

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА VIII КЛАС

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА

Учебното съдържание акцентира върху цялостното овладяване на основните спортно-технически умения и груповите взаимодействия от изучаваните спортове и спортни дисциплини, за постигане на общоспортната образованост.

Разностранното развитие на координационните способности и добрата кондиция се постигат чрез планираното разнообразие от изучаваните спортове.

Игровите взаимодействия в състезателни условия подпомагат личностната изява, развиват комуникационните способности и уменията за работа в екип, съдействат за емоционалното и психическото разтоварване на ученика.

Осъществяваните междупредметни връзки осмислят знанията за въздействието на физическите упражнения върху човешкия организъм.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО И ВЪЗПИТАНИЕТО

1. Постигане на общоспортна образованост на основата на традиционните у нас спортове и спортни дисциплини, както и чрез тези спортове, които подпомагат цялостното оформяне на двигателните способности на ученика.

2. Овладяване и обогатяване на спортно-техническите и приложните умения по спортове от допълнителните ядра.

3. Постигане на хармоничност в развитието на координационните и кондиционните способности.

4. Формиране на траен интерес и желание за занимаване със спорт и през свободно време.

5. Изграждане на умения за работа в екип и личностни качества – самоинициатива, толерантност, борбеност, спортсменство.

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание (теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки)			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия	Контекст и дейности	Възможности за между-предметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
<p><u>Ядро 1</u> Лека атлетика</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основите на техниката на бягането на къси, средни разстояния и щафета, скока на дължина и височина, както и техниката на хвърляне и тласкане.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <p>1. Притежава умения за щафетно бягане.</p> <p>2. Владее техниката на скок на височина.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p>	<p><u>Тема 1. Бягания</u> 1. Предаване и приемане на щафета. 2. Летящ старт.</p> <p><u>Тема 2. Скокове</u> 1. Скок на височина – начин „коремно-претъркалящ“. 2. Скок на височина – начин „фосбъри-флоп“.</p>	<p>Щафета</p> <p>Летящ старт</p>	<ul style="list-style-type: none"> се упражнява на писта или равнинен терен. се упражнява на сектор за скок височина, оборудван със скочище или пясък. участва в училищни състезания, кросове и щафети. изпълнява бегови упражнения (променлива интензивност) и скокове на различни терени с разнообразен релеф. 	<p>Физика:</p> <p>Движение на телата</p> <p>Взаимодействие на сили</p> <p><u>Биология и здравно образование:</u> Функционални</p>

<p>Ядро 2 Гимнастика</p>	<p><u>Очакван резултат 1:</u> Постига хармонично развитие на двигателните способности</p> <p><u>Стандарт 1</u> Изпълнява самостоятелно и в група, поотделно и в съчетание упражнения от основната, спортната или художествената гимнастика.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <p><u>Вариант 1</u> (спортна гимнастика) Изпълнява съчетания от спортната гимнастика.</p>	<p><u>Тема.1 Земя</u> 1.Странично колело (момичета) 2.Преходна стойка, кълбо до стоеж (момчета) 3.Изпълнява съчетание от най-малко 4 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 2. Грета</u> 1. Опора, мят с единия крак до разкрачен седеж, равновесен седеж, полушпагат; 2. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 3. Висилка</u> 1. Задно коремно въртене.</p>		<ul style="list-style-type: none"> изпълнява скоростно-силови упражнения (кръгово занимание) развива двигателните способности, чрез спортните игри (футбол, баскетбол, хандбал). се развива ритмичната координация на движенията, като изпълнява комплексите с музикален съпровод. изпълнява упражнения за целенасочено развиване на силовите способности с тежести. развива гъвкавостта на тялото си чрез стречинг. 	<p>възможности на организма; умора</p> <p><u>Физика:</u> Равновесие на телата</p> <p>Взаимодействие на сили</p> <p><u>Музика:</u> Ритъм</p> <p>Темпо</p> <p>Музикални форми</p>
------------------------------	---	--	--	---	---

<p>Вариант 2 (художествена гимнастика) Изпълнява съчетания от художествената гимнастика.</p>	<p>2. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 4. Успоредка</u> 1. Махове в мишничен вис; Кълбо до разкрячен седеж. 2. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 5. Смесена успоредка:</u> 1. Едноколенен вис, двуколенен вис, тилен склопен вис. 2. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 6. Прескок</u> 1. Прескок разкрячка – коза на дължина.</p> <p><u>Тема 1. Топка</u> 1. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 2. Обръч</u> 1. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 3. Въженце</u> 1. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • се упражнява на предварително обезопасени уреди. • прилага похвати за пазене и помощ при изпълнение на упражненията на уреди. • развива двигателните способности чрез гимнастически игри и шафети. • развива способностите за визуална и тактилна координация на манипулациите. • развива способностите си за равновесие и вестибуларна координация на ротациите (въртене) на тялото. 	
--	--	--	---	--

