

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

Обучението по физическо възпитание и спорт в осми клас е насочено към задълбочено 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;

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 теоретически 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 СЪДЪЖАНИЕ

Лека атлетика

Прилага техника и тактика на бягане на къси разстояния, на скок на височина и на една дисциплина от хвърлянията.

Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.

Прилага елементи на техника на хвърляне с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Гимнастика

Изпълнява самостоятелно или в група базов комплекс от аеробика/каланетика. Изпълнява „Пайдушка четворка” и народен танц, специфичен за региона. Изпълнява танцова комбинация от симетрични фигури.

Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси и комбинации с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Спортни игри

Прилага ефективна техника и тактика на един спорт от отборните спортове от групата на спортните игри. Участва в групови или в отборни тактически действия в нападение и защита.

Прилага елементи на техниката и тактиката в една от спортните игри с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техника и тактика на два стила от плуването. Изпълнява техника на гребане.

Водноспасителен минимум - разпознава инцидент при плуване под вода и при мускулни крампи. Оказва помощ на пострадал в безсъзнание.

Прилага упражнения и комбинации във водна среда с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага планинска техника и тактика. Катерене. Ориентиране.

Използва подръчни средства за планинско спасяване.

Прилага алпийска ски техника В1.

Прилага елементи от планинската техника и тактика с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Ракетни спортове

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

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

Фитнес, единоборства

Притежава хармоничност на телосложението и демонстрира разностранна физическа работоспособност.

Прилага техника на един спорт от групата на бойните спортове и на един стил от източните бойни изкуства.

Прилага елементи от техниката и тактиката на фитнес, един от бойните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

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"> Бягане на къси разстояния Щафетното бягане 	Самооценява предаване на щафета по начин отдолу и отгоре с контролен белег и изравняване на скоростите. Предприема решения и прилага тактически принципи, свързани с бягането на къси разстояния и щафетно бягане.	<ul style="list-style-type: none"> Тактика на бягане.
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Техника на скок на височина начин „Коремно-претъркалящ” 	Самооценява техниката на засилване, отскок, летежна фаза и приземяване на скок на височина. Самооценява ритъм и скорост на засилване.	<ul style="list-style-type: none"> Коремно-претъркалящ стил.
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Техника на хвърляне от място 	Описва, разпознава и възпроизвежда основни елементи на техника на хвърляне на плътна топка с дръжка. Самооценява изпълнението на хвърляне. Представя сходства и различия между различните дисциплини в хвърлянията (за самостоятелна работа).	
Физическата дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма Дейности по АФВ Техника на бягане на къси разстояния или хвърляне	Работи с таблици за оценка на физическата дееспособност и самооценява и сравнява постиженията си. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност. Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> Оценъчни таблици.
Гимнастика Аеробика Каланетика <ul style="list-style-type: none"> Базов комплекс Акробатични упражнения <ul style="list-style-type: none"> Хватове с ръце Динамични упражнения – скок кълбо в темпо 	Терминува и изпълнява упражнения от базов комплекс от аеробика/каланетика. Изпълнява съчетания от аеробната гимнастика или каланетика. Разграничава и обяснява хващания с ръце в акробатиката. Коментира и изпълнява техниката на динамични и балансови упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> Хват. Баланс. Музикална форма.

<ul style="list-style-type: none"> • Балансови упражнения – видове стойки <p>Дейности по АФВ Акробатични упражнения.</p>	<p>Извършва 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”. • Народен танц/хоро, специфичен за региона.
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Ловене и подаване в движение - Залъгващи движения (финтове) - без топка, с топка - Стрелба в кошa с една ръка от място • Групови и отборни взаимодействия - Взаимодействия между двама и повече играчи – начало на бързия пробив - Лична защита на 1/2 от игрището <p>Дейности по АФВ Индивидуални технико-тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението на техниката на ловене и подаване на топка, залъгващи движения и стрелба в кошa.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия като преживява 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>Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности и демонстрира самоконтрол. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Залъгващи подавания. • Лична защита. • Самоконтрол.
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Забиване по посока на засилването от 	<p>Сравнява и обяснява техниката на упражненията и ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Единична блокада. • Самоконтрол.

<p>зони 2, 3 и 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Единична блокада - Долен и горен лицев начален удар • Групови и отборни тактически действия - Взаимодействия между първо и второ подаване, между разпределител и нападатели - Посрещане на сервис (начален удар) <p>Дейности по АФВ Индивидуални техничко тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>взаимодействия в нападение и в защита като преживява 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. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Прав вътрешен удар - Прав външен удар - Удар по топката с глава • Групови и отборни тактически действия - Статични положения - Зонава защита - Взаимодействия - 10+1/10+1 <p>Дейности по АФВ Индивидуални техникотактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението на техниката на упражненията и ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и в защита като преживява 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. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прав вътрешен и външен удар. • Зонава защита. • Самоконтрол.
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Стрелба с отскок на височина - Залъгващи движения на неудобната страна 	<p>Самооценява изпълнението на техниката на упражненията и ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и защита като преживява различни емоции. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Система 3:3”. • „Система 5:1”. • Самоконтрол.

