поставени ориентири. Разбира значението на основните правила за безопасност в природата.
4. Дигитална компетентност	
5. Умения за учене	

6. Социални и граждански компетентности	Участва в различни подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри. Участва в групови игри с музика или песни.
7. Инициативност и предприемачество	
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	Изпълнява танцови и ритмични движения с музика.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	Изпълнява различни бегови действия, свързани с развиване на отделните форми и компоненти на двигателни качества. Изпълнява различни скокови упражнения за подобряване силата на долните и горните крайници. Изпълнява равновесни статични упражнения. Разпознава и разбира значението на опасностите във водна среда. Демонстрира и възпроизвежда процедури за адаптиране към водна среда.

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

**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 посредством правилата на спорта и естественото приложение на принципите на олимпийското образование и възпитание, базирано на хуманизма 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 дееспособност 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 теоретични 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 РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Разпознава и изпълнява основни двигателни умения и навици, свързани с ускорително бягане, скок на дължина от място с два крака, вертикален отскок със засилване, хвърляне на малка плътна топка в цел, тласкане на плътна топка с две ръце от гърди и ги прилага в щафетни и подвижни игри. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява ходене или бягане съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Разпознава и изпълнява общоразвиващи, строеви, равновесни и скокови упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя от спортната гимнастика. Изпълнява народен танц “Буенек хоро” и „Омуртагско хоро”.</p> <p>Изпълнява гимнастически упражнения и танцови движения в ритъм съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Разпознава и изпълнява подаване, спиране и ловене на топката в движение, водене с удобна и неудобна ръка/крак, стрелба/удар с топка и ги прилага в подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри.</p> <p>Изпълнява действия с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Познава опасности в различни водоеми и основните умения за самопомощ и помощ във водна среда. Познава и изпълнява движения за придвижване по корем във водна среда.

Изпълнява упражнения във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Изпълнява групово придвижване по различни пресечени местности и преодолява естествени препятствия.

Изпълнява придвижване и естествено-приложни умения в природна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Познава и изпълнява придвижвания и подавания специфични за ракетните спортове и ги прилага в подвижни и щафетни игри.

Изпълнява упражнения свързани с ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

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 туризм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> • Специално бегови упражнения • Упражнения над препятствия (ниски уреди) • Ускорително бягане • Бягане с различна интензивност 	<p>Разпознава, изпълнява и терминува различни бегови упражнения.</p> <p>Умее да координира движенията на ръцете и краката си и да поддържа правилно положение на главата и трупа при бягане с различна интензивност.</p> <p>Разпознава и изпълнява препятствени упражнения.</p> <p>Прилага изучените двигателни действия в подвижни и щафетни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отсечка • интензивност • ускорително бягане • препятствени упражнения
Скокове <ul style="list-style-type: none"> • Скок на дължина от място с два крака • Вертикален отскок с два крака от място и със засилване. 	<p>Демонстрира умения за отскачане с два крака и устойчиво приземяване на различни терени. Отскача на височина от място с един или два крака, с достигане на висок предмет.</p> <p>Разпознава и изпълнява свързани подскоци с два крака, с придвижване напред с разчертани линии, на около 50 см.</p> <p>Разпознава и изпълнява отскок с един крак над плътни топки или ниски препятствия с височина (15-20 см) със засилване от 3-4 м.</p> <p>Прилага двигателните действия в подвижни и щафетни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отскок • мах
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне на малка плътна топка в хоризонтална и вертикална цел от място • Тласкане на плътна топка с две ръце от гърди 	<p>Разпознава и изпълнява хвърляне в цел, като използва различни предмети и координира движенията си.</p> <p>Разпознава и изпълнява тласкане на плътна топка (1 кг) с две ръце от гърди.</p> <p>Прилага изучените елементи в подвижни и щафетни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хоризонтална и вертикална цел • тласкане
Дейности за АФВ: Ходене и бягане	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p>	
Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания <ul style="list-style-type: none"> • Строяване и преброяване • Обръщане на място 	<p>Разпознава и изпълнява команди за строяване в две редици, две колони и шахматен строй.</p> <p>Разпознава и изпълнява команди за приемане на класа.</p> <p>Изпълнява команди за преброяване по 2-ма и по 3-ма.</p> <p>Разпознава и изпълнява команда за обръщане кръгом.</p> <p>Марширува на място и в движение с музикален съпровод.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • маршировка • обръщане • обход • диагонал

<ul style="list-style-type: none"> Ритмично ходене и маршируване Придвижване в обход и по диагонал 	Изпълнява фигурно придвижване в обход и по диагонал на игралната площ (в една колона).	
<p>Общоразвиващи упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Основни положения на ръцете Групово изпълнение на комплекси от общоразвиващи упражнения с проста структура без уред и с уред <p>Упражнения с естествено-приложен характер</p> <ul style="list-style-type: none"> Прекатерване през гимнастическа пейка и скрин Катерене по гимнастическа стена 	<p>Разпознава и изпълнява положенията на ръцете – долу, горе, напред, назад, встрани, на хълбоци, зад тила, на кръста.</p> <p>Изпълнява с броене общоразвиващи упражнения на 2 и 4 бройки без и с уред – топка, тояжка.</p> <p>Прекатерва се през гимнастическа пейка и скрин (висок до 60 см) през опорен лег и клек.</p> <p>Изпълнява катерене по свободен начин, с едноименно и разноименно, едновременно и последователно преместване на ръце и крака.</p>	<ul style="list-style-type: none"> кръг наклон проста структура прекатерване катерене
<p>Равновесни упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Равновесно ходене с различни положения на ръцете Статични равновесни положения в седеж 	<p>Изпълнява на земя равновесно ходене с ръце встрани, горе, на хълбоци и др.</p> <p>Разпознава и изпълнява равновесни положения – свит опорен равновесен седеж, свит равновесен седеж, опорен равновесен седеж, равновесен седеж.</p>	
<p>Скокови упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Отскок от гимнастическа пейка и приземяване в цел Прескачане на гимнастическа пейка 	<p>Изпълнява отскок (обтегнат, разкрячен) от гимнастическа пейка и приземяване в цел (обръч, очертано поле).</p> <p>Изпълнява прескачане на гимнастическа пейка по свободен начин.</p> <p>Изпълнява скокови упражнения в подвижни и щафетни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> отскок приземяване прескачане
<p>Спортна гимнастика</p> <p>Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> Видове опори Тилна стойка Мост от тилен лег Кълбо до седеж <p>Дейности за АФВ: Гимнастически упражнения</p>	<p>Разпознава и изпълнява опора, тилна опора, странична опора, колянна опора, сгъната опора, лакътна опора.</p> <p>Изпълнява с правилна техника тилна стойка и мост.</p> <p>Изпълнява кълбо до седеж от клекнала опора, клек и стоеж.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> мост тилен лег тилна стойка кълбо
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> Ритмични упражнения и музикални игри Упражнения под музикален съпровод с различни тактови размери – 2/4, 3/4, 7/8, 5/8, и 9/8 	<p>Познава и изпълнява ритмични упражнения и музикални игри в различни тактови размери - 2/4, 3/4, 7/8, 5/8, и 9/8. - „Статуя“, „Пъргави колари“, „Гатанка“, „Луд гидия“ и др.</p> <p>Познава и изпълнява самостоятелно и в група танцови движения в ритъма и музиката на „Буенек хоро“ и „Омуртагско хоро“</p>	<ul style="list-style-type: none"> фигури кръг змейка осморка

<ul style="list-style-type: none"> „Буенек хоро“ „Омуртагско хоро“ („Кукувичка“) <p>Дейности за АФВ: Самостоятелно или в група танцови движения в ритъм</p>	<p>(„Кукувичка“).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> „Буенек хоро“ „Омуртагско хоро“
<p>Спортни игри Отборни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> Подаване, спиране и ловене на топка в движение Водене на топка с удобна и неудобна ръка/крак Стрелба/удар с топка <p>Дейности за АФВ: Действия с топка</p>	<p>Разпознава и изпълнява подаване, спиране и ловене в движение със специфични за спортните игри (баскетбол, волейбол, хандбал и футбол) топки.</p> <p>Разпознава и изпълнява стрелба и удар от място с удобна и неудобна ръка/крак по специфична цел (баскетболен кош, футболна и хандбална врата) със специфични за спортните игри топки.</p> <p>Прилага разучените умения в условията на подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> стрелба удар дрибъл игрище за ... баскетболен кош футболна врата хандбална врата отборна игра
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> Движения с ръцете и краката за придвижване във водна среда по корем <p>Безопасност във водна среда</p> <ul style="list-style-type: none"> Опасности около и във водата. Безопасност на различни водоеми. Охраняеми и неохраняеми водоеми. <p>Дейности за АФВ: Упражнения във водна среда</p>	<p>Познава и изпълнява движения с ръцете и краката за придвижване по корем във водна среда с неподвижна, подвижна и без опора.</p> <p>Разпознава опасности в различните водоеми.</p> <p>Познава основни умения за самопомощ и помощ във водна среда.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> самопомощ
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Пешеходен туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> Туристически излет Преодоляване на естествени препятствия 	<p>Изпълнява групово придвижване по различни пресечени местности.</p> <p>Използва и изпълнява естествено-приложни умения в природна среда за преодоляване на естествени препятствия.</p> <p>Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри.</p>	<ul style="list-style-type: none"> излет естествени препятствия

Дейности за АФВ: Придвижване и естествено-приложни умения в природна среда	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Ракетни спортове – бадминтон, тенис на маса, тенис <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с топка/перо и ракета • Подаване, връщане, прехвърляне на топка/перо • Посрещане и удряне на топка/перо 	Разпознава и изпълнява придвижвания специфични за ракетните спортове (бадминтон, тенис на маса, тенис). Разпознава и изпълнява подаване от място и в движение със специфични за спортните игри топки и перце. Прилага разучените умения в условията на подвижни и щафетни игри.	<ul style="list-style-type: none"> • удар • корт
Дейности за АФВ: Упражнения свързани с ракетните спортове	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в II клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%

За овладяване на нови знания и двигателни умения	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	31%
За развиване на двигателни качества	16%
За диагностика на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...

3. РДК...

4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания, в които се включват и теоретични знания	50%
Диагностика на физическата дееспособност в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други 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 оценката на учителя.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Комуникация на роден език	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на специфични речеви изрази за организиране на двигателно-познавателната дейност и за възприемането на физическите упражнения. ✓ Подпомагане на цялостното регулиране на движенията и начините на действие. ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на редното значение на числата. ✓ Развиване на пространственото и логическото мислене. ✓ Използване на предмети с различни геометрични форми, големина и тежест. ✓ Опознаване и възприемане на собственото тяло.
4. Дигитална компетентност	
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Стимулиране на двигателното усвояване и запаметяване на учебното съдържание. ✓ Споделяне на наученото чрез игра и взаимодействие в група/клас.
6. Обществени и граждански компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Създаване на условия за сътрудничество и разбирателство в игри и състезания. ✓ Познаване и спазване на правила и норми за самостоятелна работа и работа в група/клас.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формиране на наблюдателност, въображение и инициативност в подвижни, спортно-подготвителни и музикални игри.
8. Културни познания и творчески изяви	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране на изразност и емоционалност в двигателната дейност. ✓ Познаване на творчески изяви, свързани с ритъм и движение.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и здравословен начин на живот и спорт	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на околните. ✓ Стимулиране на биологичната необходимост от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили на организма срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности. ✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА III КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в III клас е насочено към насърчаване на устойчивото развитие на личността на ученика, към структурното изграждане и функционалното усъвършенстване на организма и формиране на социалнозначими качества за социална интеграция.

Образователните цели на учебната програма в III клас са насочени към:

- разширяване на обема от знания за използването и приложението на физическите упражнения в подкрепа на хармоничното развитие и здравословния начин на живот;
- затвърждаване на двигателни знания и умения чрез развиване на усещанията и възприятията на ученика за пространство и време;
- подобряване на физическата дееспособност чрез повишаване на анаеробните възможности на организма;
- познаване, разбиране и изпълняване на основни технически елементи от отборните спортове футбол и хандбал;
- стимулиране на волевото преодоляване на трудностите в социалната среда;
- развиване на волевите качества на личността решителност, смелост, инициативност
- формиране на социално отговорно поведение чрез спазване на правилата на спортната дейност и принципите на олимпизма.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира

включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на учебните дейности за гарантиране изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване 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

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Лека атлетика

Разпознава и изпълнява основни двигателни умения свързани с бягане с максимална скорост и бягане през препятствия, скок на дължина с два крака от място и скок на дължина със засилване, хвърляне на малка плътна топка от място и със засилване в далечина и хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напред и отгоре-назад. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.

Изпълнява ходене и бягане или скачане съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Разпознава и изпълнява общоразвиващи, строеви, приложни и скокови упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя, гимнастическа стена и гимнастическа пейка спортната гимнастика. Изпълнява „Самоковско хоро” и „Седенчица”.

Изпълнява гимнастически упражнения и танцови елементи съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Спортни игри	<p>Познава и изпълнява технически похвати без топка от футбола, хандбала и баскетбола и специфични за трите игри технически елементи. Използва и прилага изучените елементи и действия в щафетни и спортно-подготвителни игри и в специфични игрови форми. Описва и разпознава основни правила от трите спортни игри.</p> <p>Изпълнява специфични за футболната, хандбалната и баскетболната игра елементи съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
--------------	--

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове	<p>Познава и изпълнява движения за придвижване по гръб във водна среда. Познава значението на флаговата сигнализация за безопасност във водна среда.</p> <p>Изпълнява упражнения за адаптиране, дишане и издишане във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Туризм, ориентиране, зимни спортове	<p>Придвижва се в група по равнинен или планински терен, ориентира се сред природата, определя разстояние без уреди и прилага закалителни процедури.</p> <p>Изпълнява дейности свързани с придвижване и ориентиране сред природата и закалителни процедури съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Ракетни спортове	<p>Познава и изпълнява удари специфични за бадминтона, тениса на маса и тениса. Използва и прилага изучените елементи и действия в щафетни и спортно-подготвителни игри.</p> <p>Изпълнява основни хватове, упражнения и придвижвания свързани с ракетните спортове 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 се изисква 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 на учителя, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентирание 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Бягане с максимална скорост, с различна дължина и честота на крачките Бягане през ниски препятствия (уреди) с височина до 20 см на различен брой бегови крачки. 	<p>Разпознава и изпълнява бягане на къси разстояния до 30м.</p> <p>Разпознава и изпълнява бягане над ниски препятствия (уреди) с височина до 20 см.</p> <p>Изпълнява различни бегови упражнения за развиване на усещанията и възприятията за пространство и време.</p> <p>Прилага изучените двигателни действия в подвижни и щафетни и игри</p>	<ul style="list-style-type: none"> максимална скорост бягане през препятствия
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Скок на дължина с два крака от място Скок на дължина със засилване 	<p>Разпознава, изпълнява и терминува скок на дължина.</p> <p>Преодолява силата на тежестта на собственото тяло.</p> <p>Притежава способност да изпълнява многократни и последователни вертикални подскоци и многоскоци с един и два крака от място и със засилване.</p> <p>Прилага двигателните действия в подвижни и щафетна игри.</p>	
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напред и отгоре-назад Хвърляне на малка плътна топка от място и със засилване в далечина - Странично засилване - Финално усилие <p>Дейности за АФВ: Ходене и бягане или скачане</p>	<p>Описва, разпознава и изпълнява хвърляне на плътна топка с две ръце отдолу-напред и отгоре-назад.</p> <p>Описва, разпознава и изпълнява хвърляне с малка плътна топка със странично засилване за постижение.</p> <p>Прилага хвърляне в подвижни и щафетни игри.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> странично засилване финално усилие

<p>Физическа дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Постига средно ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол. Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества.</p>	
<p>Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 редици • Обръщане на място с маршировка • Придвижване на зигзаг <p>Общоразвиващи упражнения с и без уред</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения по двойки • Самостоятелно изпълнени упражнения <p>Приложни упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • теглене • противодействие чрез тласкане и бутане <p>Скокови упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отскачане и приземяване от ниско на високо • Скок в дълбочина <p>Дейности за АФВ: Строеви, общоразвиващи упражнения и упражнения с изправителен характер</p>	<p>Разпознава и изпълнява команди за разреждане и сгъстяване на строя. Изпълнява престрояване от една в две редици и обратно на място. Изпълнява команди за обръщане с маршировка на място наляво, надясно и кръгом. Изпълнява фигурно придвижване на зигзаг в една колона.</p> <p>Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения по двойки без уред. Изпълнява с музикален съпровод комплекси от общоразвиващи упражнения на 2 и 4 бройки с уред – рингче, обръч.</p> <p>Изпълнява теглене по двойки и групово с хват за ръце или помощта на тояжка и въже. Изпълнява тласкане и бутане по двойки в различни положения - стоеж, клек „петльов бой“ и др.</p> <p>Изпълнява отскачане от пода и приземяване на различни по височина уреди – постелка, части от скрин, гимнастическа пейка. Изпълнява скок в дълбочина от високо на ниско.</p> <p>Изпълнява упражнения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • разреждане • сгъстяване • престрояване • зигзаг • упражнения по двойки • теглене • противодействие • тласкане
<p>Спортна гимнастика Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Коляннo-опорна везна • Обръщане в опора • Кълбо до стоеж 	<p>Изпълнява коляннo-опорна везна. Изпълнява различни видове обръщания в опора – от опора до лява/дясна странична опора, от опора до тилна опора и обратно и др. Изпълнява кълбо до стоеж от изходно положение клек и стоеж.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • везна

<ul style="list-style-type: none"> • Връзка от кълбо и стоеж с повдигнат свит крак <p>Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хватове – видове • Висове – видове • Махове във вис <p>Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове седежи • Видове стоежи • Придвижване с ходене в различни посоки <p>Дейности за АФВ: Упражнения от изучаваните технически елементи</p>	<p>Изпълнява във връзка кълбо и стоеж с повдигнат ляв/десен свит крак (напред, встрани).</p> <p>Разпознава и изпълнява различни видове хватове – надхват, подхват, смесен хват, кръстосан хват и др.</p> <p>Изпълнява различни висови упражнения – вис, тилен вис, придвижване във вис, махове във вис – страничен мах, предмах, задмах.</p> <p>Разпознава и изпълнява различни видове седежи в напречно и надлъжно положение на уреда – седеж, свит седеж, опорен седеж, свит опорен седеж, свит опорен равновесен седеж, свит равновесен седеж, опорен равновесен седеж, равновесен седеж.</p> <p>Разпознава и изпълнява различни видове стоежи на уреда – стоеж, надлъжен стоеж, напречно разкрачен стоеж, надлъжно разкрачен стоеж, стоеж с повдигнат ляв/десен свит крак, стоеж с повдигнат ляв/десен крак – напред, встрани.</p> <p>Изпълнява ходене в посока напред, назад, встрани.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хват • вис • предмах • задмах <ul style="list-style-type: none"> • свит седеж • опорен седеж • равновесен седеж • напречно положение • надлъжно положение
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Самоковско хоро” • „Седенчица” <p>Дейности за АФВ: Танцови елементи и комбинации от стъпки от изучаваните хора</p>	<p>Познава и изпълнява танцови стъпки и отделни танцови движения в равноделни и неравноделни музикални размери и споделя танцов опит в музикални игри. Описва, разпознава и изпълнява „Самоковско хоро”, и „Седенчица”.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Самоковско хоро”. • „Седенчица”
<p>Спортни игри Отборни спортове Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стартиране, бягане, бягане с промяна на посоката на движение, спиране, обръщане с топка и без топка • Водене на топката • Овлабяване и подаване на топката на 	<p>Познава и изпълнява стартиране, бягане, бягане с промяна на посоката на движение, спиране, обръщане с топка и без топка, специфични за футболната игра.</p> <p>Познава и изпълнява водене на топката с удобен и неудобен крак по права линия и с промяна на посоката и скоростта на придвижване.</p> <p>Познава и изпълнява овлабяване и подаване на топката с вътрешната част на ходилото.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овлабяване на топка • придвижване • взаимодействие • полеви играч • вратар • гол

<p>място и в движение с вътрешната част на ходилото</p> <ul style="list-style-type: none"> Игрови форми 1x1; 2x2; 2x2+вратар (Футбол 3) Правилознание <p>Дейности за АФВ: Специфични за футболната игра елементи</p>	<p>Използва и прилага изучените специфични за футболната игра елементи и действия в щафетни и спортно-подготвителни игри и в специфични игрови форми 1x1; 2x2 и 2x2+вратар.</p> <p>Описва и разпознава основни правила изясняващи броя и действията на играчите, начало на играта и отбелязване на гол.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> начален удар (център) удар от вратата (аут) честна игра
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> Технически похвати без топка: бягане, стартиране, скачане, приземяване, спиране, обръщане, залъгващи движения Стрелба Ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо. Водене на топката. Правилознание <p>Дейности за АФВ: Специфични за хандбалната игра елементи</p>	<p>Познава и изпълнява бягане, стартиране, скачане, приземяване, спиране, обръщане, залъгващи движения, специфични за хандбалната игра.</p> <p>Познава и изпълнява стрелба, ловене на полувисока топка и подаване с една ръка над рамо.</p> <p>Използва и прилага изучените специфични за хандбалната игра елементи и действия в щафетни и спортно-подготвителни игри и в специфични игрови форми.</p> <p>Описва и разпознава основни правила изясняващи броя и действията на играчите, начало на играта и отбелязване на гол.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> бягане стартиране скачане обръщане залъгващи движения полувисока топка подаване с една ръка над рамо правилознание
<p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> Основен стоеж, бягане с промяна на посоката и ритъма, еднотактово спиране, обръщане Водене на топката – нисък и висок дрибъл Ловене и подаване по въздуха и с удар от пода Стрелба в коша от място Правилознание: запознаване с основните правила за придвижване с топка – дрибъл. 	<p>Познава и изпълнява основен стоеж, бягане с промяна на посоката и ритъма, еднотактово спиране, обръщане специфични за баскетболната игра.</p> <p>Познава и изпълнява водене на топката с удобна и неудобна ръка при нисък и висок дрибъл.</p> <p>Познава и изпълнява ловене и подаване по въздуха и с удар от пода.</p> <p>Познава и изпълнява стрелба в коша от място.</p> <p>Използва и прилага изучените специфични за баскетболната игра елементи и действия в щафетни и спортно-подготвителни игри и в специфични игрови форми.</p> <p>Описва и разпознава основните правила изясняващи придвижване с топка – дрибъл.</p>	<ul style="list-style-type: none"> основен стоеж еднотактово спиране нисък дрибъл висок дрибъл стрелба

<p>Дейности за АФВ: Специфични за баскетболната игра елементи</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Движения с ръцете и краката за придвижване във водна среда по гръб <p>Безопасност във водна среда</p> <ul style="list-style-type: none"> • Флагова сигнализация <p>Дейности за АФВ: Адаптиране към водна среда. Дишане и издишане във водна среда.</p>	<p>Познава и изпълнява движения с ръцете и краката за придвижване по гръб във водна среда с неподвижна, подвижна и без опора.</p> <p>Познава значението на флаговата сигнализация.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Пешеходен туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране сред природата • Закалителни процедури • Определяне на разстояние без уреди <p>Дейности за АФВ: Придвижване, закалителни процедури, ориентиране сред природата</p>	<p>Познава и изпълнява придвижване по разнообразен терен. Подбира с помощ лична екипировка и хранителни продукти. Описва опасности, свързани с неравности на релефа на терена, и предлага възможности за превенция.</p> <p>Прилага закалителни процедури и етично поведение в планината.</p> <p>Прилага ориентиране по познати признаци и предмети и се движи по предварително зададени географски посоки.</p> <p>Познава и участва в игри в планината и при зимни условия.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • закалителни процедури • разстояние • уреди
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланов удар (форхенд) • Хват <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хват • Дланни удари 	<p>Познава и изпълнява позиция, удари от бадминтона</p> <p>Разпознава и изпълнява удари от бадминтона (форхенд и бекхенд)</p> <p>Прилага разучените умения в условията на играта.</p> <p>Познава и изпълнява удари (форхенд) смяна на посоката и скоростта на придвижване.</p> <p>Познава и прилага придвижвания и разиграване с ракета</p> <p>Разпознава основни правила</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дясно поле • ляво поле • дланов удар (форхенд) • хват

<p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланов удар • Стойка и придвижване • Позиция „готовност“ <p>Дейности за АФВ: Придвижвания, основни хватове и упражнения свързани с ракетните спортове</p>	<p>Използва и прилага ударите от тениса (форхенд) в шафетни и спортно-подготвителни игри</p> <p>Описва и разпознава основни правила и действията на играчите за начало на играта, връщане на сервиса и действия в защита.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дланни удари
--	---	--

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в III клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%

За овладяване на нови знания и двигателни умения	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	31%
За развиване на двигателни качества	16%
За диагностика на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално изучаване, ЗР – задълбочено изучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания, в които се включват и теоретични знания	50%
Диагностика на физическата дееспособност в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други 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, двигателни 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 оценката на учителя.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. 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.

ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Комуникация на роден език	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Стимулиране на мислене и реч по време на двигателната дейност. ✓ Ползване на туристическа карта „Опознай родния край“.
2. Комуникация на чужди езици	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на термини и понятия на чужд език.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на пространствено ориентиране и мислене. ✓ Развиване на логическото мислене.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на ИКТ за онагледяване на учебно съдържание. ✓ Използване на информационните технологии за търсене и намиране на необходимата информация, отнасяща се до спортни дейности.
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на личностните качества внимание, воля и памет. ✓ Търсене на информация по определен проблем.
6. Обществени и граждански компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на двигателни дейности за общуване в класното многокултурното общество. ✓ Изработване съвместно общи правила на игри и танци. ✓ Зачитане на правата и задълженията в игри.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Описване на типични професии, свързани със спорта.
8. Културни познания и творчески изяви	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на метроритмичен усет. ✓ Двигателни импровизации. ✓ Прилагане на елементи от музика и движение, ритъм и танци.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и здравословен начин на живот	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на другите. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	---

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

ПРОЕКТ

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА IV КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в IV клас продължава да бъде насочено към хармоничното и устойчиво развитие на личността на ученика и поддържане на оптимално психо-физическо състояние на организма и развиване на личностни качества за общуване и социална интеграция.

Образователните цели на учебната програма в IV клас са насочени към:

- обогатяване на обема от знания за по-пълното и многостранно възприемане на физическите упражнения и за формирането и затвърждаването на двигателните представи за движенията;
- надграждане на двигателни знания и умения и развитие на усещанията и възприятията на детето за пространство, време и скорост;
- комплексно развитие на двигателните качества с приоритет на скоростно-силовите способности на организма;
- овладяване на основните технически елементи и действия от отборните спортове баскетбол, футбол и хандбал;
- хармонично развитие на личността на ученика базирано на идеите на олимпийското възпитание;
- стимулиране на активното отношение и интелектуалната активност на ученика.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични 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 и отчитане на специфичните и характерни за региона климатични условия.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
--------------------------	---------------------------

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Лека атлетика

Познава, описва и изпълнява основни двигателни умения и навици, свързани с бягане на къси разстояния. Тласка плътна топка с две ръце от различни изходни положения. Познава, описва и изпълнява скок на дължина начин „Свит“. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.

Изпълнява двигателни дейности с придвижване или хвърляне и тласкане съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Разпознава и изпълнява общоразвиващи, строеви и упражнения с изправителен характер за правилно телодържане от основната гимнастика, упражнения на земя, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и опорни прескоци от спортната гимнастика. Изпълнява „Дунавско хоро“ и народен танц/хоро, специфични за региона.

Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Спортни игри

Познава, изпълнява и прилага в игрови условия основни действия и умения с топка, обвързани с отборните спортове - баскетбол, футбол и хандбал.

Изпълнява специфични елементи и действия с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Познава, изпълнява и прилага елементите от техниката на плувните стилове кроул и гръбен кроул. Познава и прилага основни правила за оказване на помощ.

Изпълнява упражнения за овладяване на достъпни движения при един от плувните стилове кроул или гръбен кроул съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Придвижва се по разнообразен терен в пресечена местност с различен наклон. Използва различни техники на придвижване и ги прилага в игри сред природата. Прилага мерки за опазване на природата. Познава и изпълнява ориентиране по небесни тела, местни предмети и линейни ориентири.

Изпълнява дейности или елементи от планинска техника и игри сред природата съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Познава и изпълнява удари и сервис специфични за бадминтона, тениса на маса и тениса. Използва и прилага изучените елементи и действия в щафетни и спортно-подготвителни игри.

Изпълнява придвижвания, основни хватове и удари свързани с ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и спортни игри. От избираемите области на учебното съдържание най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Бягане на къси разстояния - висок старт и стартово ускорение, бягане по разстоянието и финализиране Бягане през ниски препятствия до височина 40 cm 	Познава, описва и изпълнява техника на бягане на къси разстояния, висок старт и бягане с максимална скорост. Познава, описва и изпълнява техника на бягане над ниски препятствия с височина до 40 cm.	<ul style="list-style-type: none"> висок старт бързина на реакция стартово ускорение финализиране
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Скок на дължина начин „Свит“ – засилване, отскок, летежна фаза и приземяване Правилознание 	Познава, описва и изпълнява фазите на скок на дължина. Определя броя на крачките и дължината на засилването. Разбира значението на отскока за дължината на летежна фаза. Изпълнява успешно приземяване, без да нарушава изискванията на правилника по лека атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> фази на скок на дължина засилване контролен белег линия за отскачане фаул правилознание
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Тласкане на плътна топка 1 kg с две ръце от различни изходни положения Дейности за АФВ: Двигателни дейности с придвижване или хвърляне и тласкане	Познава, описва и изпълнява техника на тласкане на плътна топка 1 kg с две ръце от различни изходни положения. Прилага тласкане в подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри. Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол. Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества.	
Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания <ul style="list-style-type: none"> Престрояване на място без промяна на посоката – от 1 в 2 колони Змиевидно придвижване 	Изпълнява престрояване от една в две колони и обратно на място. Изпълнява змиевидно фигурно придвижване в една колона.	<ul style="list-style-type: none"> змиевидно придвижване

<p>Общоразвиващи упражнения за укрепване на опорно-двигателния апарат</p> <p>Упражнения с изправителен характер за правилно телодържане</p> <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения за правилно телодържане. Общоразвиващи упражнения с изправителен характер</p>	<p>Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения за укрепване на мускулатурата на тялото.</p> <p>Изпълнява упражнения за правилно телодържане и за профилактика на гръбначни изкривявания и плоскостъпие.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Спортна гимнастика</p> <p>Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гръбно търкаляне до тилна склопна опора • Кълбо от и до различни изходни и крайни положения • Мост от тилен лег и обръщане на 180° до колянно-опорна везна <p>Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опора на висилка • Махове в опора на висилка • Задмахов отскок от вис и опора на висилка • Стояща опора, опорен вис и различни висови упражнения на гимнастическа стена <p>Упражнения на ниска греда и/или гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесно ходене • Обръщане на 180° в стоеж • Колянно-опорна везна <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лицев прескок на гимнастическа пейка <p>Дейности за АФВ: Упражнения и комбинации от изучаваните технически елементи</p>	<p>Изпълнява гръбно търкаляне от свит седеж или седеж до тилна склопна опора с поставяне на свити ръце в опора над раменете.</p> <p>Изпълнява кълбо от и до различни изходни и крайни положения – клек, стоеж, напад, разкрячен стоеж, разкрячен седеж.</p> <p>Познава и изпълнява мост от тилен лег и обръщане на 180° до колянно-опорна везна.</p> <p>Разпознава и изпълнява видове висове и опори на висилка и гимнастическа стена.</p> <p>Изпълнява придвижване по греда и/или гимнастическа пейка – равновесно ходене с различно положение на ръцете – на хълбоци, встрани, горе, напред и др.</p> <p>Разпознава и изпълнява с правилна техника обръщане на 180° в стоеж и колянно-опорна везна.</p> <p>Прилага упражненията във връзка на гимнастическа пейка и греда.</p> <p>Познава и изпълнява лицев прескок на гимнастическа пейка с опора на ръцете (със и без стъпване на пейката).</p> <p>Изпълнява упражнения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • склопна опора • задмахов отскок • стояща опора • опорен вис • обръщане на 180° • лицев прескок

<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Дунавско хоро” • Народен танц/хоро, специфични за региона <p>Дейности за АФВ: „Дунавско хоро”</p>	<p>Познава, описва и изпълнява танцови стъпки и танцови движения на „Дунавско хоро”. Прилага танцови стъпки и споделя танцов опит с музикален съпровод.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Дунавско хоро”
<p>Спортни игри Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бягане с лице и гръб по посока на движението, двутактово спиране, обръщане и пивотиране, основен защитен стоеж – заемане на позиция и придвижване • Водене и контрол на топката; смяна на посоката на водене с кръстосан дрибъл • Ловене и подаване с една и две ръце • Стрелба с една ръка над главата в движение от двукрачков ритъм • Правилознание: спиране, обръщане и пивотиране; ловене и подаване в движение <p>Дейности за АФВ: Специфични елементи и действия с топка</p>	<p>Познава, изпълнява и прилага в игрови условия бягане с лице и гръб по посока на движението, двутактово спиране, обръщане и пивотиране, основен защитен стоеж – заемане на позиция и придвижване</p> <p>Познава, изпълнява и прилага в игрови условия водене и контрол на топката със смяна на посоката на водене с кръстосан дрибъл</p> <p>Познава, изпълнява и прилага ловене и подаване с една и две ръце</p> <p>Познава, изпълнява и прилага с една ръка над главата в движение от двукрачков ритъм.</p> <p>Описва и разпознава основни правила изясняващи спиране, обръщане и пивотиране; ловене и подаване в движение.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • двутактово спиране • кръстосан дрибъл • двукрачков ритъм • пивотиране
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стартиране, бягане с промяна на посоката, отскачане • Удар във вратата (вътрешен удар) • Удар по търкаляща се топка • Жонглиране със зрителен контрол • Взаимодействия при числено равенство в игрови форми 2x2+вратар (Футбол 3) и „4x4+вратар“ (Футбол 5) • Правилознание 	<p>Познава, изпълнява и прилага в игрови условия основни специфични за футболната игра действия – стартиране, бягане с промяна на посоката, отскачане, приземяване.</p> <p>Познава, изпълнява и прилага в игрови условия удар във вратата от близко разстояние с вътрешната част на ходилото по статична и търкаляща се топка.</p> <p>Умее да контролира топката при жонглиране със зрителен контрол.</p> <p>Използва и прилага изучените специфични за футболната игра елементи и действия в щафетни, спортно-подготвителни игри и при взаимодействия при числено равенство в игрови форми 2x2+вратар и 4x4+вратар.</p> <p>Описва и разпознава основни правила изясняващи продължителността на играта, нарушения, пряк свободен удар, съдия, съдийски сигнали и дисциплинарни наказания,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • вътрешен удар • жонглиране • контрол на топката • взаимодействие • числено равенство • полувреме • нарушение • пряк свободен удар • екипировка • съдия и съдийски сигнали • дисциплинарни наказания • спазване на

<p>Дейности за АФВ: Специфични елементи и действия с топка</p>	<p>екипировка на играчите.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>правилата на играта – честна игра (Fair play) и уважение към противника</p>
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технически похвати с топка: бягане, стартиране, скачане, приземяване, спиране, обръщане, залъгващи движения • Подаване и ловене на търкаляща се топка • Стрелба с една ръка над рамо • Лична защита • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Специфични елементи и действия с топка</p>	<p>Познава, изпълнява и прилага в игрови условия основни специфични за хандбалната игра действия – стартиране, бягане, скачане, приземяване, спиране, обръщане и залъгващи движения.</p> <p>Познава, изпълнява и прилага в игрови условия стрелба с една ръка над рамо от близко разстояние.</p> <p>Познава и изпълнява подаване и ловене на търкаляща се топка.</p> <p>Използва и прилага изучените специфични за хандбалната игра елементи и действия в щафетни, спортно-подготвителни игри и осъществява лична защита.</p> <p>Описва и разпознава основни правила изясняващи продължителността на играта, нарушения, лична защита, съдия, съдийски сигнали и дисциплинарни наказания, екипировка на играчите.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • търкаляща топка • стрелба с една ръка над рамо • лична защита
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на стил кроул и гръбен кроул (гръб) – плуване по елементи и в координация, старт, обръщане <p>Безопасност във водна среда</p> <ul style="list-style-type: none"> • Безопасност при използване на плавателни средства • Оказване на помощ при водни инциденти <p>Дейности за АФВ: Упражнения за овладяване на достъпни движения на елементи (крака, ръце) при един от плувните стилове (кроул или гръбен кроул). Безопасност при водни инциденти.</p>	<p>Познава, изпълнява и прилага отделно и в координация елементите от техниката на плувните стилове кроул и гръбен кроул с подвижна и без опора.</p> <p>Осъзнава необходимостта от носенето, умее да поставя и използва правилно спасителната жилетка.</p> <p>Познава и прилага основни правила за оказване на помощ.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кроул • гръбен кроул (гръб) • спасителна жилетка

<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове</p> <p>Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристическа преход • Техника на придвижване • Екипировка за туризъм • Опазване на природата <p>Дейности за АФВ: Туристическа разходка, опасности сред природата</p>	<p>Придвижва се по разнообразен терен в пресечена местност с различен наклон.</p> <p>Използва и познава различни техники на придвижване и прилагането им в игри с туристически елементи сред природата.</p> <p>Прилага мерки за опазване на природата</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преход • придвижване • екипировка
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране в местността без карта и компас по небесни тела и местни предмети • Ориентиране по линейни ориентири в парка <p>Дейности за АФВ: Физически упражнения и игри сред природата</p>	<p>Познава и изпълнява ориентиране по небесни тела, местни предмети и линейни ориентири.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • карта • компас • линейни ориентири
<p>Ракетни спортове</p> <p>Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Къс хват • Бекхенд • Къси пера на мрежата от форхенд и бекхенд • Сервис <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Форхенд • Бекхенд • Изпълнение на сервис <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланов удар баланс и позиция • Обратен удар баланс и запазване на добра позиция • Цяло движение и ритъм при сервис <p>Дейности за АФВ: Придвижвания, основни хватове и удари свързани с ракетните спортове</p>	<p>Разпознава, изпълнява и прилага в игрови условия изучените основни специфични за изучавания ракетен спорт похвати.</p> <p>Умее да контролира перото/топката при подаване със зрителен контрол</p> <p>Описва и разпознава основни правила и действията на играчите за начало на играта, връщане на сервиса и действия в защита, отбелязване на точки.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • обратен удар • (бекхенд) сервис

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в IV клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално изучаване, ЗР – задълбочено изучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания, в които се включват и теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други 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, навици и дейности се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя. Практическите изпитвания се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните препитвания са индивидуални и ученикът дава решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане, количественият резултат при измеримите физически упражнения и теоретичните знания са задължителни елементи от оценката на учителя.

Равнището на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
-------------------------------	---

1. Комуникация на роден език	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на преразказа за предаване на нехудожествен текст, свързан със здравословния начин на живот.
2. Комуникация на чужди езици	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на термини и понятия на чужд език.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на знания за някои от основните жизнени процеси - хранене, дишане и др. ✓ Използване на примери за здравословно хранене и здравословен начин на живот. ✓ Познаване на начини за опазване на собственото здраве. ✓ Разбиране на вредното въздействие на никотина и алкохола. ✓ Назоваване на дейности на човека, водещи до нарушаване на равновесието в природата, и мерки за нейното опазване. ✓ Моделиране на практически ситуации с използване на числа и геометрични фигури.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на ИКТ за онагледяване на учебно съдържание. ✓ Използване на информационните технологии за търсене и намиране на необходимата информация, отнасяща се до физическото възпитание и спорта.
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Стимулиране на активното отношение и интелектуалната активност на ученика.
6. Обществени и граждански компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Участие в групови двигателни дейности. Изслушване на други виждания за решаване на текущи проблеми, свързани със спортните дейности. ✓ Създаване на своя собствена идентичност (да намериш мястото си) в активни спортни занимания. ✓ Зачитане на правата и задълженията на участниците в игри и спортни дейности.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Срещи със спортисти и треньори. ✓ Изява на инициативност при предлагане на игри и движения.
8. Културни познания и творчески изяви	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване на метроритмичен усет. ✓ Двигателни импровизации. ✓ Прилагане на елементи от музика и движение, ритъм и танц, танци и театрални игри във физическата дейност.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и здравословен начин на живот	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на другите. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в пети клас е насочено към овладяване на разнообразни физически упражнения и двигателни дейности, които се реализират и при допълнително използване на естествените сили на природата (въздух, слънце и вода) и при спазване на здравно-хигиенните фактори за провеждане на двигателната дейност. В двигателно-познавателната дейност учениците трябва да:

- познават и разграничават основни изисквания, понятия и правила в двигателната дейност и да ги прилагат за адаптация към изменящите се условия на природната и на социалната среда;
- подобряват физическата си дееспособност и да обогатяват двигателния си опит;
- формират отношение и интерес към занимания с физически упражнения и спорт и свързаните с тях образователни, здравни и социални аспекти и да участват в спортни и туристически състезания;
- прилагат водещите постановки на олимпизма чрез социално отговорно поведение, уважение, честна игра;
- оказват помощ, като изграждат чувство за съпричастност и ги използват за социална интеграция и общуване.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно двигателно-познавателната дейност и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните задачи. Планирането на учебните дейности за гарантиране изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност и отчитане на специфичните и характерни за региона климатични условия.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Изпълнява основите на техниката на бягане на къси разстояния, скок на дължина и техниката на хвърляне на малка плътна топка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява техника на ходене и бягане на къси разстояния или двигателни дейности с придвижване, скок на дължина и хвърляне на малка плътна топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява строеви и общоразвиващи упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и опорни прескоци от спортната гимнастика. Изпълнява право тракийско хоро и ръченица.</p> <p>Изпълнява упражнения, индивидуални комплекси и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия основни технически елементи от отборните спортове. Прилага индивидуални технико-тактически действия и групови взаимодействия.</p> <p>Изпълнява основни технически елементи с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Плуване, водни спортове	<p>Познава, изпълнява и прилага елементите от техниката на плувен стил бруст. Изпълнява техника на гребане. Умее да оказва помощ във водна среда – водноспасителен минимум.</p> <p>Изпълнява упражнения във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Туризм, ориентиране и зимни спортове	Изпълнява основни елементи от ски техника. Изпълнява основни техники на катерене и придвижване в планински условия. Познава и използва компас и азимут. Изпълнява елементи от ориентиране, придвижване в планинска или ски техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Ракетни спортове	Изпълнява елементи от техниката на бадминтон. Изпълнява елементи от техниката на тенис на маса. Изпълнява елементи от техниката на тенис. Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Бойни спортове	Изпълнява елементи от техниката на борба и карате-до. Изпълнява елементи от техниката на бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Фитнес гимнастически дисциплини	Изпълнява основни движения и упражнения от каланетика, тае бо аеробика или силови упражнения без уред. Изпълнява основни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Шахмат	Познава и изпълнява правилно разполагане на шахматните фигури, тяхното движение и специфични ходове. Прилага придобитите знания и умения в процеса на разиграване на шахматни партии. Познава и изпълнява разполагането на фигурите и ходовете им на шахматната дъска съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и на два отборни спорта от спортните игри. От избираемите области на учебното съдържание - на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от училищното ръководство съобразно условията, възможностите и традициите на училището, интересите на учениците и квалификацията на учителя по физическо възпитание и спорт.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Бягане на къси разстояния – нисък старт и стартово ускорение, бягане по разстоянието и финиширане 	Познава, описва и изпълнява обикновен нисък старт, бягане на къси разстояния и финиширане с гърди. Прилага ефективно техника на бягане на къси разстояния в състезателни условия. Описва, разпознава и прилага основни изисквания от правилника по лека атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> нисък старт стартово ускорение финиширане с гърди правилознание
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Скок на дължина – начин „дъга” – засилване, отскок, летежна фаза и приземяване Правилознание 	Познава, описва и изпълнява техниката на скок на дължина начин „Дъга“. Притежава способност да координира движенията си по темп, ритъм и посока. Сравнява личните си резултати по предварително зададени показатели.	<ul style="list-style-type: none"> „дъга“
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Хвърляне на малка плътна топка със засилване – засилване, хвърлящи крачки и финално усилие Правилознание 	Познава, описва и изпълнява хвърляне на малка плътна топка със засилване, отвеждане, кръстосана крачка и финално усилие. Прилага изучените технически похвати в щафетни, подвижни и спортно-подготвителни игри.	<ul style="list-style-type: none"> „обтегнат лък“ хвърлящи крачки правилознание
Дейности за АФВ: Ходене или бягане на къси разстояния, скок на дължина и хвърляне на малка топка	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Физическа дееспособност	Достига комплексно развитие на двигателните качества.	
Гимнастика Основна гимнастика Строеви упражнения и фигурни придвижвания <ul style="list-style-type: none"> Престрояване на място без промяна на посоката от 1 в 3 редици Придвижване в две колони в обход и по диагонал 	Изпълнява команда за преброяване по 3-ма. Изпълнява на място престрояване от една в две колони и обратно. Изпълнява фигурно придвижване в една и две колони в обход и по диагонал на игралната площ.	
Общоразвиващи упражнения <ul style="list-style-type: none"> Комплекс от общоразвиващи упражнения със сложна структура без уред 	Изпълнява с музикален съпровод комплекси от общоразвиващи упражнения на 8 бройки без уред. Съставя и изпълнява комплекс от общоразвиващи упражнения (самостоятелна работа).	<ul style="list-style-type: none"> връзка от упражнения
Спортна гимнастика Упражнения на земя	Изпълнява задно кълбо до стоеж от изходно положение седеж, клек и стоеж.	