<p><u>Ядро 3</u> Спортни игри</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Владее техниката на игра с топка: водене, подаване и ловене (спиране), стрелба (удар) от спортните игри (баскетбол, хандбал, волейбол и футбол).</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Изпълнява спортно-технически действия от баскетбола: стрелба в кошa, скрити подавания залъгващи движения (финт).</p> <p><u>Очаквани резултати 2:</u> 1. Изпълнява спортно-технически действия от хандбала.</p>	<p><u>Тема 4. Лента</u> 1. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 5. Бухалки</u> 1. Изпълнява съчетание от най-малко 3 от изучените упражнения.</p> <p><u>Тема 1. Стрелба в кошa:</u> 1. Стрелба от разстояние.</p> <p><u>Тема 2. Скрити подавания:</u> 1. Подаване с отражение от пода.</p> <p><u>Тема 1. Удари във вратата</u> 1. Удари във вратата с отскок на височина. 2. Хълбочен удар.</p> <p><u>Тема 2. Залъгващи движения (финт):</u></p>	<p>Хълбочен удар</p>	<ul style="list-style-type: none"> • изпълнява разнообразни упражнения с топка за развиване на координационните способности: визуална и тактилна координация на манипулациите (жонглиране с топка). • изпълнява упражнения с променлива интензивност. • развива способности за 	<p><u>Физика:</u> Движение на телата</p> <p><u>Биология и здравно образование:</u> Структура на тялото, двигателни възможности на спортните игри.</p>
---------------------------------------	--	--	----------------------	---	---

2. Изпълнява основните спортно технически действия на вратаря.

Очакван резултат 3:

Изпълнява спортно – технически действия от волейбола.

Очакван резултат 4:

Изпълнява спортно – технически действия от футбола.

Стандарт 2

Осъществява тактически действия в нападение и защита.

Очакван резултат 1:

Осъществява групови тактически действия в баскетбола.

1. Залъгващи движения (финт) с топка.

Тема 3. Блокиране

1. Двойна блокада.

Тема 4. Действия на вратаря

1. Техника на движенията без топка.
2. Техника на движенията с топка.

Тема 1. Подаване:

1. Подаване с две ръце отгоре с приземяване.

Тема 2. Блокада:

1. Двойна блокада.

Тема 4. Забиване:

1. Пуснатата топка.

Тема 1. Удари:

1. Удари с глава;
2. Прав външен удар.

Тема 1. Нападение в

баскетбола:

1. Бърз пробив.
2. Нападение с център.

Тема 2. Защита в баскетбола

1. Зоновата защита.

самостоятелни действия и работа в група.

- участва в учебни игри и състезания.

- познава и прилагат правилата на спортните игри.

- развива кондиционните си способности (скоростно-силови, скоростна издръжливост) с утежнения и при различни теренни условия.

- участва в училищни състезания по изучаваните спортни игри.

	<p><u>Очакван резултат 2:</u> Осъществява групови тактически действия в хандбала.</p> <p><u>Очакван резултат 3:</u> Осъществява групови тактически действия във волейбола.</p> <p><u>Очакван резултат 4:</u> Осъществява групови тактически действия във футбола.</p>	<p><u>Тема 1. Нападение в хандбала</u> 1. Бърз пробив. 2. Постепенно нападение – системи на игра (3:3, 2:4). 3. Игра при числено превъзходство.</p> <p><u>Тема 2. Защитни действия в хандбала</u> 1. Зонова защита – системи на игра (5:1, 4:2, 6:0).</p> <p><u>Тема 1. Нападение във волейбола</u> 1. Взаимодействия по двама и по трима (комбинация и блокада).</p> <p><u>Тема 2. Групови защитни действия във волейбола</u> 1. Защитни действия при посрещане на начален удар. 2. Защитни действия при забиване. 3. Защитни действия при пуснатата топка.</p> <p><u>Тема 1. Нападение във футбола</u> 1.Контраатака. 2.Игра при статични положения.</p> <p><u>Тема 2. Защита във футбола</u> 1. Защита в една линия. 2. Защита с либеро.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • работи с официални протоколи на състезанието, да води класиране на отборите. • съдийства в учебни игри. 	
--	---	---	--	--	--