<ul style="list-style-type: none"> Групови и отборни действия Взаимодействия - бърз център Позиционно нападение - 3:3 Зонова защита - 5:1 <p>Дейности по АФВ Индивидуални технико-тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>устойчивост. Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> Техника на стил бъртерфлай/делфин Техника на щафетното плуване <p>Дейности по АФВ Техника на плуване с помощта на уреди/плувна дъска</p>	<p>Изпълнява упражнения за изучаване на движенията на краката и ръцете стил бъртерфлай/делфин с неподвижна, подвижна опора и без опора. Изпълнява техника на щафетно плуване. Изгражда чувство на самостоятелност в действията и не се подвежда в резултат на действията на противник. Намира информация за бележити български плувци. Назовава имена и факти (за самостоятелна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Самоконтрол.
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> Распашно гребане. 	<p>Обяснява и изпълнява 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 Оказване на помощ на пострадал в безсъзнание <p>Дейности по АФВ Помощ и самопомощ във водна среда</p>	<p>Обяснява опасността при плуване под вода. Използва и прилага техники за помощ и самопомощ във водна среда при мускулни крампи. Прилага техниката за „Странично стабилно положение“.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Инцидент. Хипервентилация. Странично стабилно положение.
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p>	<p>Използва и прилага предвижване с почивки до 4 часа в гористите части на планината. Участва в туристическо</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Туристически поход • Катерене на изкуствена катерачна стена и боулдър модули - Катерене с горна осигуровка • Планинско спасяване <p>Дейности по АФВ Туристически поход според възможностите Катерене според възможностите</p>	<p>движение „100-те национални туристически обекта“ (за допълнителна работа). Прилага умения за катерене с горна осигуровка. Знае и използва правила за опазване на здравето и природата при неблагоприятни природни явления - поройни валежи, поледица, градушка и гръмотевична буря. Разпознава местни ветрове. Използва подръчни средства за планинско спасяване. Познава системата за планинско спасяване в Република България.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Групово туристическо снаряжение.
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране с карта и компас 	<p>Прилага индивидуален стил при ориентиране в учебни игри и в състезания.</p>	
<p>Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на къси ритмични завой <p>Дейности по АФВ Демонстрира ски техника съобразно индивидуалните възможности</p>	<p>Прилага алпийска ски техника „Ведел“ (къси ритмични завой). Обяснява техника на завой. Търси, извлича, обработва и използва информация за ски пистите в българските курорти и за каране в урбанизирани ски условия и територии (за самостоятелна работа). Познава травмите при занимания със ски и изискванията и действията за оказване на първа помощ.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Ведел“.
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - 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 сервис в определени зони на корта 	<p>Формира индивидуален стил на техника на изучаваните удари срещу противник. Предприема начини на действие и мотивира решения в учебни игри и състезания. Анализира и представя информация за състезания и използва съдийски жестове. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Форхенд. • Овърхенд. • Плосък удар.

<p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - 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 на начален удар - Тактически комбинации след изпълнение на сложни начални удари 	<p>Изпълнява и прилага индивидуален стил на техниката на изучаваните удари срещу противник. Изпълнява дланни, обратни и сечени удари в различни посоки на масата и начални удари със сложно въртене. Предприема начини на действие и мотивира взетите решения в учебни игри и състезания. Анализира и представя информация за състезания по тенис на маса (за самостоятелна работа). Участва в ученически игри (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Топ спин. • Сечене.
<p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удари по отскочила топка • Начален удар <p>Дейности по АФВ Технически елементи /видове удари</p>	<p>Изпълнява и удари по отскочила топка по елементи прилага индивидуален стил на техника на изучаваните удари срещу противник. Предприема начини на действие и мотивира взетите решения в учебни игри и състезания. Анализира и представя информация за състезания (за самостоятелна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	
<p>Фитнес, бойни спортове</p> <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес - Хармоничност на телосложението - Фитнес с индивидуално подбрани свободни тежести - Хранене, хранителен режим и хранителни добавки - Допинг 	<p>Групира и използва различни по характер упражнения за развиване на мускулната маса на основните мускулни групи, за развиване на двигателните качества и за укрепване на опорно-двигателния апарат. Използва свободно подбрани тежести за развиване на отделни мускулни групи (локално) и за комплексно развиване на мускулатурата на цялото тяло. Използва циклични упражнения за развиване на издръжливост. Представя информация за хранителни добавки. Знае факти и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хранителни добавки. • Допинг

<p>Дейности по АФВ Формиране на телосложението с и без уред</p>	<p>събития, свързани с употребата на допинг.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Борба/джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка - Събаряния - Сваления - Хвърляния • Техника от партер • Техники на падане - джудо - Ключове <p>Дейности по АФВ Техники на падане или събаряне</p>	<p>Прилага събаряне със захващане на единия крак с главата от вътре, сваляне със захващане на двата крака, сваляне с оглавник. Прилага поясно хвърляне. Изпълнява преобръщане с обхващане и преобръщане с обратно обхващане на трупа. Участва в учебна схватка.</p> <p>Прилага падане напред, назад, встрани - джудо.</p> <p>Демонстрира ключове с въображаем партньор.</p> <p>Познава правила и терминология.</p> <p>Преодолява характерни за единоборствата астенични и стенични емоции.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ключ.
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за 5 Кю • Ката - Хейан Йодан • Кумите - Джу ипон • Кумите до уширо гери - договорен спаринг до удар с крак назад с въртене <p>Дейности по АФВ Основни позиции или основни удари</p>	<p>Изпълнява техники от карате-до.</p> <p>Прилага техника и тактика със спаринг и самозащита.</p> <p>Преодолява характерни астенични и стенични емоционални състояния.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хейан Йодан. • Джу ипон
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Типични позиции и комбинации. 	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания</p>	

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

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

За овладяване на нови знания 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%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност за всеки учебен срок, в които се включват и теоретични знания	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%
Оценка от 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 контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране отношението между език и общество, език и личност, език и култура.
2. Умения за общуване на чужди езици	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 очистване 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Инициране и предприемане на действия за себеутвърждаване.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фолклорно действо и днешна култура. ✓ Фолклор и личност.

9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт

- ✓ 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.