<ul style="list-style-type: none"> • Задно кълбо • Мост от стоеж (ж) • Стояща везна • Подскачна пресечена стъпка <p>Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свит вис • Ъглов вис <p>Упражнения на греда и/или гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове стъпки – мека стъпка, пресечена стъпка • Стояща везна • Обръщане на 180° в стоеж след равновесно ходене <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • На скрин подскок до напречна клекнала опора и страничен отскок с приземяване • На скрин подскок до надлъжна клекнала опора и отскок с приземяване <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения без уред. Упражнения на земя (стояща везна, кълбо, мост от тилен лег, видове стъпки, обръщания).</p>	<p>Изпълнява с правилна техника мост от стоеж и стояща везна. Разпознава и изпълнява пресечена стъпка и подскачна пресечена стъпка. Комбинира във връзка упражненията на земя.</p> <p>Разпознава и изпълнява с правилна техника свит вис и ъглов вис.</p> <p>Изпълнява видове придвижване по греда и/или гимнастическа пейка – мека стъпка, пресечена стъпка с ръце на хълбоци, и встрани. Изпълнява с правилна техника стояща везна. Изпълнява равновесно ходене с различно положение на ръцете и обръщане на 180° в стоеж в края на уреда.</p> <p>Разпознава и изпълнява подскок до напречна и надлъжна клекнала опора и отскок с приземяване. Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на упражненията на различните гимнастически уреди.</p> <p>Изпълнява упражнения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • задно кълбо • пресечена стъпка <ul style="list-style-type: none"> • свит вис • ъглов вис <ul style="list-style-type: none"> • мека стъпка <ul style="list-style-type: none"> • клекнала опора • надлъжна клекнала опора
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Право тракийско хоро • Ръченица <p>Дейности за АФВ: Отделни стъпки от изучаваните хора</p>	<p>Изпълнява и прилага тракийка напред-вдясно, тракийка назад – вдясно, ход вдясно отпред с чукче, люш вдясно, люш вляво, завърти и спазва темпото и ритъма на „Право тракийско хоро“.</p> <p>Изпълнява и прилага движения встрани, напред назад по диагонал и в кръг.</p> <p>Изпълнява и прилага движения с ръце напред, назад, встрани и спазва динамиката на ръченица.</p> <p>Развива усет за темп и ритъм и споделя танцовален опит.</p> <p>Развива усет за темп и ритъм и споделя танцовален опит, съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тракийка • чукче • люш • темп • ръченица
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p>	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия ловене и подаване в движение с една и две ръце.</p> <p>Изпълнява и прилага в игрови условия финтове с топка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • финт • залъгващо

<ul style="list-style-type: none"> • Ловене и подаване в движение с една и две ръце • Залъгващи движения без и с топка (финтове с топка) • Стрелба с една ръка над рамо от разстояние от място • Лична защита – придвижване в защитен стоеж, игра срещу нападател с топка и нападател без топка • Индивидуални тактически действия с топка • Правилознание: приложение на основните правила на играта. 	<p>Изпълнява и прилага стрелба с една ръка над рамо от разстояние от място.</p> <p>Умее да прилага съобразно игровата ситуация придвижване в защитен стоеж, игра срещу нападател с топка и нападател без топка.</p> <p>Прилага ефективно изучените индивидуални тактически действия с топка.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основните правила на баскетболната игра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • движение • лична защита
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подаване над рамо след три крачки • Стрелба с една ръка над рамо в движение • Водене (дрибъл) на топката • Лична защита • Групови взаимодействия в нападение • Правилознание 	<p>Познава и изпълнява подаване след изпълнение на три крачки.</p> <p>Познава и изпълнява водене (дрибъл) на топката и стрелба с една ръка над рамо в движение.</p> <p>Умее да прилага съобразно игровата ситуация групови взаимодействия в нападение, като преодолява различията в общуването и работата в екип.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи размерите на игралното поле, вратарското поле, вратата, размера и теглото на топката, водене на топката, стрелба след три крачки и стрелба с една ръка над рамо в движение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • три крачки • стрелба в движение • групови взаимодействия в нападение
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар във вратата (прав вътрешен) • Подаване на топката с горно-вътрешната част на ходилото • Овладяване на топката с бедро • Водене (дрибъл) на топката с различни части на ходилото • Индивидуални действия в атака: овладяване, водене, преодоляване, подаване и стрелба във вратата • Индивидуални действия в защита: защитни действия срещу нападател със и без топка • Взаимодействия при числено равенство в игрови форми „4x4+вратар“ (Футбол 5) • Правилознание 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия прав удар, подаване с вътрешната част на ходилото, овладяване на топката с бедро, дрибъл с различни части на ходилото.</p> <p>Умее да прилага съобразно игровата ситуация индивидуални действия в нападение и защита, като преодолява различията в общуването и работата в екип.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от футболната игра във взаимодействия при числено равенство в игрови форми 4x4+вратар.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи размерите на игралното поле, наказателното поле, вратата, размера и теглото на топката, непряк свободен удар, авантаж, наказателен удар и ъглов удар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прав вътрешен удар • защита • нападение • непряк свободен удар • наказателно поле • наказателен удар (дузпа) • ъглов удар (корнер) • авантаж • топка (размери)
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волейболни стоежи и придвижвания • Подаване на топката с две ръце отгоре напред 	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации висок, среден и нисък волейболен стоеж; придвижвания на късни разстояния след бързи и резки спирания и тръгвания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • стоежи, придвижвания • подаване

<ul style="list-style-type: none"> • Подаване на топката с две ръце отдолу напред • Долен лицев сервис • Правилознание: игрище и мрежа, зони и въртене, точка, гейм, мач, изпълнение на сервис. <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи (баскетбол, футбол, хандбал и волейбол)</p>	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации подаване с две ръце отгоре напред (от място и след придвижване). Изпълнява и прилага в игрови ситуации подаване с две ръце отдолу напред (от място и след придвижване). Изпълнява и прилага в игрови ситуации долен лицев сервис. Описва, разпознава и прилага основни правила на волейболната игра изясняващи зони и въртене; спечелване на точка и гейм и победител в мача; правила при изпълнение на сервис.</p> <p>Изпълнява основни технически елементи в отделните спортове и участва в състезания съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отгоре • подаване отдолу • долен лицев сервис • точка, гейм, мач • игрище и мрежа • зони, въртене
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на стил бруст - плуване по елементи и в координация, старт, обръщане <p>Дейности за АФВ: Адаптиране към водна среда. Упражнения за овладяване на достъпни движения на елементи (крака, ръце) при плувен стил бруст.</p>	<p>Познава, изпълнява и прилага отделно и в координация елементите от техниката на плувен стил бруст с подвижна и без опора.</p> <p>Изпълнява двигателни дейности във водна среда и плуване съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • бруст
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове гребане • Устройство на лодките и греблата • Мерки за безопасност при гребане • Основи на техника на гребане - изнасяне и съоръжаване на лодките, влизане и излизане в лодката, начално изучаване на гребната техника <p>Дейности за АФВ: Устройство на лодките и греблата. Мерки за безопасност при гребане.</p>	<p>Добива представа за видовете гребни спортове. Знае за устройството на гребната лодка - слайд, крачно устройство, нос, кърма, ляв и десен борд, аутрегер, ключ, маншон, гривна, комингс, степенка, „клекачка”, рул, седалка. Демонстрира умения за съхранение и опазване на материалната част. Разграничава команди при гребане и ги изпълнява. Прилага баланс на тялото си при влизане и излизане от гребна лодка. Демонстрира основни елементи за управление и боксиране на лодка с две гребла.</p> <p>Назовава гребни лодки. Описва устройството на лодка. Използва въжета, съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Оказване на помощ във водна среда - Водноспасителен минимум</p>	<p>Научава и разпознава опасностите в различни водни площи. Познава и прилага основните правила за оказване на помощ и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дънна яма • праг

<ul style="list-style-type: none"> • Опасности при къпане и плуване при открити водни площи и в басейни и водни паркове. • Основни правила за оказване на помощ при водни инциденти от неумеещи да плуват без пряк контакт. <p>Дейности за АФВ: Специфични опасности при къпане и плуване. Предпазване от водни инциденти.</p>	<p>самопомощ. Разпознава охраняем и неохраняем плаж - флагова сигнализация и информационни табели. Разпознава опасностите при плуване и къпане в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние, съобразно възможностите си.</p> <p>Определя опасностите при къпане и плуване в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • течения
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пешеходен туризм • Преход • Техника на придвижване • Катерене на изкуствена катерачна стена • Катерене с горна осигуровка • Опасности сред природата и предпазване от тях • Оказване на първа помощ <p>Дейности за АФВ: Преход</p>	<p>Прилага придвижване по предварително определен туристически маршрут с водач, като се запознава с туристическите знаци и туристическата маркировка по него. Познава и изпълнява основни елементи от катеренето, преодолява различни терени чрез катерене с горна осигуровка. Прилага правила за закалителни процедури и етично поведение и хранене при преход в планината. Използва и прилага основни елементи за оказване на първа помощ.</p> <p>Прилага придвижване със/без помощ в група. Прилага правила за помощ и правилно хранене по време на преход по туристически маршрут съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • катерене • катерачна стена • осигуровка • първа помощ
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мини ориентиране • Ориентиране сред природата по азимут с компас • Ориентиране на близкия терен <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране на близкия терен 	<p>Познава и използва компас и азимут.</p> <p>Прилага ориентиране по местни признаци - класната стая, спортната зала, училищен двор, съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • азимут
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходене, обръщане, изкачване • Право спускане 	<p>Изпълнява ходене, обръщане, изкачване. Изпълнява снежно рало, дъга с рало и право спускане. Прилага изучените елементи в игри при снежни условия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • спускане • снежно рало • дъга

<ul style="list-style-type: none"> • Снежно рало • Дъга с рало • Игри при снежни условия <p>Дейности за АФВ: Придвижване със ски</p>	<p>Прилага отделни елементи от техника на алпийски ски съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удари от форхенд и бекхенд • Дълъг сервис <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланен и обратен нападателен удар удар (форхенд) • Обратен плосък сервис <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланов и обратен плосък удар по отскочила топка (форхенд) • Плосък начален удар (сервис) <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Разпознава и демонстрира способност за свободно владеење на изучените технически похвати от избрания ракетен спорт. Умее да координира и контролира мускулните усилия при изпълнение на изучените технически елементи от избрания ракетен спорт. Умее да прилага съобразно игровата ситуация индивидуални действия в избрания ракетен спорт. Описва, разпознава и прилага основни изисквания от правилника на избран ракетен спорт.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дълъг сервис • очаквателна позиция • сет
<p>Бойни спортове Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Позиции - стойки и придвижвания, дистанции • Хват, захват, обхват • Хватки - техники за събаряне и партер, „Вътрешен Нелсон” <p>Дейности за АФВ: Придвижване по тепиха</p>	<p>Изпълнява и прилага видове движения по тепих и основни стойки - дясна, лява, фронтална, ниска, средна, висока. Умее да спазва видове дистанции: близка, средна, голяма. Различава хват, захват, обхват. Изпълнява и прилага хватки/техники по двойки - „Вътрешен Нелсон”, събаряне със захващане на краката. Познава правилата за предпазване от травми.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тепих • стойка • дистанция • хватка • „Нелсон“
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Екипировка • Традиционни поклони и етикет • Позиции - основни позиции (дачи вадза) • Удари - удари с ръце (цуки вадза), прав удар 	<p>Изпълнява и прилага основните видове придвижване по татами. Изпълнява и прилага основните техники, позиции, удари, блокиращи техники. Използва правила за предпазване от травми и лична отговорност за прилагането им в свободното време.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • татами • стойка • дачи вадза • кокуцо дачи • зенкуцо дачи • хейко дачи

<p>(чоку зуки), удари с крак (гери вадза), мае гери-удар с крак напред, блокиращи техники (уке вадза)</p> <p>Дейности за АФВ: Основни позиции (дачи вадза)</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хейсоку дачи • цуки вадза • гери вадза • чоку зуки
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Каланетика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каланетика – изпълнение на упражнения за отделни части на тялото - ръце, раменен пояс и талия; корем и седалище • Каланетика – базов комплекс от упражнения <p>Тае бо аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни позиции на тялото, стъпки и придвижвания • Основни удари с ръце – техника на изпълнение • Основни удари с крака – техника на изпълнение <p>Динамични силови фитнес упражнения без уред с локално въздействие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за раменен пояс и горни крайници • Упражнения за горната част на тялото (трупа) – коремна, гръбна и странична мускулатура • Упражнения за седалищна мускулатура и долни крайници <p>Дейности за АФВ: Основни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>Изпълнява отделни базови упражнения от каланетиката за тонизиране на мускулите на отделни части на тялото (ръце, раменен пояс, талия, корем и седалище) чрез пружиниращи движения с малка амплитуда.</p> <p>Свързва в комплекс избрани упражнения за всяка една от частите на тялото и ги изпълнява последователно в една серия, като ги дозира според физическата си подготвеност.</p> <p>Изпълнява основни позиции на тялото (бойна стойка „гард“ и пружиниране в „гард“), стъпки и придвижвания с ниска интензивност (крачки напред, назад и встрани) и висока интензивност (пружиниране в „гард“ и приплъзване напред, назад и встрани).</p> <p>Изпълнява самостоятелно и по цел основни удари с ръцете в позиция „гард“ (прав, страничен „круше“ и долен „ъперкът“)</p> <p>Изпълнява самостоятелно на място основни удари с краката (преден удар, страничен удар, удар назад, кръгов удар, удар с коляно).</p> <p>Изпълнява различни видове свивания и обтягания на ръцете в опора на колене и с обтегнати крака.</p> <p>Изпълнява упражненията за раменен пояс и горни крайници, трупа, седалищна мускулатура и долни крайници с правилна техника и дозира съобразно индивидуалните си физически възможности.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • амплитуда • пружиниращи движения • удар с ръце • удар с крака
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Произход на шахмата • Базови понятия на шахматната игра • Шахматна дъска • Шахматни фигури тяхната ценност и техните 	<p>Разпознава правилното разполагане на шахматната дъска, вертикалите, хоризонталите и диагоналите.</p> <p>Познава и обяснява относителната ценност на отделните фигури, както и техните ходове.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • шахмат • дъска • полета • фигури

<p>ходове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципи на нападението и защитата в шахмата • Мат • Пат • Базови матове • Шахматна нотация <p>Дейности за АФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подреждане на фигури. Движение (ходове) на фигури 	<p>Разпознава и изпълнява правилното разполагане на шахматните фигури и пешки в начална позиция, тяхното движение и специфични ходове.</p> <p>Прилага придобитите знания и умения в процеса на разиграване на шахматни партии.</p> <p>Разпознава и изпълнява нападение с различни фигури.</p> <p>Разпознава и прилага базови матове с тежки фигури (дама и топове).</p> <p>Разпознава патови ситуации.</p> <p>Прилага придобитите знания и умения при поставяне на базови матове, решаване на елементарни шахматни задачи (мат в един ход) и в процеса на разиграване на шахматни партии.</p> <p>Разпознава и записва ходовете на отделните фигури, като използва алгебрична шахматна нотация.</p> <p>Сравнява фигури, използва правила за нареждане на фигури и разграничава ходовете на фигурите съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ходове • рокада • ан-пасан • превръщане на пешката • нападение • защита • бито поле • фигура под удар • мат • пат • реми • вечен шах • алгебрична нотация • записване на ходовете
--	--	--

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в V клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- 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	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално изучаване, ЗР – задълбочено изучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения, навици и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните изпитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количественият резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата активност и инициативност на учениците.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. Учениците в пети клас е необходимо да постигат средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалният им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	Познава и използва пътеводител за „100-те национални туристически обекта“.
2. Умения за общуване на чужди езици	Описва и прилага основни изисквания от международния правилник по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	Описва устройството на компас. Определя азимут. Описва състояния на дихателната система и на организма при преход и катерене
4. Дигитална компетентност	
5. Умения за учене	
6. Социални и граждански компетентности	Разграничава условни топографски знаци и използва топографска карта. Определя основни географски посоки. Участва в спортни и туристически състезания. Назовава факти, събития и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта.
7. Инициативност и предприемачество	
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	Изпълнява български народни танци и хора.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	Изпълнява закалителни процедури. Формира способност за контролиране на мускулните усилия. Дефинира и разграничава фазите на движение при скок на дължина и на височина. Прилага мускулни усилия за хвърляне на малка плътна топка на дължина. Изпълнява самостоятелно и в група упражнения от основната гимнастика и упражнения с изправителен характер. Демонстрира отговорност и оказва помощ при изпълнението на гимнастически упражнения. Прилага баланс на тялото си при влизане и излизане от гребна лодка. Оказва помощ при водни инциденти без пряк контакт. Прилага правила за здравословно хранене. Използва правила за предпазване от травми и лична отговорност за прилагането им в свободното време. Прилага основите на техниката по вид спорт. Участва в групови и отборни взаимодействия.

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА VI КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в шести клас продължава да бъде насочено към овладяване на многообразни физически упражнения и двигателни дейности и усвояване на основни компетентности, свързани с техниката и тактиката на предвидените за изучаване спортове и спортни дисциплини.

Решаването на възпитателните и оздравителните задачи на обучението се постига чрез създаване на условия за прилагане на нормите за поведение в обществото, посредством спазване правилата на олимпийското възпитание и утвърждаване правилата на изучаваните спортове и спортни дисциплини и на умения за здравословен начин на живот.

Образователните цели на учебната програма в шести клас са насочени към:

- укрепване здравето на учениците чрез подобряване на физическата им дееспособност и комплексното развиване на двигателните качества;
- подкрепяне на личните предпочитания и спортни интереси на учениците в зависимост от техните възможности;
- използване и прилагане на технико-тактически умения за постигане на техническа подготвеност по вид спорт/спортна дисциплина;
- развиване на волевите и нравствените черти на характера на ученика с акцент за развиване на уменията му за съобразяване на личните интереси с интересите на класа, групата или отбора.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането

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

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Познава, описва и изпълнява основите на техниката на бягане на средни разстояния, скок на височина и техниката на тласкане плътна топка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява техника на ходене или бягане на средни разстояния, или двигателни дейности с придвижване и тласкане на топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява общоразвиващи упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и опорни прескоци от спортната гимнастика и упражнения от художествената гимнастика или акробатиката. Изпълнява „Малешевско хоро”.</p> <p>Изпълнява упражнения, индивидуални комплекси и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия технически елементи от спортните игри. Прилага изучените технически елементи в групови взаимодействия.</p> <p>Изпълнява технически елементи с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техниката на плуване по разстояние. Поддържа прав курс и рутира. Използва и прилага техники за оказване на помощ на давец се, като се избягва прекият контакт.

Изпълнява упражнения във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране и зимни спортове

Изпълнява катерене, бивакуване. Изпълнява елементи ски техника. Ориентира се с помощта на компас и азимутна таблица. Опазва природата.

Изпълнява елементи от ориентиране, придвижване в планинска техника или основни елементи от ски техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Изпълнява основните технически елементи от ракетните спортове.

Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове

Изпълнява елементи от техниката на бойните спортове. Техника от стойка. Техника в партер. Изпълнява техника, форма и спаринг на карате-до.

Изпълнява елементи от техниката на бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява разнообразни движения и упражнения от каланетика, тае бо аеробика и силови упражнения на уред.

Изпълнява разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Шахмат	<p>Разпознава и прилага базови дебютни стратегии и основни принципи на взаимодействие между фигурите. Познава и използва основните принципи на игра в ендшпила.</p> <p>Разбира принципите при разиграване на дебют и ендшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
--------	--

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и най-малко на два отборни спорта от спортните игри. От избираемите области на учебното съдържание овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Бягане на средни разстояния - висок старт, бягане по разстоянието, финиширане, стартиране в група Правилознание 	Познава, описва и изпълнява техниката на бягане на средни разстояния (300 м за момичета, 600 м за момчета). Прилага ефективно техника на стартиране в група. Подбира и прилага различни по вид лекоатлетически упражнения за самоподготовка.	
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Техника на скок на височина - начин „Ножица” – засилване, отскок, летежна фаза, приземяване Правилознание 	Познава, описва и изпълнява техниката на скок на височина начин „Ножица”. Описва и анализира връзката между засилване и отскачане и приземяване. Коментира значението на скоростта и силата на отскока за преодоляване на гравитационните сили за преместване	<ul style="list-style-type: none"> скок на височина начин „Ножица“ пределна височина

	<p>центъра на тежестта на тялото. Притежава способност да се концентрира и да преодолява пределна за възможностите си височина.</p>	
<p>Хвърляния</p> <ul style="list-style-type: none"> Тласкане на плътна топка (3 кг) от място и със странично засилване - хват, засилване, финално усилие Правилознание <p>Дейности за АФВ: Ходене и/или бягане на средни разстояния. Тласкане на топка.</p>	<p>Обяснява и изпълнява техника на тласкане на плътна топка (3 кг) със странично засилване и координира движенията си по време, посока и сила, съобразено с фазовата структура на техниката (хват, засилване, финално усилие). Сравнява личните си резултати.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Физическа дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p>	
<p>Гимнастика Основна гимнастика Общоразвиващи упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс от общоразвиващи упражнения със сложна структура с уред (топка, обръч) 	<p>Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения на 8 бройки с уред – топка и обръч. Съставя и изпълнява комплекс за утринна гимнастика.</p>	<ul style="list-style-type: none"> сложна структура утринна гимнастика
<p>Спортна гимнастика Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> Мятове – видове Челна стойка (м) Махова стойка Обтегнат скок с обръщане на 180° и 360° <p>Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> Динамични силови упражнения на гимнастическа стена 	<p>Разпознава и изпълнява предмет, подмят, въвмят, размят. Изпълнява с правилна техника челна стойка и махова стойка с и без помощ. Разпознава и изпълнява обтегнат скок с обръщане на 180° и 360° с различно замахване на ръцете.</p> <p>Изпълнява от вис или тилен вис повдигане на краката на различна височина напред и назад – едновременно и последователно. Странично придвижване във вис/тилен вис. Обръщане от тилен вис до вис и обратно. Свиване и обтягане на ръцете във вис/стоящ вис.</p>	<ul style="list-style-type: none"> мят челна стойка стойка скок с обръщане тилен вис динамични упражнения

<p>Упражнения на греда и/или гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обръщане на 180° в клек след вид придвижване • Възлизане до колянно-опорна везна • Връзка от вид придвижване и стояща везна • Лицев отскок от колянно-опорна везна <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прескок клек на скрин • Лицев прескок на скрин 	<p>Изпълнява придвижване по греда и/или гимнастическа пейка – ходене, равновесно ходене, мека стъпка, пресечена стъпка с различно положение на ръцете и обръщане на 180° в клек в края на уреда.</p> <p>Изпълнява поотделно и в комбинация упражненията с правилна техника със и без помощ.</p> <p>Разпознава фазите на прескок – засилване, отскок, I-ва летежна фаза, отблъскване, II-ра летежна фаза, приземяване.</p> <p>Изпълнява с правилна техника упражненията на скрин със и без помощ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • възлизане • отскок • летежна фаза • отблъскване • прескок клек
<p>Художествена гимнастика (ж)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вълни с ръце • Валсова стъпка • Едноименно въртене на 180° и 360° • Технически упражнения с топка <p>Акробатика (м)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове хватове • Акробатични статични партньорства за двойки и тройки <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения с уреди. Придвижване по греда и/или гимнастическа пейка.</p>	<p>Изпълнява вълни с ръце напред, встрани и горе – едновременни и последователни.</p> <p>Изпълнява валсова стъпка в различни посоки с ръце на хълбоци, встрани и др.</p> <p>Изпълнява едноименно въртене (опорния крак и посоката на въртене са едни и същи) с различно положение на ръцете.</p> <p>Изпълнява хвърляне, улавяне, тупкане и търкаляне на топката – с една и две ръце.</p> <p>Разграничава и обяснява различните хватове с ръце в акробатиката – хват за длани, дълбок хват, съединени китки, четирихват.</p> <p>Изпълнява в партньорство с физически контакт по двойки и тройки различни пози и статични упражнения.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • вълна • валсова стъпка • едноименно въртене • хвърляне на уред • улавяне на уред • тупкане на уред • търкаляне на уред • хват за ръце • партньорство
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Малешевско хоро” <p>Дейности за АФВ: Стъпки и движения, характерни за „Малешевско хоро”</p>	<p>Описва и разпознава мелодията и изпълнява характерните за танца стъпки и движения. Демонстрира готовност да прилага свои танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • танцова комбинация • танцова импровизация • „Малешевско хоро”