Допълнителни ядра					
<p><u>Ядро 1</u> Водни спортове</p>	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основите на техниката на един плувен стил.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> <u>Вариант 1</u> (синхронно плуване) Умее да изпълнява основни елементи от техниката на синхронното плуване.</p> <p><u>Вариант 2</u> (водна топка) Умее да изпълнява основни елементи от техниката на водната топка.</p>	<p><u>Тема 1. Координация със застигане</u> 1. Застигане на ръцете в стила „кроул“. 2. Застигане на ръцете в „гръбен кроул“.</p> <p><u>Тема 1. Подаване и ловене на топката</u> 1. Ловене със завъртане на китката. 2. Подаване и ловене с една ръка.</p> <p><u>Тема 2. Удари във вратата</u> 1. Удар назад. 2. Прехвърляща топка.</p>	<p>Трамбовка</p> <p>Ватер поло</p>	<ul style="list-style-type: none"> • изпълнява упражненията без опора. • се упражнява с тактуване или музикален съпровод. • участва в училищни състезания по плуване (кроул, гръбен кроул, бруст). • изпълнява изучените упражнения в съчетание, по двойки и в ансамбъл. • участва в учебни игри. 	<p>Музика:</p> <p>Ритъм Такт Темпо</p>
<p><u>Ядро 2</u> Туризм</p>	<p><u>Стандарт 1.</u> Притежава умение за пребиваване (бивакуване) в планината и се ориентира в непозната местност с компас и топографска карта.</p>	<p><u>Тема 1. Многодневен туристически поход</u> 1. Подготовка на похода 2. Избор на маршрут и движение по време на похода.</p> <p><u>Тема 2. Велосипеден туризъм</u> 1. Подготовка на похода. (екипировка, оборудване).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • участва в многодневни туристически походи. • планира маршрут по карта. • се запознае с условията за 	<p><u>Човекът и природата:</u></p> <p>Екология на туристическата и спортната дейност</p>

<p>Ядро 3 Танци</p>	<p><u>Очакван резултат 1:</u> Притежава умения за участие в многодневни походи</p> <p><u>Стандарт 2</u> Притежава умения от основната алпийска ски техника или техника на ски бягане.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <p><u>Вариант 1</u> (алпийска ски техника) Владее алпийската ски техника.</p> <p><u>Вариант 2.</u> (ски ориентиране) Притежава умения за ски ориентиране.</p> <p><u>Стандарт 1</u> Интерпретира хора и танци в творчески танцови комбинации.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Играе български народни хора от различни етнографски области.</p> <p><u>Очакван резултат 2:</u> Умее да танцува</p>	<p>2. Избор на маршрут и движение.</p> <p><u>Тема 1. Ски слалом</u> 1. Избор на наклон и подреждане на слаломно трасе. 2. Особенности при преминаване на врати за ски слалом.</p> <p><u>Тема 2. Ски ориентиране</u> 1. Особенности на ски ориентирането с карта и компас.</p> <p><u>Тема 1 Пайдушка четворка</u></p> <p><u>Тема 1. Танц „Самба“</u></p>	<p>Ски слалом</p> <p>Ски ориентиране</p> <p>Самба</p>	<p>безопасност по време на похода и оказването на първа помощ.</p> <p>• участва в училищни състезания по ски слалом и ски ориентиране.</p> <p>• играе хората и танците с музикален съпровод (вокален или инструментален).</p> <p>• участва в училищни представления и художествени програми.</p>	<p><u>Музика:</u> Ритъм Такт Музикална композиция</p>
-------------------------	--	---	---	--	---

<p><u>Ядро 4</u> Бойни спортове</p>	<p>латиноамерикански танци.</p> <p><u>Стандарт 1</u> Владее основни елементи от техниката в един от бойните спортове.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Умее да прилага основни техники (кихон) от спорта „карате –до“.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Притежава необходимата физическа подготвеност.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Постига необходимото развитие на двигателните способности, характерни за спорта „карате – до“.</p>	<p><u>Тема 1. Удари с ръце (цуки ваза) и защита:</u> 1.Удар с предна ръка (ой зуки)</p> <p><u>Тема 2. Удари с крака (кери ваза) и защита:</u> 1. Страничен ритник (йоко гери) 2. Заден ритник (уширо гери)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • се упражнява с подходяща екипировка и настилка (кимона, татами). • основните техники (кихон) се разучават в договорено кумите – „яку соку“ и свободно кумите (джию). • изпълнява комплекси от упражнения за скоростно-силова подготовка и гъвкавост на тазобедрените стави. 	<p><u>Биология и здравно образование:</u></p> <p>Структура на тялото и двигателни възможности</p> <p>Предпазване от травми</p> <p><u>Физика (механика):</u></p> <p>Неустойчиво равновесие</p> <p>Лостове от I и II род</p>
---	--	--	--	---	--

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИКА В СЪОТВЕТНИЯ КЛАС

Знанията, технико-тактическите спортни умения, нивото на физическа кондиция и координация, отношенията към предмета се оценяват чрез Системата за оценяване на учениците по предмета „Физическо възпитание и спорт“, внедрена от МОН.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ

Постигането на общоспортна образованост и общофизическа подготвеност изисква учениците да се обучават по трите основни и най-малко по едно от допълнителните ядра на учебно съдържание.

Двигателните действия, разучавани в предходните години, въпреки че не са посочени като учебно съдържание, продължават да се упражняват за тяхното усъвършенстване и за развиване на двигателните способности.

Обучението по туризъм се реализира, като часовете по учебен план се групират.

Изборът на допълнителните ядра се осъществява от училищното ръководство съобразно условията, традициите, квалификацията на кадрите и интересите на учениците.