<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловене и подаване - с една ръка, с две ръце над глава на място и в движение • Водене на топката с промяна на посоката на водене с пивотиращ дрибъл (дрибъл с обръщане) със смяна на ръцете; с промяна на посоката на водене на топката между краката и дрибъл зад гърба • Стрелба от линията за изпълнение за наказателни удари • Овлабяване на топка при борба в нападение. • Лична защита; • Групови взаимодействия при числено неравенство - 2:1; 3:2. • Заслон на играч без топка (заслон от слаба страна) • Правилознание: лично нарушение. 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия ловене и подаване - с една ръка, с две ръце над глава на място и в движение.</p> <p>Изпълнява и прилага в игрови условия водене на топката с промяна на посоката на водене с пивотиращ дрибъл (дрибъл с обръщане) със смяна на ръцете; с промяна на посоката на водене на топката между краката и дрибъл зад гърба.</p> <p>Изпълнява и прилага в игрови условия стрелба от линията за изпълнение за наказателни удари.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от баскетболната игра в групови взаимодействия при числено неравенство - 2:1; 3:2.</p> <p>Прилага ефективно в игрови условия заслон на играч без топка.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи лично нарушение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пивотиращ дрибъл • линия за изпълнение на наказателен удар • борба • заслон • лично нарушение
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подаване с две ръце отгоре над глава и зад глава. • Подаване с две ръце отдолу • Забиване по посока на засилване • Шахматно подреждане при посрещане на сервис • Правилознание: състав на отбора, екипировка и местоположение 	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации подаване с две ръце отгоре над глава и зад глава.</p> <p>Умее и прилага в близки до игровите и игрови условия подаването с две ръце отгоре и отдолу напред.</p> <p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации забиване по посока на засилването.</p> <p>Умее да прилага шахматно подреждане на състезателите при посрещане на противников сервис.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила на волейболната игра изясняващи състава на отбора, екипировката и местоположението на волейболния отбор.</p> <p>Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.</p> <p>Прилага здравни и хигиенни изисквания и етични норми на поведение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подаване над глава • подаване зад глава • посрещане на сервис • шахматно подреждане • забиване • засилване • състав на отбора

<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар във вратата (прав външен удар) • Водене на топката • Овластяване на търкаляща се и летяща във въздуха топка • Удар по топката с глава (от място и с отскок) • Взаимодействия при числено равенство в игрови форми бхб+вратар (Футбол 7) • Правилознание 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия прав външен удар, водене на топката, овластяване на търкаляща се и летяща във въздуха топка, удар по топката с глава.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от футболната игра във взаимодействия при числено равенство в игрови форми бхб+вратар, като демонстрира етично и устойчиво мислене.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи прекъсване на играта, топка в игра и вън от игра и извършване на смяна.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прав външен удар • удар с глава • прекъсване на играта • резервен играч
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба със заставане на един крак • Стрелба с отскок на дължина • Индивидуални действия в защита: защитни действия срещу нападател със и без топка • Зонава защита 3:3 • Групови взаимодействия в нападение: кръстоска, кръстосване между 2 и 3 играчи • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Ловене, подаване и водене на топка. Стрелба в коша или удар във врата или сервис.</p>	<p>Изпълнява и прилага стрелба със заставане на един крак и стрелба с отскок на дължина.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от хандбалната игра в индивидуални действия в защита срещу нападател със и без топка, като проявява уважение и спортменско поведение.</p> <p>Прилага ефективно в игрови условия зонава защита 3:3, като преодолява различията в общуването и работата в екип.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от хандбалната игра във групови взаимодействия в нападение: кръстоска, кръстосване между 2 и 3 играчи, като демонстрира етично и устойчиво мислене.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи прекъсване на играта, топка в игра и вън от игра и извършване на смяна.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • заставане на един крак • отскок на дължина • индивидуални действия в защита • зонава защита 3:3 • кръстоска, кръстосване между 2 и 3 играчи • смяна на играч
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плуване по разстояние в един или два от плувните стилове • Старт и обръщане 	<p>Изпълнява и прилага техниката на плуване по разстояние минимум до 100 метра в един или два от плувните стилове.</p> <p>Изпълнява и прилага техниката на старт и обръщане при изпълнение на избраните плувни стилове.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • старт • обръщане

<p>Дейности за АФВ: Упражнения за овладяване на достъпни движения, характерни за плуване в координация на един от плувните стилове кроул/бруст.</p>	<p>Прилага елементи от плувния стил кроул/бруст с крака и ръце, съгласувани с дишането съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> Гребна техника - поддържане на прав курс, рулиране, амплитуда на гребен цикъл <p>Дейности за АФВ: Основни технически действия</p>	<p>Демонстрира умения за поддържане на прав курс и рулиране и прилага амплитудата на гребане.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> прав курс рулиране амплитуда
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> Оказване на помощ с подръчни средства при водни инциденти Безопасно поведение в естествени водни площи Безопасно поведение във и около плавателни съдове Основни правила при оказване на първа долекарска помощ (ПДП) <p>Дейности за АФВ: Специфични опасности при къпане и плуване. Предпазване от водни инциденти.</p>	<p>Описва и прилага начини за помощ с подръчни средства. Използва и прилага техники за оказване на помощ на давец се, като се избягва прекия контакт. Познава и прилага знания и умения за основните хигиенни правила при оказване на ПДП.</p> <p>Определя опасностите при къпане и плуване в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> „спасителна жилетка“ първа долекарска помощ
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> Преход Придвижване по туристическа маркировка и опазване на природата Бивакуване Катерене на изкуствена катерачна стена Катерене с горна осигуровка Оказване на помощ и взаимопомощ 	<p>Използва и прилага придвижване по разнообразен планински терен, с помощта на туристическа маркировка, опазвайки природата. Избира място за бивак, построява и прибира едноместна палатка. Познава и използва катерачната екипировка. Поставя и регулира катерачен колан-седалка и се катери по изкуствени катерачни структури и боулдър модули. Оказва помощ при леки порезни рани и кръвоизливи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> маркировка. бивакуване боулдър

<p>Дейности за АФВ: Придвижване в планината по туристически маршрут без и със помощ</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране с компас и топографска карта • Придвижване с компас и азимутна таблица <p>Дейности за АФВ: Определяне на посока и преминаване на маршрут с компас и азимутна таблица</p>	<p>Познава и използва компас, топографска карта и азимутна таблица.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • топографска карта • азимутна таблица
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диагонално спускане • Свличане. Диагонално свличане • Основен завой груба форма • Основен завой фина форма • Завой с опора на горна ска <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от ски техниката.</p>	<p>Изпълнява диагонално спускане, свличане, диагонално свличане, основен завой груба форма, основен завой фина форма и завой с опора на горна ска.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • диагонално спускане • свличане • завой
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Форхенд изтегляне от дясно/ляво поле на корта • Бекхенд изтегляне • Овърхенд изтегляне • Скъсяване от задна линия • Сервис - дълъг, къс и плосък сервис • Сечен – рязан удар <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни удари - дланни и обратни • Форхенд • Бекхенд • Обратен контранападателен и 	<p>Познава и изпълнява основните технически елементи. Разбира значението от владенето на правилна и ефективна техника в избрания ракетен спорт. Прилага индивидуални технико-тактически действия в резултат от действия на противников състезател. Описва, разпознава и прилага правилно знание в учебни игри и състезания. Прилага здравни и хигиенни изисквания и етични норми на поведение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • контра нападателен удар • овърхенд изтегляне • бекхенд изтегляне • форхенд изтегляне • скъсяване от задна линия • контра нападателен форхенд • контра нападателен бекхенд

<p>изтеглен нападателен удар</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дланен контранападателен удар • Сервис <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар по отскочила топка • Форхенд и бекхенд от отворена позиция. <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отворена позиция
<p>Бойни спортове Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка – събаряния, сваляния • Техника в партер – преобръщане <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техниката</p>	<p>Изпълнява и прилага събаряне със захващане на единия или двата крака на противника. Сваляне с придърпване на ръката, сваляне с гмуркане под ръка, преобръщане със захващане на двете ръце под гърдите, преобръщане с ключ, преобръщане с „Нелсон“ - вътрешен, външен. Прилага ефективно техническите елементи в учебна схватка.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • партер • сваляния
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон (техника) за 8 кю • Ката (форма) - Хейан Шодан • Кумите (спаринг) – Гохон Кумите (договорен спаринг в пет стъпки) <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техниката</p>	<p>Изпълнява и прилага кихон за 8 кю, ката и договорен спаринг.</p> <p>Разбира начините на действие и поведение за съхранение на личното здраве и здравето на другите.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кихон • ката • кумите
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Каланетика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каланетика – изпълнение на упражнения за отделни части на тялото: ръце, раменен пояс и талия; корем и седалище • Каланетика – базов комплекс от упражнения 	<p>Изпълнява отделни упражнения от каланетиката с усложнено изходно положение на тялото за стягане и оформяне на ръце, раменен пояс, талия, корем и седалище чрез пружиниращи движения с малка амплитуда.</p> <p>Свързва в комплекс избрани упражнения за всяка една от частите на тялото и ги изпълнява последователно в една серия, като ги дозира според физическата си подготвеност.</p>	

<p>Тае бо аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прости комбинации от удари с ръце – на място и с придвижване • Прости комбинации от удари и стъпки с крака – на място и с придвижване <p>Динамични силови фитнес упражнения с локално въздействие на уред</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за раменен пояс и горни крайници • Упражнения за горната част на тялото (трупата) – коремна и гръбна мускулатура • Упражнения за седалищна мускулатура и долни крайници <p>Дейности за АФВ: Разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>Разпознава и свързва в прости комбинации от основна позиция „гард“ еднакви удари с ръцете на място и с придвижване, с ниска интензивност и висока интензивност. Разпознава и свързва в прости комбинации еднакви удари с краката на място и с придвижване напред, назад и встрани.</p> <p>Изпълнява различни видове свивания и обтягания на ръцете във вис и опора на висилка, гимнастическа стена и успоредка. Изпълнява упражненията за раменен пояс и горни крайници, трупа, седалищна мускулатура и долни крайници с правилна техника и дозира съобразно индивидуалните си физически възможности.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • удар с придвижване
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стадии на шахматната партия. • Основи на дебюта • Видове дебюти • Принципи на игра в дебюта • Основи на ендшпила. • Видове ендшпили • Принципи на игра в ендшпила <p>Дейности за АФВ: Принципи и цели при разиграване на дебют. Принципи за игра в ендшпил.</p>	<p>Разпознава шахматния център, царски и дамски фланг. Разпознава и прилага базови дебютни стратегии като: игра с централните пешки, централизация на фигурите; грижа за сигурността на собствения цар, предпазване от дебютни грешки, детски мат. Разпознава и прилага основни принципи на взаимодействие между фигурите. Умее да подрежда позицията по устно задание. Разпознава преминаването от мителшпил в ендшпил. Познава и използва основните принципи на игра в ендшпила: значение на царя, опозиция, ограничаване, правило на квадрата). Умее да разиграва елементарни пешечни ендшпили.</p> <p>Разбира принципите при разиграване на дебют и ендшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дебют • развитие на фигурите • център • фланг • ендшпил • опозиция • цугцванг • правило на квадрата

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в VI клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови изпитвания. Устните изпитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количествения резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. 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 ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Комуникация на роден език	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на езиковите средства съобразно ситуацията в общуването. ✓ Предаване на информация за събития съобразно интересите и потребностите.
2. Комуникация на чужди езици	
3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Преценяване на рационалност и вярност в конкретни ситуации. ✓ Наблюдаване и сравняване различните видове движения. ✓ Пресмятане на скорост, време и път на движение. ✓ Проверяване връзката между силата и тежестта. ✓ Познаване на замърсителите на околната среда.
4. Дигитална компетентност	
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране и волево запамятане на учебния материал. ✓ Използване на по-голям обем на повторенията за заучаването на учебното съдържание.
6. Обществени и граждански компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изчисляване на разстояния с помощта на мащаба. ✓ Разпознаване и различаване видове исторически източници. ✓ Развиване на личността на ученика за себеутвърждаване и приобщаване към класа, групата или отбора.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формиране на инициативност в групови и отборни взаимодействия.
8. Културни познания и творчески изяви	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разпознаване на типична музика от различни фолклорни области. ✓ Разширяване на познанията и опита в специфични области на метроритъма.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и здравословен начин на живот и спорт	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на околните. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим. ✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности. ✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА VII КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в VII клас е насочено към овладяване на многообразни техникo-тактически знания, умения и навици, свързани с моделната характеристика на различните видове спорт, спортни дисциплини или двигателни дейности, които въздействат за балансираното формиране на психо-физическата и социалната индивидуалност на ученика.

Образователните цели на учебната програма в VII клас са насочени към:

- подобряване на физическата дееспособност чрез комплексно и хармонично развиване на двигателните качества;
- подкрепяне на спортните интереси на ученика в зависимост от неговите индивидуални двигателни възможности и типични черти на личността;
- превенция на наранявания и травми чрез използване и прилагане на знания и умения за предварителна функционална подготовка на организма;
- развиване на силните и позитивни черти на характера с акцент за развиване на уменията за организиране на класа, групата или отбора и утвърждаване на олимпийското възпитание.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на учебните дейности за гарантиране изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност и отчитане на специфичните и характерни за региона климатични условия.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Изпълнява и прилага основите на техниката на щафетно бягане, скок на височина и техниката на тласкане на плътна топка.</p> <p>Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява техниката на ходене и/или бягане на средни разстояния и скок на височина съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява общоразвиващи упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и опорни прескоци от спортната гимнастика, аеробика и упражнения от художествената гимнастика или акробатиката.</p> <p>Изпълнява „Пайдушка тройка” и „Добруджанска ръка”. Прилага танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Спортни игри	<p>Прилага ефективно основни технически елементи от спортните игри. Прилага изучените технически елементи в групови взаимодействия.</p> <p>Изпълнява технически действия с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Плуване, водни спортове	<p>Прилага плуване в комбинация от изучените плувни стилове. Прилага основите на техниката на гребане. Прилага основни умения за оказване на помощ във водна среда.</p> <p>Изпълнява упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Туризм, ориентиране, зимни спортове	<p>Познава и използва основни елементи от ски техника. Прилага основна планинска техника (придвижване, катерене и бивакуване). Ориентира се в непозната местност с компас и топографска карта. Знае и прилага мерки за опазване на природата.</p> <p>Изпълнява елементи от планинска техника, ориентиране или ски техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Ракетни спортове	<p>Прилага основни елементи от техниката на бадминтон. Прилага основни елементи от техниката на тенис на маса. Прилага основни елементи от техниката на тенис.</p> <p>Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Бойни спортове	Изпълнява и прилага ефективно основни елементи от техниката на борба и карате-до.
	Изпълнява елементи от техниката на бойни спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Шахмат	Разпознава и използва базовите тактически идеи и прийоми в шахмата, основните принципи на игра в мителшпила. Използва базови схеми за игра в мителшпила.
	Разбира принципите при разиграване на мителшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и най-малко на два отборни спорта от спортните игри. От избираемите области на учебното съдържание - овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията на учителя, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Щафетно бягане - техника на предаване и приемане на щафетна палка начин „факелно“, „отдолу“ и „отгоре“ Правилознание 	Изпълнява и прилага ефективно техника на щафетно бягане и приемане и предаване на щафетна палка. Разбира значението за едновременност и съгласуваност на движенията при поемане и предаване на щафетна палка.	<ul style="list-style-type: none"> приемане и предаване на щафетна палка начин „отгоре“, „отдолу“ и „факелно“
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Техника на скок на височина начин „Коремно-претъркалящ“ – засилване, отскок, летежна фаза и приземяване Правилознание 	Изпълнява и прилага ефективно техниката на засилване, отскок, летежна фаза и приземяване на скок на височина начин „Коремно-претъркалящ“ Описва и анализира ритъм и скорост на засилване.	<ul style="list-style-type: none"> скок на височина начин „Коремно-претъркалящ“
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Тласкане на плътна топка (3 кг) с гръбно засилване – изходно положение, засилване (групиране, подскок, групиране), финално усилие Правилознание 	Моделира техника на тласкане, като използва специфични упражнения за тласкане и ги комбинира точно и последователно по време, скорост и мускулно усилие. Тласка плътна топка според предела на възможностите си и постига личен резултат.	<ul style="list-style-type: none"> изходно положение засилване групиране подскок
Дейности за АФВ: Ходене и/или бягане на средни разстояния. Скок на височина.	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	Използва и работи с хронометър, ролетка и измерва скорост, височина и дължина. Притежава силова и скоростна издръжливост и постига ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.	<ul style="list-style-type: none"> силова и скоростна издръжливост
Гимнастика Основна гимнастика Общоразвиващи упражнения <ul style="list-style-type: none"> Упражнения за разгриване с уред (плътна топка, гирички) Упражнения за разгриване на уред 	Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения на 4 и 8 бройки с уред – плътна топка, гирички. Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения на 4 и 8 бройки на уред – гимнастическа стена, гимнастическа пейка.	

<p>(гимнастическа стена, гимнастическа пейка)</p> <p>Спортна гимнастика</p> <p>Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Странично колело • Сменен скок (свит, ножичен) • Отворен подскок • Еленов подскок <p>Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Статични силови упражнения на гимнастическа стена <p>Упражнения на греда и/или гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Възлизане до клекнала опора • Отскок – обтегнат, разкратен <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прескок на скрин – подскок до разкратена сгъната опора и отскок с приземяване • Прескок разкратка (на коза или по двойки – „прескочи кобила“) <p>Художествена гимнастика (ж)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вълна с тяло • Отворен и затворен скок • Широко скок • Разноименно въртене на 180° и 360° • Технически елементи с обръч <p>Акробатика (м)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Акробатични балансови поддръжки за двойки и тройки 	<p>Изпълнява с правилна техника странично колело с и без помощ.</p> <p>Разпознава и изпълнява различните скокове и подскоци.</p> <p>Изпълнява различни статично-силови положения – задържане в тилен свит вис, тилен ъглов вис и вис на свити ръце.</p> <p>Изпълнява упражненията с правилна техника на греда и/или гимнастическа пейка и ги комбинира с други изучавани упражнения.</p> <p>Разпознава и изпълнява с правилна техника упражненията на скрин и коза със и без помощ.</p> <p>Изпълнява вълни с тяло – предна, задна и странична.</p> <p>Разпознава и изпълнява различните видове скокове с различно положение на ръцете.</p> <p>Изпълнява разноименно въртене (опорния крак и посоката на въртене са разнопосочни) с различно положение на ръцете.</p> <p>Изпълнява хвърляне, улавяне, завъртане и търкаляне на обръча – с една и две ръце.</p> <p>Изпълнява повдигане, носене и задържане на един или двама от партньорите за заемане от всички на определена поза и/или равновесно упражнение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • странично колело • сменен скок • подскок <ul style="list-style-type: none"> • статични упражнения • задържане <ul style="list-style-type: none"> • прескок разкратка <ul style="list-style-type: none"> • разноименно въртене <ul style="list-style-type: none"> • баланс • поддръжка
---	--	---

<p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базови стъпки на място – поотделно и във връзка • Базови стъпки с придвижване • Допълнителни стъпки с ниска интензивност <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения със и без уред Упражнения на отделните уреди.</p>	<p>Изпълнява базови стъпки на място – марш, бягане, сип, подскок до разкрячен полуклек, подскок до напад, високо динамично коляно, динамичен мах.</p> <p>Изпълнява базови стъпки с придвижване напред, назад и встрани.</p> <p>Изпълнява допълнителни стъпки с ниска интензивност – докосваща и кръстосана.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • базова стъпка • ниска интензивност
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Пайдушка тройка“ • Народен танц/хоро, специфични за региона • „Добруджанска ръка“ <p>Дейности за АФВ: Танцови елементи от „Пайдушка тройка” или „Добруджанска ръка”</p>	<p>Описва и разпознава мелодията и изпълнява характерните за изучените хора и танци стъпки и движения с музикален съпровод.</p> <p>Прилага танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Пайдушка тройка“ • „Добруджанска ръка“
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок от близко разстояние • Овлабяване на отскочила топка при борбата в защита – блокиране • Групови тактически взаимодействия при числено равенство – 2:2 и 3:3 - заслон на играч с топка и обръщане след заслона (контразаслон) в нападение и защита • Отборни взаимодействия и лична защита на ½ от игрището; • Правилознание: приложение на 	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации стрелба с отскок от близко разстояние.</p> <p>Прилага ефективно овладяване на отскочила топка при борбата в защита</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от баскетболната игра в групови тактически взаимодействия при числено равенство – 2:2 и 3:3, както и заслон на играч с топка и обръщане след заслона (контразаслон) в нападение и защита.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от баскетболната игра в отборни взаимодействия и лична защита на ½ от игрището;</p> <p>Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи игра при лична защита, поставяне на заслон и противодействието му в играта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • стрелба с отскок • отскочила топка • тактическо взаимодействие • лична защита

<p>правилата при лична защита, поставяне на заслон и противодействието му в играта</p> <p>Дейности за АФВ: Ловене, подаване, водене на топката и стрелба в коша.</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подаване на топката с две ръце отгоре напред, над глава и зад глава • Подаване на топката с две ръце отдолу встрани от тялото • Горен лицев сервис • Забиване по посока на засилване • Правилознание: играч „либеро“ <p>Дейности за АФВ: Подаване с две ръце отгоре и отдолу, сервис.</p>	<p>Прилага ефективно подаването с две ръце отгоре (напред, над глава и зад глава). Прилага ефективно подаването с две ръце отдолу. Познава и изпълнява в игрови ситуации подаването с две ръце отдолу встрани от тялото. Познава и изпълнява в игрови ситуации горен лицев сервис. Прилага ефективно забиване по посока на засилване. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Описва, разпознава и прилага основни правила на волейболната игра изясняващи играч „либеро“ (екипировка, смени на либерото, игрови действия с участие на либерото).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подаване встрани • горен лицев сервис • либеро
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар във вратата (прав) • Отнемане на топката (отпред, отстрани, отзад-отстрани) • Водене на топката – финтови движения • Подаване на дълги разстояния • Овладяване на падаща топка с гърди • Взаимодействия при числено равенство в игрови форми 8x8+вратар (Футбол 9) • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Финтови движения, водене и овладяване на топка, удари във вратата.</p>	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия прав удар, отнемане на топката, финтови движения, подаване на дълги разстояния, овладяване на падаща топка. Прилага ефективно изучените технически елементи от футболната игра във взаимодействия при числено равенство в игрови форми 8x8+вратар. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи подновяване на играта чрез пряк свободен удар, непряк свободен удар и съдийска топка.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прав удар • отнемане на топката • финт • съдийска топка
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловене и подаване на топката в движение 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия ловене и подаване на топката в движение, залъгващи движения без и със топка,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отнемане на

<ul style="list-style-type: none"> • Залъгващи движения без и със топка • Отнемане на топка • Стрелба във вратата с приземяване • Зонава защита – 1:5 • Бърз пробив (бърз център) • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Залъгващи движения, ловене и подаване, стрелба във вратата.</p>	<p>отнемане на топка и стрелба във вратата с приземяване. Прилага ефективно изучените технически елементи от хандбалната игра във взаимодействия от зонава защита – 1:5 и бърз пробив (бърз център). Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи ловенето и подаването на топката в движение, дрибъл, след три крачки, стрелба във вратата с приземяване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>топка</p> <ul style="list-style-type: none"> • зонава защита – 1:5 • бърз пробив (бърз център)
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плуване в комбинация от изучените три плувни стила <p>Дейности за АФВ: Плувни упражнения или комбинации от тях в посочен плувен стил</p>	<p>Изпълнява и прилага ефективно различни комбинации от техническите елементи (движения ръце и крака) на изучените плувни стилове.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гребна техника – стартиране, финиширане <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Изпълнява гребна техника, стартиране и финиширане и работи за подобряване на бързината на преходите между работната фаза и подготовката и за усъвършенстване на динамичните характеристики на гребния цикъл.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Безопасност при замръзнали водоеми • Безопасно поведение в и около открити водни площи • Първа долекарска помощ (ПДП) <p>Дейности за АФВ: Специфични опасности при къпане и плуване. Предпазване от водни инциденти.</p>	<p>Използва и прилага техники за оказване на помощ и самопомощ при пропадане в лед и при хипотермия. Описва причини за удавяне при студена вода, при плуване и скокове в непознати води. Оценява състоянието и прилага правила за оказване на ПДП.</p> <p>Определя опасностите при къпане и плуване в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние съобразно</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хипотермия

	индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Туризъм, ориентиране, зимни спортове Туризъм <ul style="list-style-type: none"> Туристически преход в гористите части на планината Бивакуване Опазване на природната среда 	Познава и използва различни техники за придвижване в планината, в зависимост от релефа и теренното покритие. Организира работата при построяване на бивак, избор на място за огън и битови отпадъци. Знае да разпъва палатка.	
Дейности за АФВ: Техника на ходене. Бивакуване.	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Ориентиране <ul style="list-style-type: none"> Ориентиране в непозната местност с компас и топографска карта Движение по азимут 	Умее да се ориентира в непозната местност с компас, топографска карта и азимут.	
Дейности за АФВ: Ориентиране с компас и топографска карта	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Зимни спортове Ски <ul style="list-style-type: none"> Завой към склона Завой с успоредни ски Завой с успоредни ски със свличане 	Познава и използва техническите елементи завой към склона, завой с успоредни ски, завой с успоредни ски със свличане.	<ul style="list-style-type: none"> успоредни ски свличане
Дейности за АФВ: Придвижване със ски и основни елементи от ски техниката	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Ракетни спортове Бадминтон <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично Форхенд над глава - изтегляне искъсяване Плоски удари - форхенд/бекхенд Начално подаване - сервис при игрите по единично и по двойки Посрещане на начален при играта по 	Изпълнява и прилага по отделно и във връзка изучаваните технически елементи от избрания ракетен спорт. Прилага технико - тактически действия в нападение и защита. Описва, познава и прилага правила и съдийски жестове.	<ul style="list-style-type: none"> плосък удар форхенд над глава

<p>единично</p> <ul style="list-style-type: none"> Удари на мрежата от форхенд и бекхенд <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> Дланен силно изтеглен нападателен удар „топ-спин” Дланни и обратни отбранителни (сечени) удари Начини за посрещане на сечените начални удари <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> Удари над глава Начален удар – сервис Смач - плосък Ретур <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> топ-спин сечен удар смач ретур
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> Основни елементи от техниката - техника от стойка <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техника на стойка, сваляне или събаряне</p>	<p>Изпълнява и прилага сваляния с въртене под ръка, събаряния със захващане на краката с глава отвън с опора на рамото и хвърляния – раменно и „Мелница“.</p> <p>Прилага ефективно елементи от видовете хватки със спаринг партньор и прилага правила в защита в учебна схватка.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила и съдийски жестове.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> „Мелница“ раменно хвърляне въртене под ръка
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> Кихон - техника за 7 Кю Ката - Хейан Нидан Кумите - Санбон Кумите Кумите до Йоко гери договорен спаринг до удар с крак в страни 	<p>Изпълнява и прилага основни техники от карате-до.</p> <p>Прилага ефективно удари с ръце и крака и защита по двойки.</p> <p>Умее да се предпазва от травми и наранявания</p> <p>Прилага ефективно основните елементи от техниките на карате-до със спаринг-партньор.</p>	<ul style="list-style-type: none"> хейан нидан санбон кумите нуките (мушкащ удар) киба дачи йоко-гери

<p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техниката кихон, ката или кумите</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Каланетика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каланетика – изпълнение на упражнения за отделни части на тялото: ръце, раменен пояс и талия; корем и седалище • Каланетика – базов комплекс от упражнения <p>Тае бо аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ниско-интензивни смесени комбинации от удари и стъпки с ръцете и краката • Високо-интензивни смесени комбинации от удари и стъпки с ръцете и краката <p>Динамични силови фитнес упражнения с локално въздействие с уред</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за раменен пояс и горни крайници • Упражнения за горната част на тялото (група) – коремна, гръбна и странична мускулатура • Упражнения за седалищна мускулатура и долни крайници <p>Дейности за АФВ: Движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини свързани в отделни комплекси</p>	<p>Изпълнява отделни упражнения от каланетиката със сложно положение на тялото за стягане и оформяне на ръце, раменен пояс, талия, корем и седалище чрез пружиниращи движения с малка амплитуда.</p> <p>Изпълнява свързано в комплекс избрани упражнения за всяка една от частите на тялото и ги изпълнява последователно в една серия като ги дозира според физическата си подготвеност.</p> <p>Разпознава и свързва в различна последователност основните удари с ръцете и краката и ги изпълнява в ниско-интензивни комбинации на място и/или с придвижване.</p> <p>Разпознава и свързва в различна последователност основните удари с ръцете и краката и ги изпълнява във високо-интензивни комбинации на място и/или с придвижване чрез приплъзване напред, назад и встрани.</p> <p>Изпълнява с правилна техника различни силови упражнения за отделните части на тялото като използва малки помощни уреди за допълнително съпротивление – гирички, пудовки, тежка тояжка (лост), медицинска топка и еластична лента (ластик).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • смесена комбинация
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактика в шахмата • Базови тактически прийоми • Типични комбинации 	<p>Описва, разпознава и използва базовите тактически идеи и прийоми в шахмата, като двоен удар, вилица, свързка.</p> <p>Разпознава, оценява и използва материалното преимущество в шахматната позиция.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тактика • прийоми • комбинации • материално

<ul style="list-style-type: none"> • Мителшпил • Принципи и схеми на игра в мителшпила <p>Дейности за АФВ: Мителшпил</p>	<p>Умее да решава едноходови и двуходови шахматни задачи с основните тактически мотиви.</p> <p>Разпознава и описва основните принципи на игра в мителшпила, като открити и закрити позиции, централизация на фигурите, пешечни слабости, силата на двойка офицери и т.н.</p> <p>Разпознава и използва значението на откритите линии и диагонали.</p> <p>Разпознава и описва силно и слабо разположените фигури.</p> <p>Умее да използва някои базови схеми за игра в мителшпила.</p> <p>Разбира принципите при разиграване на мителшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>преимущество</p> <ul style="list-style-type: none"> • груба грешка • мителшпил • схема • открити линии и диагонали • силни и слаби фигури • двойка офицери • разноцветни офицери
---	---	--

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в VII клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено }

разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилнознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови изпитвания. Устните изпитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количествения резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. 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 ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Подпомагане овладяването на техниката на движенията и образуването на двигателните умения и навици.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Познаване на спортните термини и понятия, свързани с правилознанието по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване на правила за превенция и здравословен начин на живот. ✓ Прогнозиране състоянието на организма съобразно опазването на здравето и начина на живот. ✓ Представяне същността и значението на устойчивото развитие за човечеството. ✓ Познаване на механични трептения. ✓ Познаване на звука – височина (честота), сила и разпространение. ✓ Преценяване вярност и рационалност в конкретна ситуация и умение да обосновава изводи.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване средства за комуникация използвани в ежедневието. ✓ Използване на дигитални средства за представяне на факти и събития (видеопроектор, таблет, аудио/видео плeър).
5. Умения за учене	✓ Възприемане и разбиране на новия учебен материал чрез разкриване на връзките му със старите знания и натрупания опит.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Установяване на взаимовръзка между природните условия и обществения живот. ✓ Представяне влиянието на науката и техниката върху всекидневния живот. ✓ Олимпийско движение, олимпиади.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Познаване на характерни особености на екологично чиста продукция.

<p>8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изпълняване български народни танци и хора.
<p>9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Превенция от наранявания и травми чрез използване и прилагане на знания и умения за предварителна функционална подготовка и вработване на организма. ✓ Развиване на силните и позитивни черти на характера с акцент върху уменията за организиране на класа, групата или отбора. ✓ Стимулиране на биологичната необходимост от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим. ✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности. ✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА VIII КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

Обучението по физическо възпитание и спорт в осми клас е насочено към овладяване техниката на изпълнението на физическите упражнения и нейното ефективно прилагане в индивидуални тактически действия, групови и отборни взаимодействия, предвидени като учебно съдържание от изучаваните спортове и спортни дисциплини и техните въздействия върху физическата дееспособност на учениците във връзка с особеностите на изучаваното учебно съдържание.

Образователните цели на учебната програма в осми клас са насочени към:

- овладяване на теоретичните знания, които се отнасят до техниката и тактиката на изучаваните спортове или спортни дисциплини, до тяхното въздействие и приложна стойност;
- разбиране на значението и ролята на специфичните знания и умения и на специализираната двигателна подготовка за успешното и ефективно изпълнение на двигателните задачи и за самоусъвършенстване;
- предприемане на мотивирани решения и начини на действие в конкретни ситуации, свързани с риск за личното здраве и здравето на околните и преодоляване на различни по вид емоционални състояния и формиране на самоконтрол.
- стимулиране на самооценяването, самовъзпитаването и самоутвърждаването на ученика в групата, отбора, общността;
- прилагане принципите на олимпийското възпитание и образование за личностно самоутвърждаване и социално отговорно поведение.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателни навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на съответстващите учебни дейности за

гарантиране 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 РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Прилага техника и тактика на шафетно бягане, на скок на височина и техника на мятане на плътна топка с дръжка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Прилага елементи на техника на хвърляне или бягане на къси разстояния съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява упражнения от спортната гимнастика, акробатиката и аеробиката. Изпълнява „Пайдушка четворка” и народен танц, специфичен за региона. Изпълнява танцова комбинация от симетрични фигури.</p> <p>Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси, и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Прилага ефективно в игрови ситуации основни технически елементи и тактически действия на два отборни спорта от групата на спортните игри. Участва в групови или в отборни взаимодействия.</p> <p>Прилага индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Изпълнява техника на стил бъртерфлай (делфин). Изпълнява техника на распашно гребане. Разпознава инцидент при плуване под вода и при мускулни крампи.

Прилага упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага планинска техника и тактика. Катерене. Ориентиране. Оказване на първа помощ и транспортиране на пострадал. Прилага техника на къси ритмични завой със ски.

Прилага елементи от планинска или ски техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Прилага техника и тактиката на бадминтон, тенис на маса, тенис.

Прилага елементи от техниката на един от ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове

Прилага техника на борба, джудо и карате-до.

Прилага елементи от техниката на борба, джудо или карате-до съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява основни движения и упражнения от следните видове фитнес гимнастически дисциплини – стречинг, фит бол, степ аеробика и фитнес упражнения с комплексно въздействие.

Изпълнява основни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания

Шахмат

Разпознава шахматна стратегия, базови типични позиции и наличието на комбинационни мотиви в тях. Използва присъщата за езика на шахматната стратегия терминология.

Разпознава типични позиции и изпълнява комбинации в шахмат съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на две от трите задължителни области на учебното съдържание, от избираемите области на учебното съдържание овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none">Техника и тактика на щафетното бягане.Приемане и предаване начини „Отдолу“ и „Отгоре“ с контролен белег и изравняване на скоростите в зона	Самооценява изпълнението и изпълнява ефективно предаване и приемане на щафетна палка по начини „отдолу“ и „отгоре“ с контролен белег и изравняване на скоростите. Предприема решения и прилага тактически действия, свързани с щафетно бягане.	<ul style="list-style-type: none">тактика на бяганеконтролен белегприемане и предаване в зона
Скокове <ul style="list-style-type: none">Техника и тактика на скок на височина начин „Гръбно-претъркалящ“ - засилване, отскок, летежна фаза и приземяване	Самооценява изпълнението и изпълнява ефективно техниката на скока на височина при пълно засилване. Анализира и прилага тактически принципи при скок на височина. Участва в лекоатлетически състезания съобразно пол и възраст.	<ul style="list-style-type: none">скок на височина начин „Гръбно-претъркалящ“

<ul style="list-style-type: none"> Правилознание 		
<p>Хвърляния</p> <ul style="list-style-type: none"> Техника на мятане на плътна топка с дръжка от място (1 кг) <p>Дейности по АФВ Техника на бягане на къси разстояния или хвърляне</p>	<p>Описва, разпознава и изпълнява основни елементи на техника на дискообразно мятане на плътна топка с дръжка от място. Самооценява изпълнението на мятане. Представя и анализира сходства и различия между различните дисциплини в група хвърлянията.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> мятане топка с дръжка
<p>Физическата дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Работи с таблици за оценка на физическата дееспособност и самооценява и сравнява постиженията си. Постига средното за възрастта ниво на състояние на физическа дееспособност.</p>	<ul style="list-style-type: none"> оценъчни таблици
<p>Гимнастика</p> <p>Спортна гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> Връзки от изучавани упражнения на отделните уреди Комбинирани прескоци <p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> Групови акробатични балансони партньорства и поддръжки <p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> Базови стъпки на място с обръщане на 180 и 360° в ляво и дясно Допълнителни стъпки с ниска интензивност Аеробен комплекс с ниска интензивност 	<p>Терминува и изпълнява във връзка различни упражнения на земя, греда/гимнастическа пейка, висилка/гимнастическа стена. Терминува и комбинира изучени прескоци: прескок на скрин – подскок до надлъжна клекнала опора и отскок с приземяване и прескок разкрачка на коза; лицев прескок на скрин и прескок разкрачка на коза и др.</p> <p>Изпълнява в група (4 и повече ученика) различни партньорства и поддръжки като всички трябва да заемат определена поза и/или равновесно упражнение.</p> <p>Изпълнява базови стъпки на място с обръщане на 180 и 360° в ляво и дясно – марш, бягане, скип, подскок до разкрачен полуклек, подскок до напад, високо динамично коляно, динамичен мах.</p> <p>Изпълнява допълнителни стъпки с ниска интензивност – Ви (V) стъпка, повдигане на подбедрицата назад, повдигане на коляното със стъпка, напад и мах със стъпка.</p> <p>Свързване на различни ниско интензивни стъпки в учебна комбинация от 4 или 8 осморки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> комбиниран прескок базова стъпка с обръщане аеробен комплекс

<p>Дейности по АФВ Съчетаване на отделни упражнения от изучаваните дисциплини в композиция.</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Пайдушка четворка”, • Народен танц/хоро, специфични за региона <p>Дейности по АФВ Танцови движения и танцови фигури.</p>	<p>Познава основни термини и понятия и самооценява прилагането на водене и следване на танцовите движения, зададени от стила и емоцията на танца. Инициира и изпълнява симетрични танцови фигури.</p> <p>Изпълнява танцова игра/народен танц с музикален съпровод.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Пайдушка четворка”. • танцова фигура
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловене и подаване в движение (различни видове) на висока скорост • Стрелба с отскок от средно разстояние • Индивидуални тактически действия при игра 1:1 • Групови и отборни взаимодействия – определяне на силна и слаба страна при играта в защита. • Бърз пробив • Лична защита на цяло игрище • Правилознание: приложение на правилата за лична защита на цяло игрище (преса) <p>Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации ловене и подаване в движение (различни видове) на висока скорост и стрелба с отскок от средно разстояние и познава ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия индивидуални тактически действия при игра 1:1.</p> <p>Познава и прилага ефективно бърз пробив и лична защита в учебни игри и игрови условия, като умее да контролира различни емоции.</p> <p>Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост.</p> <p>Познава и прилага правилата за лична защита на цяло игрище (преса) в учебни игри и състезания.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • индивидуални тактически действия • отборни взаимодействия • групови взаимодействия • слаба страна • бърз пробив
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подаване с две ръце отгоре с отскок • Блокада • Индивидуални тактически действия 	<p>Самооценява и изпълнява и прилага ефективно в игрови условия подаване с две ръце отгоре с отскок и блокада.</p> <p>Умее да прилага ефективно в игрова обстановка подаването с две ръце отгоре, като насочва топката за забиване с различна</p>	<ul style="list-style-type: none"> • блокада (активна и пасивна) • индивидуална

<p>при подаване на топката с две ръце отгоре (напред, над и зад глава).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални тактически действия при подаване на топката с две ръце отдолу (напред и встрани от тялото). • Индивидуални тактически действия при изпълнение на сервис. • Индивидуални тактически действия при забиване/завършване на атаката • Правилознание: редовни прекъсвания на играта (смени и почивки, интервал между геймовете). <p>Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>посока и височина.</p> <p>Умее да прилага ефективно в игрова обстановка подаването с две ръце отдолу след посрещане на сервис и след прехвърлена топка.</p> <p>Умее да прилага ефективно в игрова обстановка долен и горен лицев сервис, като изпълнява от различно място зад крайната линия.</p> <p>Умее да прилага ефективно в игрова обстановка забиване по посока на засилването - пускане, китков удар.</p> <p>Познава и прилага основни правила, изясняващи редовните прекъсвания на играта: смяна, почивка, интервал между геймовете – изисквания, искане и ограничения.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>тактика</p> <ul style="list-style-type: none"> • смяна (пълна и непълна) • почивка • интервал между геймовете
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове удари по топката (вътрешен, прав вътрешен, прав външен, прав, с глава) • Игра на вратаря (ловене на търкаляща топка, ниско летяща, на нивото на гърдите и на падаща топка; вкарване на топката в игра с крак и с ръка) • Двойно подаване • Изпълнение на странично хвърляне (тъч) • Зонова защита • Взаимодействия в игри и игрови форми „10x10+вратар“ (Футбол 11) • Правилознание <p>Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации на техниката на видовете удари по топката и познава ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия техниките на игра на вратаря.</p> <p>Познава и прилага ефективно изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и в защита в игри и игрови форми 10x10+вратар, като умее да контролира различни емоции. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост.</p> <p>Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ловене • позициониране • странично хвърляне (тъч) • двойно подаване • захождане

<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок на височина • Залъгващи движения на неудобната страна • Блокиране със и без топка • Зонава защита - 3:2:1 • Позиционно нападение - 3:3 • Правилознание <p>Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява и изпълнението и прилага умело в игрови ситуации стрелба с отскок на височина, залъгващи движения на неудобната страна и блокиране със и без топка.</p> <p>Познава и прилага ефективно изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и в защита в игри и игрови форми на зонава защита - 3:2:1 и позиционно нападение - 3:3 , като умее да контролира различни емоции.</p> <p>Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост.</p> <p>Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отскок на височина • неудобната страна • блокиране • зонава защита - 3:2:1 • позиционно нападение - 3:3
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на стил бъртерфлай (делфин) - плуване по елементи и в координация, старт, обръщане <p>Дейности по АФВ Адаптирани плувни техники за преодоляване на по-дълги разстояния.</p>	<p>Познава и изпълнява ефективно отделно и в координация елементите от техниката на плувния стил бъртерфлай (делфин) с неподвижна, подвижна и без опора.</p> <p>Изгражда чувство на самостоятелност в действията и не се подвежда в резултат на действията на противник.</p> <p>Намира информация за бележити български плувци.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • бъртерфлай (делфин) • самоконтрол
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распашно гребане 	<p>Познава и изпълнява елементи от техниката на распашно гребане.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • распашно гребане
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Инцидент при плуване под вода и при мускулни крампи • Първа долекарска помощ при оказване на помощ на пострадал в 	<p>Обяснява и оценява опасността при плуване под вода.</p> <p>Използва и прилага техники за помощ и самопомощ във водна среда при мускулни крампи.</p> <p>Прилага техниката за „Странично стабилно положение“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • инцидент • хипервентилация • странично стабилно положение

<p>безсъзнание</p> <p>Дейности по АФВ Помощ и самопомощ във водна среда</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Туризъм, ориентиране, зимни спортове Туризъм</p> <ul style="list-style-type: none"> Туристически поход Катерене на изкуствена катерачна стена и боулдър модули Катерене с горна осигуровка Долекарска помощ, транспортиране на пострадал <p>Дейности по АФВ Туристически поход и катерене</p>	<p>Използва и прилага придвижване с почивки до в гористите части на планината.</p> <p>Познава и прилага катерене на изкуствена катерачна стена и боулдър модули, катерене с горна осигуровка.</p> <p>Познава стъпките за оказване на първа до лекарска помощ и транспортиране на пострадал. Познава системата за планинско спасяване в Република България.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> долекарска помощ транспортиране пострадал
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> Ориентиране с карта и компас 	<p>Използва и прилага карта и компас за ориентиране в непозната местност.</p>	
<p>Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> Техника на къси ритмични завой <p>Дейности по АФВ Елементи от ски техника</p>	<p>Познава и използва техника на къси ритмични завой със ски.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ритмични завой
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично Форхенд над глава и около глава (овърхенд) от ляво и дясно от задна зона на корта Плосък удар от средата на корта от форхенд и бекхенд Посрещане на къс, дълъг и плосък сервис 	<p>Изпълнява и прилага индивидуален стил на техника на изучаваните удари срещу противник в избрания ракетен спорт.</p> <p>Прилага начини на действие и мотивира решения в учебни игри и състезания.</p> <p>Познава и анализира и представя информация за състезания и използва съдийски жестове.</p>	<ul style="list-style-type: none"> овърхенд

<p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически • действия в играта по единично • Дланен удар „топ-спин” по диагонал и права • Дланни и обратни сечени удари в различни посоки на масата • Дланни и обратни начални удари със сложно въртене • Тактически комбинации - влизане в атака след посрещане наначален удар и тактически комбинации след изпълнение на сложни начални удари <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сечени удари по отскочила топка форхенд и бекхенд) • Сечен начален удар (сервис) • Удари от въздуха-волета (форхенд и бекхенд) <p>Дейности по АФВ Технически елементи</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка – събаряния, сваляния, хвърляния • Техника от партер <p>Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техники на падане • Ключове 	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело събаряне със захващане на единия крак с главата от вътре, сваляне със захващане на двата крака, сваляне с оглавник. Изпълнява и прилага ефективно поясно хвърляне, преобръщане с обхващане и преобръщане с обратно обхващане на трупа. Участва в учебна схватка. Познава и прилага правила и терминология.</p> <p>Прилага падане напред, назад, встрани. Демонстрира ключове с въображаем партньор. Познава правила и терминология.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оглавник • поясно хвърляне • носене през мост • „ребур“ <ul style="list-style-type: none"> • ключ

<p>Дейности по АФВ Техники на падане или събаряне</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за 6 Кю • Ката - Хейан Санда • Кумите - Кихон Ипон кумите • Кумите до йоко гери <p>Дейности по АФВ Основни позиции или основни удари</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело техники от карате-до.</p> <p>Изпълнява и прилага ефективно техника и тактика със спаринг и самозащита.</p> <p>Познава и прилага правила и терминология.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хейан сандан • кихон-ипон кумите • маваши гери • енпи учи
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Стречинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятелно изпълнени стречинг упражнения за отделни части на тялото <p>Фит бол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни положения на тялото и базови движения във Фит бол заниманията <p>Степ аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базови стъпки и преминавания надлъжно на степ платформа • Надлъжно качване на степ платформа с повдигане на краката напред, назад и встрани • Допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци надлъжно на степ платформа <p>Динамични силови фитнес упражнения с комплексно въздействие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за скокова 	<p>Изпълнява самостоятелно с правилна техника упражнения за подобряване на гъвкавостта на различни части на тялото (шия, раменен пояс, горни крайници, горна част на тялото (трупа) – коремна, гръбна и странична мускулатура, тазобедрени стави и долни крайници чрез използване на метода за разтягане „Стречинг“</p> <p>Изпълнява самостоятелно с голяма (швейцарска) топка от различни основни положения (стоеж, колянка, клек, седеж, опора, лег и тилен лег) базови движения (повдигане, носене, търкаляне и подхвърляне) за развиване и усъвършенстване на координационните способности.</p> <p>Изпълнява надлъжно на степ платформа базово качване и слизане, докосваща стъпка, V (Ве) стъпка, L (Ел) стъпка.</p> <p>Изпълнява надлъжно (странично по дължина на платформа) преминаване през степа и разнообразни видове качвания с повдигане на краката напред (свит и прав), назад (свит и прав) и встрани.</p> <p>Изпълнява самостоятелно с правилна техника различни допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци.</p> <p>Изпълнява без прекъсване в една серия различни скокове и подскоци с умерено темпо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • разтягане • задържане в позиция

<p>издръжливост</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения за силова издръжливост Упражнения за скоростно-силова издръжливост <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> Здраве и фитнес - хармоничност на телосложението, хранене, хранителен режим и хранителни добавки, допинг <p>Дейности по АФВ Основни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>Изпълнява без прекъсване в една серия няколко различни силови упражнения за отделни части на тялото с бавно или умерено темпо.</p> <p>Изпълнява без прекъсване в една серия едно и също или различни силови упражнения за различно време.</p> <p>Представя информация за хранителни добавки. Знае факти и събития, свързани с употребата на допинг.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> хранителни добавки допинг
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> Понятие за шахматна стратегия Елементи на стратегията Взаимовръзка на стратегията и тактиката в шахмата Типични позиции и комбинации <p>Дейности по АФВ Типични позиции и комбинации.</p>	<p>Разпознава шахматната стратегия като съвкупност от принципи и способности за водене на шахматна битка, които обхващат подготовката и осъществяването на систематично въздействие върху позицията на съперника.</p> <p>Умее да се ориентира в съвкупността от общи принципи за разиграване на шахматната партия.</p> <p>Борави свободно с присъщата за езика на шахматната стратегия терминология.</p> <p>Разпознава и описва с подходяща шахматна терминология понятията „позиционен“ и „комбинационен“ стил на игра.</p> <p>Разпознава и обяснява стратегическите предпоставки за тактическа промяна на шахматната позиция.</p> <p>Разпознава базови типични позиции и наличието на комбинационни мотиви в тях.</p> <p>Придобива навици за бърза ориентация в типични позиции на базата на определени стратегически показатели.</p> <p>Разпознава типични позиции и изпълнява комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> стратегически действия елемент пространствено преимущество координация на фигурите комбинационен и позиционен стил стратегически предпоставки типични позиции комбинационни мотиви

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в VIII клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	33%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	44%
За развиване на двигателни качества	17%
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови изпитвания. Устните изпитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количественият резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалният им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Разбиране отношението между език и общество, език и личност, език и култура.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Използване на термини и понятия на чужд език.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване на осева симетрия. ✓ Използване на информация, свързана със замърсяване и почистване на околната среда. ✓ Оценяване опасността от употребата на алкохол. ✓ Оценяване необходимостта от превенция и профилактика на опорно-двигателната система. ✓ Познаване на човешкият организъм - структура, жизнени процеси, превенция на здравето.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Работи с таблици. ✓ Използване на информация от интернет пространството.
5. Умения за учене	✓ Осмисляне и разбиране на учебното съдържание чрез самооценяване в процеса на заучаването.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Описване на исторически факти и събития. ✓ Самоутвърждаване в групови и отборни форми на социално общуване. ✓ Познаване на емоционалните процеси и формиране на психическа устойчивост. ✓ Оказване на помощ и самопомощ.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Инициране и предприемане на действия за себеутвърждаване.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фолклорно наследство и днешна култура. ✓ Фолклор и личност.

<p>9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества и формиране на специфични качества по вид спорт. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на околните. ✓ Стимулиране на биологичната необходимост от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим. ✓ Включване на ученици със специални образователни потребности. ✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	---

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в IX клас има за цел поставяне основата на специална спортна образованост. В обучението се включват специфични знания, двигателни умения и навици имащи връзка и с доброто здравно и функционално състояние на ученика. В обучението се включват допълнителни дейности и упражнения в подкрепа на здравното, функционалното и психическото състояние на ученика.

Образователните цели на учебната програма в IX клас са насочени към:

- разширяване на теоретичните знания за техниката и тактиката на изучаваните движения, за тяхното въздействие и приложна стойност, до правилознанието на вида спорт/спортна дисциплина;
- усъвършенстване и рационално изпълнение на технико-тактическите умения и изграждане на специфичната за вида спортдвигателна работоспособност;
- постигане на единство между общата и специалната физическа подготовка в процеса на самоусъвършенстването и формирането на индивидуален стил на живот;
- формиране на критично отношение за положителното и отрицателното значение на нравствените черти на характера, изразяващи отношението на ученика към социалните задачи чрез спазване принципите и идеите на олимпизма.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на съответстващите учебни

дейности за гарантиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Прилага техника и тактика на бягане на къси разстояния и щафетни бягания, на троен скок и техника на мятане на плътна топка с дръжка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Прилага елементи на тласкане или щафетно бягане съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява гимнастически упражнения от спортната гимнастика, акробатиката и аеробиката. Изпълнява шопско и македонско хоро. Изпълнява творчески танцови комбинации.</p> <p>Изпълня упражнения и индивидуални комплекси, и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Прилага ефективно в игрови ситуации и самооценява технически елементи и тактически действия на два от спортовете (баскетбол, волейбол, футбол, хандбал) и участва в групови и в отборни взаимодействия.</p> <p>Прилага индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техника и тактика в съчетано плуване. Прилага техника и тактика на распашно и скулово гребане. Владее водноспасителен минимум.

Прилага упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране зимни спортове

Прилага планинска техника и тактика. Катерене. Ориентиране. Познава правилата за първа долекарска помощ и транспортиране на пострадали. Прилага алпийска ски техника. Сноуборд. Познава и използва правилата за опазване на природната среда.

Прилага елементи от планинска, ски или сноуборд техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Прилага техника и елементи от тактиката на бадминтон. Прилага техника и елементи от тактиката на тенис на маса. Прилага техника и елементи от тактиката на тенис.

Прилага елементи от техника и тактиката на един от ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове

Прилага техника на борба, джудо, карате-до и таекуон-до.

Прилага елементи от техника на борба, джудо, карате-до и таекуон-до и тактика на фитнес, един от бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява разнообразни движения и упражнения от стречинг, фитбол, степ аеробика, стрийт фитнес и калистеника.

Изпълнява разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Шахмат

Използва основните критерии за оценка на позицията и прави анализ на зададена позиция. Използва компютърни програми и други електронни ресурси за анализ.

Разпознава основните критерии за оценка на позицията и изпълнява комбинации в шахмат съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на две от трите задължителни области на учебното съдържание. От избираемите области на учебното съдържание се изисква овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията на учителя, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none">Техника и тактика на бягане на къси разстояния и щафетни бягания.Правилознание	Самооценява изпълнението и изпълнява рационално техниката на нисък старт и тактика на бягане на къси разстояния. Познава и прилага правилника по лека атлетика.	<ul style="list-style-type: none">удължен нисък стартскъсен нисък стартбягане по завой
Скокове <ul style="list-style-type: none">Техника и тактика на троен скок – засилване, подскок, крачка, скок	Самооценява изпълнението и изпълнява рационално и изпълнява фазите на движенията на троен скок. Коментира развитието на съвременните постижения и изброява имената на бележити атлети.	<ul style="list-style-type: none">троен скок
Хвърляния <ul style="list-style-type: none">Техника на мятане на плътна топка с дръжка (1 кг) със странично засилване	Обяснява, описва и изпълнява техника на мятане на плътна топка с дръжка (1 кг) със странично засилване и координира движенията си по време, посока и сила, съобразно фазовата структура на техниката (засилване,	<ul style="list-style-type: none">странично засилване

<p>Дейности за АФВ: Техника на щафетно бягане или тласкане</p>	<p>финално усилие). Сравнява личните си резултати и с тези на останалите.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Физическа дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояния и двигателни способности на организма 	<p>Притежава обща и специална физическа подготвеност съобразно вида спорт или спортна дисциплина.</p> <p>Постига ниво за средно за възрастта състояние на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • специална физическа подготвеност
<p>Гимнастика Спортна гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебна комбинация на земя <p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Акробатични темпови (динамични) упражнения за двойки <p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Допълнителни стъпки с висока интензивност • Аеробен комплекс с висока интензивност <p>Дейности за АФВ: Съчетаване на отделни упражнения от изучаваните дисциплини в композиция</p>	<p>Изпълнява последователно свързани изучавани упражнения и движения в учебна комбинация (минимум 4 осморки) съобразена с нивото на подготовка.</p> <p>Изпълнява динамични акробатични упражнения и движения с взаимодействие между двамата партньори (хванати за ръце, вид повдигане, носене и подхвърляне на партньора).</p> <p>Изпълнява допълнителни стъпки с висока интензивност – странична подскочна стъпка, подскочна кръстосана стъпка, видове подскоци с и без извивки.</p> <p>Свързва различни ниско интензивни стъпки в учебна комбинация от 4 или 8 осморки.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • учебна комбинация • темпови упражнения • висока интензивност
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „За пояс” – Шопско хоро • „Тръгнала Румяна” (Македонско хоро) <p>Дейности за АФВ: Танцови движения и комбинации</p>	<p>Познава основни термини и понятия и самооценява изпълнението на „За пояс” – (Шопско хоро) – „и „Тръгнала Румяна” (Македонско хоро) с музикален съпровод.</p> <p>Изпълнява танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Шопско хоро“ • „Македонско хоро“

<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скрити подавания • Стрелба от далечно разстояние • Групови взаимодействия между двама и повече играчи • Отборни действия срещу лична защита • Зонова защита 2:1:2 или 2:3 • Правилознание – приложение на правилата за зонова защита <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации скрити подавания и стрелба от далечно разстояние.</p> <p>Прилага рационално групови взаимодействия между двама играчи, отборни действия срещу лична защита и зонова защита 2:1:2 или 2:3 в учебни игри и игрови условия.</p> <p>Дискутира проявлението на нравствените черти на характера на популярни български или световноизвестни баскетболисти.</p> <p>Познава и прилага правилата за зонова защита.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • скрито подаване • зонова защита
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горен лицев лъкатушещ сервис. • Взаимодействие между първо и второ подаване. • Взаимодействие между разпределител и нападател. • Единична блокада • Игра в защита в задно поле • Взаимодействие между блокиращите и подсигуриящите блокадата. • Правилознание: поведение на участниците и скала на санкциите <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия лицев лъкатушещ сервис.</p> <p>Изпълнява и самооценява ефективността на подаването с две ръце отгоре и отдолу при посрещане на сервис / прехвърлена топка, като насочва топката в зоната на разпределителя с различна височина и скорост.</p> <p>Изпълнява и самооценява ефективността при подаването с две ръце отгоре с различна височина, посока и скорост към нападател в края на мрежата.</p> <p>Изпълнява и самооценява ефективността при единична блокада в средата и в края на мрежата.</p> <p>Анализира и прилага ефективно подсигурияването на единичната блокада в игрови и близки до игровите условия.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила, изясняващи поведението на участниците и скалата на санкциите (предупреждение, наказание, отстраняване, дисквалификация)</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • горен лицев лъкатушещ сервис • колективна тактика • взаимодействия • разпределител • подсигурияване • предупреждение • наказание • отстраняване • дисквалификация

<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар по топката от въздуха с крак • Освобождаване от защитник • Освобождаване на пространство за съотборник • Статични положения • Отнемане на топката и контраатака • Игри и игрови форми 10x10+вратар (Футбол 11) • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации удар по топката от въздуха с крак. Прилага рационално индивидуални технико-тактически действия в отборни взаимодействия в нападение и в защита в игри и игрови форми 10x10+вратар. Дискутира проявлението на нравствените черти на характера на популярни български или световноизвестни футболисти. Познава и прилага правила за изпълнение на засада.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • защитник • нападател • статично положение • контраатака • засада • етично поведение
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба под рамо (хълбочно хвърляне) • Стрелба с наклон към свободната ръка • Залъгващи движения при подаване и стрелба • Зонова защита - 4:2 • Позиционно нападение - 3:3 • Групови взаимодействия в нападение – увличане • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и прилага умело в игрови ситуации стрелба под рамо (хълбочно хвърляне), стрелба с наклон към свободната ръка, залъгващи движения при подаване и стрелба. Прилага рационално индивидуални технико-тактически действия в отборни взаимодействия в зонова защита - 4:2, позиционно нападение - 3:3 и групови взаимодействия в нападение - увличане. Дискутира проявлението на нравствените черти на характера на популярни български или световноизвестни хандбалисти. Познава и прилага правила за изпълнение на различните видове стрелба и залъгващи движения.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хълбочно хвърляне • стрелба с наклон • зонова защита - 4:2 • позиционно нападение - 3:3 • увличане
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика в съчетано плуване • Специфика на обръщанията 	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело техника на обръщанията в съчетаното плуване (акцент в обръщането от гръб на бруст).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • салтово обръщане

<p>Дейности за АФВ: Плуване по разстоянието със и без помощни средства</p>	<p>Познава и прилага изискванията правилникът по плуване във връзка с обръщането при съчетано плуване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распашно гребане в основни лодки • Скулово гребане в многоместни лодки 	<p>Изпълнява рационално техника на распашно и скулово гребане.</p> <p>Прилага тактика на распашни и скулови гребане.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • скулово гребане
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални спасителни средства (спасителна топка с въже/торбичка с въже) – специфика и начин на употреба • Оказване на помощ чрез ходене и чрез плуване във вода • Първа помощ при даване и удавяне <p>Дейности за АФВ: Използване на подръчни спасителни средства и оказване на помощ.</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело спасителните средства – хвърля спасителна топка с въже/торбичка с въже.</p> <p>Самооценява изпълнението и прилага умело техника на ходене или на плуване за достигане на пострадал и подава плаващ предмет.</p> <p>Самооценява изпълнението и прилага правила и техники за възстановяване на дишането.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • плаващ предмет • торбичка с въже • изкуствено дишане
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристически поход • Техники на катерене на изкуствена катерачна стена • Долекарска помощ, транспортиране на пострадал • Правила за опазване на природата <p>Дейности за АФВ: Планинска техника. Опазване на околната среда.</p>	<p>Познава и използва техники за придвижване по определен маршрут. Разработва самостоятелно маршрут и график на движение.</p> <p>Познава правилата за първа до лекарска помощ и транспортиране на пострадал.</p> <p>Познава и използва правилата за опазване на природата.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	

<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> Ориентиране с туристическа карта в планината 	<p>Познава и използва самостоятелно туристическа карта за ориентиране в планината.</p>	<ul style="list-style-type: none"> туристическа карта
<p>Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> Алпийски ски – техника, завой в ансамбъл <p>Сноуборд</p> <ul style="list-style-type: none"> Ниво основно обучение: носене, падане, изправяне, скейтинг, изкачване, право спускане, видове стойки и спиране Свличане по диагонал Основен завой с ротация Завои с високо облекчаване <p>Дейности за АФВ: Елементи от ски или сноуборд техника.</p>	<p>Използва и прилага техническите елементи от алпийските ски - завой в ансамбъл.</p> <p>Познава и използва основните елементи от сноуборда - носене, падане, изправяне, скейтинг, изкачване, право спускане, видове стойки и спиране, свличане по диагонал, основен завой с ротация и завой с високо облекчаване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> алпийски ски ансамбъл сноуборд. скейтинг. ротация облекчаване
<p>Ракетни спортове</p> <p>Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично Къси пера на мрежата от форхенд и бекхенд Изтегляне от долу под кръста от средата на корта (форхенд/бекхенд) – защита Смач (забиване) по права Къс сервис от бекхенд – при играта по двойки Игри по двойки <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично Дланни и обратни подложки Дланни и обратни сечени удари 	<p>Изпълнява рационално техниката и прилага индивидуален технико тактически стил от избрания ракетен спорт.</p> <p>Дискутира факти и събития по предварително зададени критерии от европейски първенства или проявлението на положителните и отрицателните нравствени черти на спортиста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> къси пера изтегляне от долу под кръста къс сервис от бекхенд <ul style="list-style-type: none"> подложка странично въртене промеждутъчен удар

<ul style="list-style-type: none"> • Дланни и обратни удари с ляво и дясно странично въртене • Пуснати къси топки с дланен и обратен удар • Дланни и обратни изтеглени удари • Тактически комбинации след изпълнение на промеждутъчен удар <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически действия в играта по единично • Специфични удари – къса топка, деми воле, стоп воле • Лифтиран начален удар (сервис) <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технико-тактически действия</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • къса топка • деми воле • стоп воле
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка - събаряне с кука: вътрешна, външна • Хвърляния - поясно • Техника в партер - „Опаковка” • Учебна схватка <p>Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне през рамо - сеои–наге, Йоко гери, позиции – „Соги” <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело технически умения на основни хватки в стойка и в партер. Прилага рационално и умение да комбинира изучените технически действия. Участва в демонстративни прояви и състезания.</p> <p>Изпълнява техники от джудо.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кука • опаковка • соги • ап соги • сеои – наге • йоко гери • дит куби • ап куби
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон за 5 Кю • Ката - Хейан Йодан 	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело кихон, ката, кумите и кумите до удар с крак назад с въртене. Познава правилата и терминологията.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • соги • хейан йодан

<ul style="list-style-type: none"> • Кумите - Джу ипон • Кумите до маваши гери <p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни позиции (Кибон) • Удари с ръце (Чураги) • Прав удар (Апчурги) <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Анализира социалния и емоционалния ефект на бойните умения за възпитаване на личността и за защита. Разбира бойните умения като средство за възпитаване на не насилие над другите.</p> <p>Използва и прилага основни позиции, удари с ръце и прав удар.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уширо гери • шуто учи <ul style="list-style-type: none"> • кибон • чураги • апчурги
<p>Фитнес гимнастически дисциплини</p> <p>Стречинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стречинг упражнения за отделни части на тялото с помощ на партньор (по двойки) <p>Фит бол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни положения на тялото и базови движения във Фит бол заниманията за развиване на равновесната устойчивост • Фит бол упражнения за развиване на сила на отделни части на тялото <p>Степ аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базови стъпки и преминавания напречно на степ платформа • Напречно качване на степ платформа с повдигане на краката напред (свит и прав), назад (свит и прав) и встрани • Допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци напречно на степ платформа 	<p>Изпълнява с правилна техника чрез използване на метода за разтягане „Стречинг“ упражнения по двойки за подобряване на гъвкавостта на раменния пояс, коремната и гръбна мускулатура, тазобедрени стави и долни крайници.</p> <p>Изпълнява с правилна техника самостоятелно и/или с помощ различни статични положения на голяма (швейцарска) топка (видове седежи, опорен лег, опора с крака на топката, коленен опорен седеж и др.). Изпълнява динамични упражнения с голяма (швейцарска) топка за развиване на сила на отделни части на тялото (раменен пояс и горни крайници, горна част на тялото, седалище и долни крайници).</p> <p>Изпълнява напречно на степ платформа Т (Те) стъпка, Н (Ен) стъпка, А стъпка. Изпълнява напречно преминаване през тясната страна на платформа както и странично качване и слизане с повдигане на краката напред (свит и прав), назад (свит и прав) и встрани. Изпълнява самостоятелно различни допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци напречно на степ платформа.</p>	

<p>Стрийт фитнес и калистеника</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни положения във вис на лост - ъглов вис, склопен вис, обърнат вис, тилен вис, стъпален вис, коленен вис • Основни положения в опора на успоредка - ъглова опора, външно разкратена ъглова опора • Основни упражнения на лост и успоредка - свиване и обтягане на ръцете във вис на лост, свиване и обтягане на ръцете в опора на успоредка, мах във вис на лост, мах в опора на успоредка <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес - хармоничност на телосложението, хранене, хранителен режим и хранителни добавки, допинг <p>Дейности за АФВ: Разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни положения във вис на лост – ъглов вис, склопен вис, обърнат вис, тилен вис, стъпален вис, коленен вис.</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни положения в опора на успоредка – ъглова опора, външно разкратена ъглова опора</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни упражнения на лост и успоредка – свиване и обтягане на ръцете във вис на лост, свиване и обтягане на ръцете в опора на успоредка, мах във вис на лост, мах в опора на успоредка</p> <p>Използва правила за хранене и обяснява хранителен режим.</p> <p>Познава съдържанието на енергийни напитки и храни, които съдържат въглехидрати и белтъчини и дискутира тяхното въздействие върху организма.</p> <p>Определя гледна точка за употребата на допинг и формира критично отношение по обсъждания проблем.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • склопен вис • обърнат вис • стъпален вис • коленен вис • ъглова опора • външно разкратена ъглова опора
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основи на шахматния анализ. • Критерии за оценка на позицията <p>Дейности за АФВ: Критерии за оценка на позицията</p>	<p>Разпознава, описва и използва основните критерии за оценка на позицията, като: силни и слаби полета и фигури, пешечна структура, център и пространство, защитеност на царя.</p> <p>Умее да направи анализ на зададена позиция по базовите критерии за оценка.</p> <p>Умее да борави самостоятелно с шахматна литература по дадената тема.</p> <p>Създава навици да използва компютърни програми и други електронни ресурси за анализ.</p> <p>Разпознава основните критерии за оценка на позицията и изпълнява комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • анализ • критерии • оценка на позицията • програми за анализ • пешечна структура

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в IX клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	33%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	44%
За развиване на двигателни качества	17%
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците.

Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови. Устните изпитвания са индивидуални - ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количествения резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в овладяването на съответната двигателна дейност.

Не се оценяват ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Обясняване техниката на движенията като подпомага образуването на двигателните навици.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Познаване спортните термини и понятия на чужд език, свързани с правилата по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	✓ Характеризиране равномерното движение по окръжност, центроостремителна сила и центроостремително ускорение.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на дигитални средства за представяне на факти и събития (видеопроектор, таблет, аудио/видео плеър).
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на обобщени предварително усвоени знания за тактически начини на действие - принципи на тактическо мислене в резултат на действия на противников играч или отбор. ✓ Смесово запаметяване на учебния материал чрез целенасочено групиране на физическите упражнения.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ориентиране в различните цели на човешкия живот – лично щастие, удоволствие, полза и дълг към другите. ✓ Осъзнаване на важността и влиянието на груповата принадлежност за личностната идентичност и развитие.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Избиране стратегии за успешно реализиране на предприемаческа идея.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Културно самоизразяване и разбиране на собствената култура и чувство за идентичност.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Оптимално развиване на двигателните качества. ✓ Стимулиране на биологичната необходимост от двигателна активност и игри. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим. ✓ Дискутиране на факти и събития по предварително зададени критерии от европейски първенства. ✓ Дискутиране проявлението на положителните и отрицателните

	<p>нравствени черти на спортиста (за самостоятелна работа).</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания.✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	---

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

ПРОЕКТ

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в X клас продължава да бъде насочено към самоусъвършенстване на техникo-тактическите умения и навици и развитието на тези двигателни качества, които имат непосредствена връзка със спецификата на вида спорт, спортната дисциплина или двигателната дейност, избрани от ученика. В обучението се включват двигателни задачи за усъвършенстване на физическата, техническата, тактическата, психологическата и теоретическата подготовка на ученика.

Образователните цели на учебната програма в X клас са насочен към:

- адаптиране на организма към специфичната форма на работоспособност и нейната водеща роля за растежа на постиженията на ученика;
- развиване и осигуряване на съответствие между нивото на специалната работоспособност и общите функционални възможности на организма;
- ефективното изпълнение на индивидуалните техникo-тактически знания и умения и прилагането им в комплицирани условия на учебната и социалната среда;
- анализиране на ценностите и принципите на олимпизма като философия и социално движение.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателни навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на

теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на съответстващите учебни дейности за гарантиране 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 РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Лека атлетика

Прилага техника и тактика на бягане средни разстояния, на скокове във вертикалната равнина, техника на тласкане на плътна топка и мятане на плътна топка с дръжка. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност.

Прилага техника на бягане на средни разстояния или скокове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Изпълнява гимнастически упражнения от спортната гимнастика, акробатиката и аеробиката. Съставя и изпълнява съчетания на земя. Изпълнява „Сворнато хоро“.

Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси, и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Спортни игри

Прилага ефективно в игрови ситуации и самооценява технически и тактически действия в два от отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол), анализира и прилага групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.

Прилага индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техника и тактика в различни плувни стилове. Прилага техника и тактика на гребане. Владее водноспасителен минимум.

Прилага упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране зимни спортове

Прилага планинска техника и тактика. Катерене. Ориентиране. Анализира здравословно състояние и прилага правилата за първа долекарска помощ и транспортиране на пострадали. Подбира и участва с подходящи мерки за опазване на природната среда. Прилага алпийска ски техника и тактика. Сноуборд.

Прилага елементи от планинска, ски или сноуборд техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Прилага техника и тактика на бадминтон. Прилага техника и тактика на тенис на маса. Прилага техника и тактика на тенис.

Прилага елементи от техниката и тактиката на един от ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове

Прилага техника и тактика на борба, джудо, карате-до и таекуон-до.

Прилага индивидуални технически действия на един от бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява движения и упражнения от стречинг, фит бол, степ аеробика, стрийт фитнес и калистеника. Свързва в комплекси изучените техники.

Изпълнява движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини свързани в отделни комплекси съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Шахмат

Стратегическо мислене в шахмата. Съставя план въз основа на анализ на позицията.

Съставя план и изпълнява комбинации в шахмата съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на две от трите задължителни области на учебното съдържание, от избираемите области на учебното съдържание най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика на бягане на средни разстояния 	<p>Самооценява изпълнението и изпълнява рационално, ефективно и оценява техниката на бягане на средни разстояния.</p> <p>Анализира и прилага тактиката на стартиране, на бягане по разстоянието и финиширане. Постига прираст на личния резултат.</p> <p>Участва в състезания по лека атлетика съобразно пол и възраст.</p>	<ul style="list-style-type: none"> тактическа стратегия
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика при скокове във вертикалната равнина 	<p>Изпълнява ефективно и оценява техниката на скоковете във вертикалната равнина.</p> <p>Постига прираст на личния резултат.</p> <p>Участва в състезания по лека атлетика.</p>	
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Техника на тласкане на плътна топка (3 кг) и мятане на плътна топка с дръжка (1 кг) със странично засилване <p>Дейности за АФВ: Техника на бягане на средни разстояния или скокове</p>	<p>Обяснява, описва и изпълнява техника на тласкане и мятане, като използва специфични упражнения за тласкане и мятане и ги комбинира точно и последователно по време, скорост и мускулно усилие.</p> <p>Постига личен резултат.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Постига средното равнище на физическата дееспособност за съответната възраст и пол. Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява нивото на физическа дееспособност.</p>	
Гимнастика Спортна гимнастика <ul style="list-style-type: none"> Земя – съчетание от изучавани упражнения и движения Акробатика <ul style="list-style-type: none"> Акробатични темпови (динамични) упражнения за тройки 	<p>Съставя и изпълнява съчетания на земя с различна трудност съобразени с нивото на подготовка.</p> <p>Изпълнение на динамични акробатични упражнения и движения с взаимодействие между партньорите (хванати за ръце, вид повдигане, носене и подхвърляне на партньора).</p>	<ul style="list-style-type: none"> съчетание

<p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Допълнителни танцувални стъпки в латино стил, фънк, хип-хоп, рок енд рол, етно фолк и др. • Прости и сложни 8 тактови модели от движения с ниска и висока интензивност <p>Дейности за АФВ: Съчетаване на отделни упражнения от изучаваните дисциплини в композиция</p>	<p>Изпълнява различни танцувални стъпки характерни за стила музика.</p> <p>Изпълнение на прости 8 тактови модели от ниско и високо интензивни движения.</p> <p>Изпълнение на сложни 8 тактови модели от движения с ниска и висока интензивност.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • танцувални стъпки • модел от движения
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Сворнато хоро“ • Народен танц/хоро, специфични за региона <p>Дейности за АФВ: Танцови движения или елементи от „Сворнато хоро“</p>	<p>Познава основни термини и понятия и самооценява изпълнението на „Сворнато хоро“ с музикален съпровод.</p> <p>Изпълнява танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Сворнато хоро“
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок от различни дистанции • Групови и отборни действия в нападение и в защита • Лична защита и зонава защита • Правилознание - прилагане на правилата в играта <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността при изпълнение на техниката на стрелба с отскок от различни дистанции и демонстрира синхрон между отделните движения.</p> <p>Анализира и прилага групови и отборни действия в нападение и в защита, лична защита и зонава защита в учебни игри и игрови условия.</p> <p>Участва успешно в двустранни и учебни игри с поставени задачи.</p> <p>Познава и прилага правилата на играта.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие между разпределител и нападатели 	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на основни тактически комбинации при взаимодействието между разпределител и нападател и между самите нападатели.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тактическа комбинация • групов блок

<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие между нападателите • Взаимодействие между блокиращите - двойна блокада • Взаимодействие между блокиращите и играещите задна защита • Взаимодействие между блокиращите и подсигуриящите блокадата • Правилознание: съдийски състав и основни съдийски жестове <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на двойна блокада в края на мрежата. Анализира и прилага ефективно взаимодействията между блокадата и подсигуриящите. Анализира и прилага ефективно взаимодействията между и блокадата и играещите в задна защита. Описва разпознава и прилага основните съдийски жестове: топка вътре; топка аут; разрешение за изпълнение на сервис; докосване на мрежата; четири удара; топка докосната от състезател и излезнала в аут; почивка; смяна.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • първи съдия • втори съдия • съдийски жестове
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба във вратата – варианти • Игра на вратаря • Поставяне и излизане от заслон • Противодействие срещу заслон • Разширена контраатака • Зонава защита - 6:0 • Зонава защита - 5:1 • Правилознание <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността при изпълнение на техниката на стрелба във вратата по различен начин, игрови действия на вратаря и демонстрира синхрон между отделните движения. Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита при заслон, разширена контраатака, зонава защита - 6:0, зонава защита - 5:1. Участва успешно в двустранни и учебни игри с поставени задачи при зонава защита - 6:0 и 5:1.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • игра на вратаря • заслон • разширена контраатака • зонава защита - 6:0 • зонава защита - 5:1
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар от въздуха с глава • Натиск върху противника (преса) • Игра при числено превъзходство и числено неравенство (3-ма на 2-ма; 6-ма на 3-ма; 8 на 6) • Игри и игрови форми 	<p>Изпълнява и самооценява ефективността при изпълнение на техниката на удар от въздуха с глава и демонстрира синхрон между отделните движения. Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита при числено превъзходство. Участва успешно в двустранни и учебни игри с поставени задачи при 10x10+вратар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преса • числено неравенство • числено превъзходство

<p>„10x10+вратар“ (Футбол 11)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правилосзнание <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални технико-тактически действия в различните плувни стилове и дистанции • Тактика при отборни действия (щифетни плувания) <p>Дейности за АФВ: Плуване в комбинация от изучените плувни стилове със и без помощни средства</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на плувните движения (използването на основните гребни повърхности) и спрямо интегралните технически параметри - темп, ритъм и средна скорост. Изпълнява и самооценява ефективността на индивидуалните способности, които подпомагат отборните действия при щифетните плувания.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуализиране на гребната техника според типа лодка - тактическа подготовка 	<p>Изпълнява ефективно техниката на гребане като демонстрира синхрон между отделните двигателни движения според вида лодка. Постига точност на изпълнение по предварително зададени критерии и прилага тактически принципи.</p>	
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приложими плувни стилове - видове приложно плуване за оказване на помощ при водни инциденти – извличане • Техника на странично плуване • Трамбовка • Гмуркане и плуване под вода • Техника за търсене под вода • Оказване на помощ при водни 	<p>Поставя правилно и бързо комплект № 1 (плавници, маска и шнорхел) и използва прецизно средствата за търсене под вода. Оказва помощ при водни инциденти. Знае и прилага оказване на помощ от брега на различни водоеми „живо въже“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Живо въже“ • комплект № 1 • странично плуване. • трамбовка. • гмуркане под вода

инциденти		
Дейности по АФВ: Индивидуални спасителни средства	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм <ul style="list-style-type: none"> Туристически поход Разработване на маршрут и график на придвижване Съвременни средства за навигация Долекарска помощ, транспортиране на пострадали Опазване на природната среда 	Използва и прилага техниките за преодоляване на препятствия и неравности на терена. Използва планинска техника на предвижване, катерене и бивакуване за оцеляване в природната среда по предварително разработен маршрут и график на предвижване. Използване на съвременни средства за навигация – GPS. Анализира здравословно състояние и прилага правила за до лекарска помощ и пренасяне на гръб до място удобно за транспортиране.	<ul style="list-style-type: none"> навигация
Дейности за АФВ: Опасности в планината и преходи	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Ориентиране <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика на ориентиране Щафетни игри и състезания с елементи на ориентиране 	Използва и прилага научените технически елементи в щафетни игри от ориентирането.	
Зимни спортове Ски <ul style="list-style-type: none"> Алпийски ски - техника и тактика - клас А и В Сноуборд – ниво напреднали <ul style="list-style-type: none"> Къси ритмични завой Карвинг завой 	Познава и използва техника и тактика на алпийските ски - клас А и В. Познава и използва техниката на сноуборд - къси ритмични завой и карвинг завой.	<ul style="list-style-type: none"> карвинг
Дейности за АФВ: Елементи от ски или сноуборд техника.	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Ракетни спортове Бадминтон <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично и по двойки 	Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия изучените	

<ul style="list-style-type: none"> • Бекхенд изтегляне от задна линия • Смач от средата и края на корта • Къс сервис от бекхенд при игрите по двойки и единично • Посрещане на сервис • Форхенд - скъсяване и изтегляне - комбинация от 5-6 удара • Мачове по двойки <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически действия в играта по единично • Дланни и обратни нападателни удари в комбинация • Начини за посрещане на сложни начални удари • Тактически комбинации в нападение срещу защита с подложка <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко тактически действия в играта по единично и по двойки • Лифтирани удари по отскочила топка – форхенд и бекхенд <p>Дейности за АФВ: Елементи от техника и тактика</p>	<p>технически похвати от избрания ракетен спорт. Постига 50% точност по предварително зададени критерии. Познава, анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • изтегляне от задна линия • смач от средата и края на корта
<p>Бойни спортове Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка • Хвърляния - „Мелница”; „Самолет” • Техника в партер - преобръщане през мост с обхващане на тялото (носене) - варианти • Учебна схватка 	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на техниките „Мелница”; и „Самолет”, на преобръщане през мост и обхващане на тялото, носене. Прилага творчество като използва различни варианти на техниката на носене.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мелница • самолет • туш

<p>Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техники - ”О сото гари” - голямо външно подкосяване - „Учи мата” - вътрешно бедрено хвърляне <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически действия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на техниката на „О сото гари” и „Учи мата”.</p> <p>Постига точност при техниките и прилага творчество като използва различни варианти на техниката на изучаваните технико-тактически действия.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • о сото гари • учи мата
<p>Източни бойни спортове</p> <p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон за 4 Кю • Ката - Хейан Годан • Кумите - Кихон ипон до Уширо гери <p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитни техники. • Основни блокове с ръце на долно ниво <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически действия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на изпълнение на техника за 4 Кю, форма - Хейан Годан, Постига точност по предварително зададени критерии.</p> <p>Използва и прилага основни блокове с ръце на долно ниво. Прилага блокове с ръце срещу въображаем партньор. Постига точност по предварително зададени критерии.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хейан годан. • уширо маваши гери • мандже уке • джуджу уке • палмок аре маки
<p>Фитнес гимнастически дисциплини</p> <p>Стречинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стречинг упражнения за отделни части на тялото със и на уред <p>Фит бол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексно развиване на двигателни качества с приоритетно използване на голяма (швейцарска) топка 	<p>Изпълнява с правилна техника самостоятелно или с партньор с помощта на различни уреди (еластична лента, ролер, стол, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и балетна станка) упражнения за подобряване на гъвкавостта на различни части на тялото (раменен пояс, коремна и гръбна мускулатура, тазобедрени стави и долни крайници) като прилага метода за разтягане „Стречинг“.</p> <p>Разучава и изпълнява различни по сложност състезателни и сюжетни гимнастически игри за комплексно развиване на двигателни качества с приоритетно използване на голяма</p>	

<p>Степ аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебна комбинация с ниска и висока интензивност надлъжно на степ платформата • Учебна комбинация с ниска и висока интензивност напречно на степ платформата <p>Стрийт фитнес и калистеника</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силови положения във вис на лост - везна със свит крак, тилна везна с разтворени крака • Статично-силови положения в опора на успоредка - раменна стойка, опорна везна със свито тяло • Динамични упражнения на лост и успоредка - кръгомен предмах, силово възлизане от вис до опора, задно коремно въртене, склопка <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес – хранене и хранителни добавки, допинг <p>Дейности по АФВ: Движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини свързани в отделни комплекси</p>	<p>(швейцарска) топка.</p> <p>Разпознава, свързва и изпълнява в комбинация, с ниска и висока интензивност, серия от стъпки, преминавания и повдигания на краката надлъжно и напречно на степ платформата.</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно положения във вис на лост – везна със свит крак, тилна везна с разтворени крака</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно с правилна техника положения в опора на успоредка – раменна стойка, опорна везна със свито тяло</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно с правилна техника основни упражнения на лост и успоредка – кръгомен предмах, силово възлизане от вис до опора, задно коремно въртене, склопка.</p> <p>Описва стимулиращи вещества и добавки и тяхното въздействие върху организма и използва изисквания за ефективно хранене и възстановяване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тилна везна • опорна везна • раменна стойка • кръгомен предмах • възлизане • задно коремно въртене • склопка • белтъчни вещества, минерали и витамини под формата на хранителни добавки
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стратегическо мислене в шахмата. • Материално и позиционно преимущество. • Съставяне на план <p>Дейности за АФВ: План в шахмата</p>	<p>Описва и прилага взаимовръзката между понятията „пространство“, „време“ и „материал“ в шахмата.</p> <p>Умее да състави план въз основа на анализ на позицията по няколко базови показателя.</p> <p>Съставя план и изпълнява комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мислене • материално • позиционно • преимущество • план

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в X клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	33%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	44%
За развиване на двигателни качества	17%
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	50 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25 %
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25 %

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови. Устните изпитвания са индивидуални - ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количествения резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в овладяването на съответната двигателна дейност.

Не се оценяват ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Систематизиране и събиране на информация.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Използване на специфични спортни термини и понятия на чужд език свързани с правилата по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване на храни с голямо съдържание на мазнини, белтъчни вещества, въглехидрати, витамини, минерали. ✓ Разбиране на необходимостта от разделно събиране и рециклиране на полимерните материали. ✓ Преценяване на вярност, рационалност и целесъобразност в конкретна ситуация и умение да обосновава изводи.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на дигитални средства за представяне на факти и събития (видеопроектор, таблет, аудио/видео плеър).
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анализирание и оценяване на собствената работа. ✓ Извличане на ползи от работа в екип.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране и приемане споделените ценности в общността. ✓ Използване на критическото мислене за рационализиране на личния опит при осъществяване на групови и отборни взаимодействия.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Разбиране и прилагане на правилата за безопасна работа в интернет.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Културно самоизразяване и зачитане на разнообразието на културното изразяване.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Адаптиране на организма към специфична форма на работоспособност; ✓ Превенция от наранявания и травми чрез използване и прилагане на знания и умения. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Анализирани и оценявани ценности, принципи, мотиви и последици на олимпизма като философия и социално движение.✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания.✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	---

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

ПРОЕКТ

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА XI КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в XI клас е насочено към тясната специализация на ученика в зависимост от спецификата на съответния вид спорт, спортна дисциплина като важно условие за стабилното и устойчивото двигателно, интелектуално и емоционалното развитие на личността на ученика.

Образователните цели на учебната програма в XI клас са насочени към:

- усъвършенстване на функционалните възможности на организма към определен вид спорт, спортна дисциплина и развиване на комплекса от водещите за дадения вид спорт функции и осигуряване на необходимото равнище на съответствие между нивото на специалната работоспособност и общите функционални възможности на организма;
- достигане на оптимално съотношение между биомеханичните, физиологичните, психологичните и естетичните критерии на спортната техника;
- постигане на способност за обективно оценяване на индивидуални, групови или отборни технико-тактически действия, основани на анализ на състезателните правила на вида спорт или спортна дисциплина;
- дискутиране на въпроси, свързани с честната спортна борба и употребата на допинга в контекста на духа и идеалите на олимпизма.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателни навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание.

Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на съответстващите учебни дейности за гарантиране 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

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Лека атлетика

Прилага спортна техника и тактика на тактика на избрана дисциплина от групи бягания, скокове и хвърляния. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическадееспособност.

Прилага техника на бягане на къси разстояния или скокове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Съставя и изпълнява индивидуално гимнастическо съчетание. Изпълнява комбинации от акробатиката и комплекси от аеробиката. Изпълнява „Дайчово хоро“ и „Ширто“. Съставя и изпълнява творческа танцова композиция.

Съставя и изпълнява творческа композиция от упражнения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Спортни игри

Прилага спортна техника и тактика на два спорта от групата на отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол). Участва в групови и отборни взаимодействия в нападение и в защита и съдийства.

Прилага индивидуални технически и тактически действия и групови или отборни взаимодействия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага спортна техника и тактика в избран плувен стил на къси дистанции. Прилага спортна техника и тактика на гребане. Изпълнява дейности и мерки за водно спасяване, безопасност и реанимация.

Прилага упражнения и дейности съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага спортна техника и тактика в ски алпийски дисциплини или сноуборд. Изкачване. Ориентиране. Катерене. Оказва помощ при планинско спасяване.

Прилага елементи от планинска, ски или сноуборд техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Ракетни спортове

Прилага спортна техника и тактика по бадминтон. Прилага спортна техника и тактика по тенис на маса. Прилага спортна техника и тактика по тенис.

Прилага индивидуална техника и тактика на един от ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове

Прилага спортна техника и тактика на борба, джудо, карате-до и таекуон-до.

Прилага индивидуална техника и тактика на един от бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини	<p>Изпълнява основни движения и упражнения от латино танцова аеробика (зумба), паркур, стрийт фитнес и калистеника. Свързва в комплекси изучените техники.</p> <p>Изпълнява движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Шахмат	<p>Стратегическо мислене. Пресмята двуходови и триходови комбинации. Анализира случайно избрани позиции и планира разволя на партията.</p> <p>Тактика и стратегия в шахмата. Прилага комбинации в шахматната игра съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Изисква се овладяването на една от трите задължителни области на учебното съдържание, от избираемите области на учебното съдържание овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Спортна техника и тактика на избрана дисциплина от група бягания Правилознание 	Решава двигателни задачи за усъвършенстване на спортната техника и тактика при бягане на къси и средни разстояния и постига личен резултат. Познава права и задължения на състезатели и съдии. Участва в лекоатлетически състезания, регистрира резултати и съдийства. Работи с документи за провеждане на състезания.	<ul style="list-style-type: none"> специфична работоспособност
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Спортна техника и тактика на избрана дисциплина от група скокове 	Решава двигателни задачи за усъвършенстване на спортната техника и тактика при дисциплини от група скокове. Познава права и задължения на състезатели и съдии. Участва в лекоатлетически състезания, регистрира резултати и съдийства. Работи с документи за провеждане на състезания.	
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Спортна техника и тактика на избрана дисциплина от група хвърляния 	Анализира, коментира и изпълнява частите на движенията от дисциплините в група хвърляния.	
Дейности за АФВ: Техника на бягане на къси разстояние или скокове	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	Поддържа най-малко средното ниво на физическата дееспособност за съответната възраст и пол. Познава и използва методи за измерване.	<ul style="list-style-type: none"> динамометрия хронометрия дистанциометрия
Гимнастика Спортна гимнастика <ul style="list-style-type: none"> Композиционна структура и изисквания за съставяне на 	Познава структурата и съдържанието на индивидуалните гимнастически съчетания за момичета и момчета. Разбира и прилага критериите за оценяване на съчетанията. Запознава се с основните принципи за съставяне на съчетания и	<ul style="list-style-type: none"> структура на съчетание оценяване на съчетание

<p>индивидуално гимнастическо съчетание</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проект за съставяне на индивидуално гимнастическо съчетание <p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебна комбинация с акробатични балансови и темпови упражнения <p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аеробни танцовални комплекси с различна продължителност <p>Дейности за АФВ: Самостоятелно подготвена творческа композиция съдържаща отделни упражнения от изучаваните дисциплини.</p>	<p>подбира различни по трудност упражнения и танцовални стъпки. Изготвя и представя проект за индивидуално гимнастическо съчетание, в който подрежда избраните упражненията и танцовални стъпки в композиция с музикален съпровод (за момичета).</p> <p>Изпълнява последователно свързани изучавани балансови и темпови упражнения в учебна комбинация съобразена с нивото на подготовка.</p> <p>Изпълнява танцовални комплекси с продължителност 12, 15 и 20 минути с ниска и висока интензивност в различен стил музика.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Дайчово хоро” • „Ширто” <p>Дейности за АФВ: Танцови движения или елементи от „Дайчово хоро” и „Ширто”</p>	<p>Изпълнява танцови комбинации и импровизации, характерни за „Дайчово хоро” и „Ширто”. Съставя и изпълнява творческа танцова композиция.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • фолклорен танцов ансамбъл • „Дайчово хоро” • „Ширто” • танцова композиция
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Стрелба от далечно 	<p>Прилага стабилно и устойчиво специфични за баскетболната игра технико-тактически действия.</p> <p>Реализира точно и успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.</p> <p>Постига спортен стил за успешна личностна реализация.</p>	

<p>разстояние и завършване в близост до коша по различен начин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групови и отборни действия в защита и нападение • Лична защита и зонава преса на ½ игрище • Правилознание - прилагане на правилата в играта 	<p>Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири (прилага успешно свирков сигнал и жестове според правилата на играта).</p>	
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Колективни тактически действия в нападение • Колективни тактически действия в защита: системи на игра в защита (с вмъкнат и с изтеглен заден център) • Функции на състезателите във волейболния отбор 	<p>Прилага стабилно и устойчиво взаимодействия в нападение (между посрещачи, между първо и второ подаване, между разпределител и нападател, между нападателите).</p> <p>Прилага стабилно и устойчиво тактически действия в защита – системи на игра в защита с вмъкнат и с изтеглен заден център.</p> <p>Постига спортен стил за успешна личностна реализация.</p> <p>Познава и прилага в игрови условия специфичните функции на състезателите във волейболния отбор (разпределител, универсален нападател, специализиран нападател, централен блокиращ, либеро)</p> <p>Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • универсален нападател (посрещач) • специализиран нападател (диагонал на разпределителя) • централен блокиращ
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия в защита и нападение • Игри и игрови форми „10x10+вратар“ (Футбол 11) при системи на игра 4:3:3, 4:4:2, 4:5:1 и 3:5:2 • Правилознание 	<p>Прилага стабилно и устойчиво специфични за футболната игра технико-тактически действия.</p> <p>Реализира точно и успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.</p> <p>Разпознава система и схема на игра.</p> <p>Постига спортен стил за успешна личностна реализация.</p> <p>Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири (прилага успешно свирков сигнал и жестове според правилата на играта).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • съдийски сигнали • система на игра • схема на игра
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия • Системи на игра • Правилознание 	<p>Прилага стабилно и устойчиво специфични за хандбалната игра технико-тактически действия.</p> <p>Реализира точно и успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.</p> <p>Разпознава система и схема на игра.</p> <p>Постига спортен стил за успешна личностна реализация.</p> <p>Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири (прилага</p>	<ul style="list-style-type: none"> • система на игра • схема на игра

<p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови или отборни взаимодействия от спортните игри.</p>	<p>успешно свирков сигнал и жестове според правилата на играта).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика в избран плувен стил на къси дистанции <p>Дейности за АФВ: Индивидуални действия зареабилитация</p>	<p>Прилага стабилност и устойчивост на индивидуалните техникo-тактически действия в избран плувен стил на къси дистанции. Презентира факти или събития, обвързани с честната спортна борба.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникo-тактически действия - спортна техника и тактика 	<p>Демонстрира умения за повишаване на ергометричната работоспособност. Решава проблеми, свързани с адаптирането на тактическия модел към съответното състезание и гонка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тактически модел • ергометрична работоспособност
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила за изваждане от водата и пренасяне на пострадали • Първа помощ при даване и удавяне • Приложно плуване за оказване на помощ <p>Дейности за АФВ: Оказване на първа помощ</p>	<p>Използва и прилага правила за изнасяне на пострадали от водата Демонстрира действия по схема за оказване на първа долекарска помощ. Правилно изпълнява осигуряване на свободен дихателен път, възстановяване на дишането и възстановяване на кръвообращението. Взема правилни решения при оказване на помощ при водни инциденти със и без помощта на спасителни средства.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преносими хватки

<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика на изкачване и катерене • Изисквания за придвижване и пребиваване в защитени територии • Оказване на помощ при травми на крайниците <p>Дейности за АФВ: Планинска техника. Изкачване.</p>	<p>Познава и демонстрира стабилни туристически умения и навици за изкачване на върхове и за катерене по изкуствена стена. Създава план и организира работата за придвижване в защитени територии и опазване на природата. Преценява нивото на травматични увреждания на крайниците и оказва помощ.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • изкачване • защитени територии • пребиваване • травми
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алпийски ски – спортна техника и тактика - клас А и В <p>Сноуборд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика - ниво напреднали <p>Дейности за АФВ: Елементи от ски или сноуборд техника.</p>	<p>Познава и използва спортна техника и тактика на алпийските ски - клас А и В. Познава и използва спортна техника и тактика в сноуборда на ниво напреднали.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Техничко-тактически действия в играта по единично и по двойки • Провеждане на турнири • Съдийство • Правилосъзнание 	<p>Прилага стабилност и устойчивост на технико-тактически действия в нападение и защита в избрания ракетен спорт. Постига спортен стил за успешна личностна реализация. Изпълнява и прилага успешно по предварително зададени тактически задачи взаимодействия с партньора в игрите по двойки в нападение и защита. Съдийства във вътрешно училищни състезания и турнири.</p>	

<p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Техничко-тактически действия в играта по единично и по двойки • Провеждане на турнири • Съдийство • Правилосзнание <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Техничко-тактически действия в играта по единично и по двойки • Провеждане на турнири • Съдийство • Правилосзнание <p>Дейности за АФВ: Индивидуална техника и тактика</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Бойни спортове Борба/Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика от стойка, в партер - варианти и комбинации • Учебна схватка • Правилосзнание <p>Дейности за АФВ: Индивидуална техника и тактика</p>	<p>Прилага стабилност и устойчивост на технико-тактически действия в нападение и защита. Постига спортен стил за успешна личностна реализация. Изпълнява успешно по предварително зададени тактически задачи варианти и комбинации. Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • технико-тактически комбинации и комплекси • осото гари, ипон • учи мата
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за кумите единични удари с горен и доленкрайник 	<p>Прилага стабилност и устойчивост на технико-тактически действия в нападение и защита. Постига спортен стил за успешна личностна реализация. Изпълнява успешно варианти и комбинации по предварително</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кизами цики • гяко цуки • уракен учи • ура -маваши гери

<ul style="list-style-type: none"> • Защити от единични удари • Контраатаки срещу единични атаки <p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални технико-тактически действия • Спортна техника и тактика • Защити от единични удари • Контраатаки срещу единични атаки <p>Дейности за АФВ: Индивидуална техника и тактика</p>	<p>зададени тактически задачи. Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири.</p> <p>Използва и прилага блокове с ръце на средно ниво срещу въображаем партньор.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • о-сото гери
<p>Фитнес гимнастически дисциплини</p> <p>Латино танцова аеробика (Зумба)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни стъпки и танцови комбинации в стил меренге • Основни стъпки и танцови комбинации в стил салса • Основни стъпки и танцови комбинации в стил ча-ча <p>Стрийт фитнес и калистеника</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на връзки от упражнения на лост с различна трудност • Изпълнение на връзки от упражнения на успоредка с различна трудност <p>Паркур</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни прескоци - прескок разкрачка, свит прескок, 	<p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни стъпки от меренге, салса, ча-ча. Разпознава и свързва в танцови комбинации изучените стъпки с различен стил и изпълнява с музикален съпровод.</p> <p>Разпознава, свързва и изпълнява във връзка статично-силови, махови и динамични упражнения с различна трудност на лост и успоредка.</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно с правилна техника основни прескоци – прескок разкрачка, свит прескок, въвмятен прескок с</p>	<ul style="list-style-type: none"> • меренге • салса • ча-ча

<p>въвмятен прескок с двойна опора</p> <ul style="list-style-type: none"> Акробатични упражнения - кълбо през рамо, странично претъркаване над скрин, странично колело, кръгомно премятане <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> Здраве и фитнес – хранене и хранителен режим, допинг <p>Дейности по АФВ: Движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>двойна опора.</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно с правилна техника акробатични упражнения – кълбо през рамо, странично претъркаване над скрин, странично колело, кръгомно премятане.</p> <p>Презентира факти или събития, обвързани с честната спортна борба в контекста на употребата на допинг.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> свит прескок въвмятен прескок кръгомно премятане <ul style="list-style-type: none"> имуностимулатори
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> Развитие на комбинационното зрение и разчета на варианти Усъвършенстване на стратегическото мислене <p>Дейности за АФВ: Тактика и стратегия в шахматната игра.</p>	<p>Борави свободно с понятийно-терминологичната база на шахмата. Умее да пресмята двуходови и елементарни триходови комбинации на базата на изградени тактически навици.</p> <p>Анализира случайно избрани позиции, базирайки се на стратегически критерии, и на базата на получените изводи планира по-нататъшния развой на партията.</p> <p>Прилага комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> шахматна терминология комбинационно зрение разчет на варианти форсиран вариант

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в XI клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	20%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	54%
За развиване на двигателни качества	20 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови. Устните изпитвания са индивидуални - ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количествения резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в овладяването на съответната двигателна дейност.

Не се оценяват ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Ориентиране в устройството и функциите на съвременното общество.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Познаване спортните термини и понятия на чужд език свързани с правилата по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	✓ Прилагане на вероятност на съставно (сложно) събитие при решаване на конкретни проблеми.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на информация от интернет пространството.
5. Умения за учене	✓ Постигане на способност за оценяване по пътя на преки наблюдения, анализ и обратна информация при прилагане

	на умения за съдийстване.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Общуване конструктивно в различни среди и ситуации - съдийстване. ✓ Обсъждане и предлагане на решения по проблеми и казуси, свързани с правилознание. ✓ Осъзнаване необходимостта за противодействие срещу насилието и демонстрира стремеж към разрешаване на конфликтни ситуации по градивен начин, като съдийства. ✓ Презентиране и обсъждане на честната спортна борба и употребата на допинг.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Създаване на план и организиране на работа самостоятелно и в екип.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развиване умения за изява пред публика. ✓ Предлагане на лична интерпретация.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние и превенция на наранявания и травми в резултат на упражняване на физически упражнения. ✓ Специализация на двигателните знания и умения в зависимост от спецификата на съответния вид спорт, спортна дисциплина като важно условие за стабилното и устойчиво двигателно, интелектуално и емоционално развитие на личността на ученика. ✓ Дискутиране на въпроси, свързани с честната спортна борба и допинга в контекста на духа и идеалите на олимпизма. ✓ Стимулиране мотивацията за участие в спортни състезания. ✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим. ✓ Формиране на първоначална гражданска грамотност в духа и принципите на олимпизма. ✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	--

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.

ПРОЕКТ

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА XII КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в XII клас е насочено към постигане на спортна грамотност и образование по вид спорт или спортна дисциплина. Придобиване на физическата, техническата, тактическата, психологическата и теоретична подготвеност на ученика в контекста на постигане на максимални спортни резултати при утвърждаване на поведение базирано на честната игра и принципите на олимпизма.

Образователните цели на учебната програма в XII клас са насочени към:

- формиране и прилагане на спортносъстезателни технико-тактически знания и умения;
- постигане на високо ниво на специфична двигателна работоспособност;
- постигане на психологическа устойчивост и стабилност в комплицирани ситуации и условия;
- разбиране на тактически стратегии и предлагане на алтернативи за решаването им в реална работна среда;
- познаване на права и задължения на състезатели и съдии в зависимост от вида спорт или спортна дисциплина.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателни навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретични знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на съответстващите учебни дейности за гарантиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Прилага спортна техника и тактика на избрана дисциплина от групи бягания, скокове и хвърляния. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Прилага техника на бягане, скачане и хвърляне съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Съставя и изпълнява групово гимнастическо съчетание и акробатично съчетание. Изпълнява „Ганкино хоро“ (Копаница) и „Елено моме“.</p> <p>Създава и изпълнява творческа танцова композиция.</p> <p>Съставя и изпълнява творческа композиция от упражнения съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Прилага спортна техника и тактика на два спорта от групата на отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол). Участва в групови и отборни взаимодействия в нападение и защита и съдийства.</p> <p>Прилага стабилно и устойчиво системите на игра.</p> <p>Прилага индивидуални технически и тактически действия и групови или отборни взаимодействия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага спортна техника и тактика в избран плувен стил на средни дистанции. Прилага спортна техника и тактика на гребане. Изпълнява и прилага дейности и мерки за водно спасяване, безопасност и реанимация.

Прилага упражнения и дейности съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага спортна техника и тактика в ски алпийски дисциплини или сноуборд. Изкачване. Ориентиране. Катерене.

Прилага елементи от планинска, ски или сноуборд техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Прилага спортна техника и тактика по бадминтон. Прилага спортна техника и тактика по тенис на маса. Прилага спортна техника и тактика по тенис.

Прилага елементи от спортната техника и тактика на един от ракетните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Бойни спортове

Прилага спортна техника и тактика на борба, джудо, карате-до и таекуон-до.

Прилага индивидуална техника и тактика на един от бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява основни движения и упражнения от латино танцова аеробика (зумба), паркур, стрийт фитнес и калистеника. Свързва в комплекси изучените техники.

Изпълнява движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Шахмат

Разпознава и описва трите основни шахматни стила. Показва уважение към опонента и етично поведение по време на игра.

Тактика и стратегия в шахмата. Прилага комбинации и етично поведение в шахматната игра съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Изисква се овладяването на една от трите задължителни области на учебното съдържание, от избираемите области на учебното съдържание овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Спортна техника и тактика на избрана дисциплина от група бягания Правилознание 	Решава двигателни задачи за усъвършенстване на спортната техника и тактика при бягане на къси и средни разстояния и постига личен резултат. Познава права и задължения на състезатели и съдии. Участва в лекоатлетически състезания, регистрира резултати и съдийства. Работи с документи за провеждане на състезания.	
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Спортна техника и тактика на избрана дисциплина от група скокове 	Решава двигателни задачи за усъвършенстване на спортната техника и тактика при дисциплини от група скокове. Познава права и задължения на състезатели и съдии. Участва в лекоатлетически състезания, регистрира резултати и съдийства. Работи с документи за провеждане на състезания.	<ul style="list-style-type: none"> ритмообразуващ акцент
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Спортна техника и тактика на избрана дисциплина от група хвърляния 	Анализира, коментира и изпълнява частите на движенията от дисциплините в група хвърляния.	
Дейности за АФВ: Техника на бягане, скачане и хвърляне	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	Поддържа най-малко средното ниво на физическата дееспособност за съответната възраст и пол. Познава и използва методи за измерване.	
Гимнастика Спортна гимнастика <ul style="list-style-type: none"> Композиционна структура и изисквания за съставяне на 	Познава структурата и съдържанието на груповите гимнастически съчетания. Разбира и прилага критериите за оценяване на съчетанията. Запознава се с основните принципи за съставяне на групови	<ul style="list-style-type: none"> групово съчетание

<p>групово гимнастическо съчетание</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проект за съставяне и представяне на групово гимнастическо съчетание <p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проект за съставяне на смесено акробатично съчетание (баланс и темпо) <p>Дейности за АФВ: Самостоятелно подготвена творческа композиция съдържаща отделни упражнения от изучаваните дисциплини.</p>	<p>съчетания и подбира различни по трудност упражнения и танцувални стъпки. Изготвя и представя проект за групово гимнастическо съчетание, в който подрежда избраните упражненията и танцувални стъпки в композиция с музикален съпровод (за момичета). Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически умения и демонстрира успешната им реализация.</p> <p>Изготвя и представя проект за смесено акробатично съчетание (двойка/тройка/група), който съдържа изучени балансови и темпови упражнения.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ганкино хоро” (Копаница) • „Елено моме“ <p>Дейности за АФВ: Танцови движения или елементи от „Ганкино хоро” (Копаница) и „Елено моме“.</p>	<p>Изпълнява танцови комбинации и импровизации, характерни за „Ганкино хоро” (Копаница) и „Елено моме“. Съставя и изпълнява творческа танцова композиция.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Ганкино хоро” • „Елено моме“
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия в защита и нападение • Правилознание - прилагане на 	<p>Прилага стабилно и устойчиво специфични за баскетболната игра технико-тактически действия. Реализира точно и успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита. Постига спортен стил за успешна личностна реализация. Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири (прилага успешно свирков сигнал и жестове според</p>	

<p>правилата в играта</p> <p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Колективни тактически действия в нападение • Колективни тактически действия в защита • Съдийски умения <p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия в защита и нападение • Игри и игрови форми „10x10+вратар“ (Футбол 11) при системи на игра 4:3:3, 4:4:2, 4:5:1 и 3:5:2 • Правилознание <p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови или отборни взаимодействия от спортните игри.</p>	<p>правилата на играта).</p> <p>Прилага стабилно и устойчиво комбинации в нападение и техните варианти. Умее да анализира играта на . Прилага стабилно и устойчиво системите на игра в защита. Умее да анализира и прилага. Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири (прилага успешно сигнал със свирка и жестове според правилата на играта).</p> <p>Прилага стабилно и устойчиво специфични за футболната игра технико-тактически действия. Реализира точно и успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита. Разпознава система и схема на игра. Постига спортен стил за успешна личностна реализация. Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири (прилага успешно свирков сигнал и жестове според правилата на играта).</p> <p>Прилага стабилно и устойчиво специфични за хандбалната игра технико-тактически действия. Реализира точно и успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита. Разпознава система и схема на игра. Постига спортен стил за успешна личностна реализация. Съдийства във вътрешноучилищни състезания и турнири (прилага успешно свирков сигнал и жестове според правилата на играта).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • съдийски жестове • съдийски жестове
--	---	--

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика в избран плувен стил на средни дистанции <p>Дейности за АФВ: Техника и тактика на плуване</p>	<p>Прилага стабилност и устойчивост на индивидуалните технико-тактически действия в избран плувен стил на дълги дистанции. Оценява техника на стартов скок и обръщане (при различните плувни стилове). Изследва различни индивидуални техники на обръщане и плуване по разстоянието. Изпълнява тестове за специфична работоспособност във вода.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални технико-тактически действия - спортна техника и тактика • Групови и отборни действия • Правилознание 	<p>Използва гребна техника и притежава висок аеробен потенциал. Решава тактически задачи. Оценява нивото на конкуренция и има реална представа за собствените си възможности. Изпълнява тестове за специфична работоспособност.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • аеробен потенциал
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Симулация за действия при водни инциденти • Алгоритъм за оказване на ПДП при водни инциденти <p>Дейности за АФВ: Оказване на първа помощ</p>	<p>Прилага стабилна и устойчива техника за задържане на пострадал на повърхността. Изпълнява и самооценява ефективността съживителни мероприятия.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кардио-пулмонална ресусцитация (CPR)
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика на изкачване, ориентиране и катерене 	<p>Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически и тактически умения и демонстрира успешната им реализация в природна среда.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Изисквания за придвижване и пребиваване в защитени територии <p>Дейности за АФВ: Планинска техника. Изкачване. Катерене.</p>	<p>Създава план и организира работата за придвижване в защитени територии и опазване на природата.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Зимни спортове</p> <p>Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални технико-тактически действия • Алпийски ски – спортна техника и тактика - клас А и В • Правилознание <p>Сноуборд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника - ниво напреднали (свободен стил умения) • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Елементи от ски или сноуборд техника.</p>	<p>Познава и изпълнява индивидуални технико-тактически действия и спортна ски техника и тактика.</p> <p>Познава и изпълнява техническите елементи от сноуборд - ниво напреднали (свободен стил умения).</p> <p>Познава и спазва правилата на ски алпийски дисциплини и сноуборд.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ракетни спортове</p> <p>Бадминтон, тенис, тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика • Техничко-тактически действия в играта по единично и по двойки • Провеждане на турнири • Съдийство • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Индивидуална техника и тактика</p>	<p>Изпълнява и прилага успешно варианти и комбинации от технически и тактически умения и навици и демонстрира стабилност и устойчивост при изпълнението им.</p> <p>Аргументира и защитава индивидуални и отборни (двойкови) стратегии.</p> <p>Изпълнява тестове за специфична работоспособност.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	

<p>Бойни спортове Борба/Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика от стойка, в партер - варианти и комбинации • Учебна схватка • Правилосзнание <p>Дейности за АФВ: Индивидуална техника и тактика</p>	<p>Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически и тактически умения и демонстрира успешната им реализация по време на схватка. Аргументира и защитава лични стратегии. Участва в състезания или турнири.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • спортни казуси
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за кумите (спаринг) • Комбинации от 2 и повече удара • Защити срещу 2 и повече удара • Контраатаки срещу 2 и повече удара <p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитни техники • Блокове с ръце на високо ниво • Атакуващи техники • Удари с ръце, с крак • Комбинация защитни и атакуващи техники (форма) <p>Дейности за АФВ: Индивидуална техника и тактика</p>	<p>Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически и тактически умения и демонстрира успешната им реализация по време на спаринг. Аргументира и защитава лични стратегии. Участва в състезания и турнири.</p> <p>Използва и прилага разновидности на блокове с ръце на високо ниво срещу въображаем партньор. Прилага стабилно и устойчиво техники с ръце и крака в комбинация и в различни посоки. Изпълнява тегук са жанг.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • джу –кумите • маай • кию • заншин • чакоган • сен-но сен • го-но сен • сен-сен –но сен • тегук са жанг
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Латино танцова аеробика (Зумба)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни стъпки и танцови комбинации в стил регетон • Основни стъпки и танцови комбинации в стил бачата 	<p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни стъпки от регетон, бачата, самба. Разпознава и свързва в танцови комбинации изучените стъпки с различен стил и изпълнява с музикален съпровод.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • регетон • бачата • самба

<ul style="list-style-type: none"> • Основни стъпки и танцови комбинации в стил самба <p>Стрийт фитнес и калистеника</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на съчетание на лост с различна трудност • Изпълнение на съчетание на успоредка с различна трудност <p>Паркур</p> <ul style="list-style-type: none"> • Последователно свързване на изучени техники за преодоляване на поредица от препятствия в различна среда - в зала, в училищен двор, в паркова среда <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес – хранене и хранителен режим, допинг <p>Дейности по АФВ: Движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>Съставя и изпълнява съчетания на лост и успоредка с различна трудност съобразени с нивото на подготовка.</p> <p>Определя маршрута и избира подходящи техники (прескачане, провиране и претъркаване) за преодоляване на поредица от препятствия в различна среда (зала, училищен двор, парк). Изпълнява комбинацията от упражнения съобразени с неговото ниво на подготовка.</p> <p>Презентира факти или събития, обвързани с честната спортна борба в контекста на употребата на допинг.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • протеини
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шахматен стил • Приносът на световните шампиони в развитието на играта • Етични аспекти на шахмата <p>Дейности за АФВ: Тактика и стратегия в шахматната игра. Етично поведение по време на игра.</p>	<p>Разпознава и описва трите основни шахматни стила, техните базови характеристики, както и главните им представители. Познава и умее да дискутира характерните черти на творчеството на световните шампиони. Сравнява и обобщава приноса на отделните шампиони към световното шахматно наследство. Показва уважение към опонента с ръкостискане преди и след партията, както и етично поведение по време на игра.</p> <p>Прилага комбинации и етично поведение по време на игра съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • шахматен стил • шахматно наследство • етично поведение

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в XII клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	20%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	54%
За развиване на двигателни качества	20 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално изучаване, ЗР – задълбочено изучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови. Устните изпитвания са индивидуални - ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количествения резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в овладяването на съответната двигателна дейност.

Не се оценяват ученици, 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

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Познаване речевото поведение и функциите на езика за социализацията на ученика.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Познаване спортните термини и понятия на чужд език, свързани с правилата по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	✓ Предлагане на решения за оползотворяване или обезвреждане на отпадъчни или странични продукти.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на информация от интернет пространството.
5. Умения за учене	✓ Аргументиране и защитаване на лични стратегии. ✓ Използва доказателството като средство за определяне на обективността на дадена хипотеза или теория.
6. Социални и граждански компетентности	✓ Общуване конструктивно в различни среди и ситуации - съдийстване. ✓ Обсъждане и предлагане на решения по проблеми и казуси, свързани с правилознание.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Създаване на план и организиране на работа самостоятелно и в екип.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Познаване на строеж на музикално произведение. ✓ Използване разнообразието за изразяване чрез творчество, танцова композиция.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние и превенция на наранявания и травми в резултат на упражняване на физически упражнения. ✓ Специализация на двигателните знания и умения в зависимост от спецификата на съответния вид спорт, спортна дисциплина като важно условие за стабилното и устойчиво двигателно, интелектуално и емоционално развитие на личността на ученика. ✓ Дискутиране на въпроси, свързани с допинга в контекста на духа и идеалите на олимпизма.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Стимулиране мотивацията за участие в спортни състезания.✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим.✓ Формиране на първоначална гражданска грамотност в духа и принципите на олимпизма.✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания.✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	---

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.