

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – X КЛАС, ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

I. ОБЩО ПРЕДСТАВИНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Учебната програма по предмета като неразделна част от системата на общообразователната подготовка осигурява спортната култура на учащите се, важен компонент от тяхната обща култура.

Общият хорарниум е 72 часа.

Задълбочаването на знанията и усъвършенстването на спортната техника, нейното детайлно овладяване и демонстрирането и на състезания, е в основата на програмата.

Постигането на специална физическа подготвеност, разностранност и хармоничност в развитието на морфо-соматичните качества и високо ниво на функционалните възможности е резултат от целенасочена физическа подготовка.

Разширяват се познанията за основните средства и методи на физическото натоваляване, за терминологията и спортните правила.

Чрез усвояването на основно и допълнително учебно съдържание се противодейства на хиподинамията и стреса, изграждат се умения и отношения, които способстват за водене на природосъобразен, физически активен и здравословен начин на живот.

Програмата дава възможност за обмен на информация относно учебното съдържание, междупредметната съгласуваност и предметна идентичност с изучаваните учебни предмети: история и цивилизация; география и икономика, биология и здравно образование, физика и астрономия, химия и опазване на околната среда, психология и логика, етика и право.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ:

1. Задълбочаване на знанията и усъвършенстване на спортната техника и тактика по избраните видове спорт.

2. Постигане на специална физическа подготвеност и компетенции за анализ и планиране на физическата подготовка.

3. Развитие на морфо-соматичните качества, постигане на хармоничност на телосложението и високо ниво на функционалните възможности.

4. Формиране на личностна и социална мотивация за системни занимания със спорт в учебната дейност и свободното време.

5. Утвърждаване на здравословен, двигателноактивен и природосъобразен начин на живот.

6. Засилване на гражданската отговорност, инициативност и чувство на принадлежност към решаването на проблеми, свързани с общуването, духовните ценности и екологията.

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 междупредметни връзки
Основни ядра:		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Лека атлетика	<p>Стандарт 1 Владее спортната техника на бягането/къси, средни разстояния и щафета/, скок/дължина и височина/ и техника на една дисциплина от хвърлянията. Очакван резултат: 1.1. Умее да бяга на средни разстояния и крос; 1.2. Владее основната техника в скока на височина.</p> <p>Стандарт 2 Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност. Очакван резултат: 2.1. Постига високо ниво на общата и скоростната издръжливост.</p>	<p>Тема 1. Бягане. 1.1. Техника на високия старт, бягане по разстоянието с различно темпо и финиширане; 1.2. Кросово бягане по разнообразни терени /фартлек/. Тема 2. Скокове. 2.1. Изпълнява скок на височина с пълно засиляване.</p>	Фартлек Темпово бягане	<p>използва измервателна техника, свързана с леката атлетика, участва в състезания и се упражнява самостоятелно.</p> <p>съставя и изпълнява комплекси за целенасочено развитие на общата и скоростната издръжливост.</p>	<p>Физика: - движение и равновесие на телата, - събиране на сили</p> <p>Биология и здравно образование: Сърдечно-съдова система. Физика: Равновесие на телата. Химия: Енергия при разграждане на веществата.</p>
Ядро 2 Гимнастика	<p>Стандарт 1 Съставя и изпълнява съчетания от спортната или художествената</p>	<p>Тема 1. Съчетания без уред. Съставя, изпълнява и анализира аеробни съчетания на земя.</p>	Волно съчетание	Свладява необходимите знания и умения за съставяне на аеробни съчетания.	<p>Изкуства: Музикална култура; Естетически критерии;</p>

	гимнастика. Очакван резултат 1.1. Владее техниката на гимнастическите упражнения и ги изпълнява във волни съчетания /индивидуално или ансамблово/.	Тема 2. Съчетания на уреди. Съставя, изпълнява и анализира волни съчетания на уреди /спортна гимнастика/. Тема 3. Съчетания с уред. Съставя, изпълнява и анализира волни съчетания с уреди /художествена гимнастика/. Тема 4. Прескок. 4.1.Изпълнява техниката на опорните пресоци на: Кон на ширина/ученички/- клек с обръщане на 90°; Кон на дължина/ученици/- клек с обръщане на 90°.		Проявява творчество при съставянето и изпълнението на волните съчетания. Постига личностна изява в условията на състезания. Оказват помощ при изпълнение на гимнастическите уреди Анализира и оценява изпълнението на другите/ в училищни условия/. Проявява високо равнище, физическа годност при изпълнение на волните програми.	Творчество. Психология и логика: Психически процеси; Темперамент.
Ядро 3 Спортни игри	Стандарт 1 Владее ефективна техника и една от спортните игри /баскетбол, хандбал, волейбол, футбол/ и участва в отборни тактически действия. Очакван резултат: 1.1.Използва разнородна и ефективна техника в състезания; 1.2.Участва в отборни тактически действия.	Тема 1. Техника на играта. 1.1.Владее разнородна и ефективна техника в една от спортните игри; 1.2.Владее разнородна и ефективна техника в защита. Тема 2. Тактика на играта. 2.1.Игра при числено преимущество; 2.2.Игра при намален състав; 2.3.Игра с либеро.	Либеро Зона	Овладява играта на различни постове /зони/, в нападение и защита. Познава основните правилата за организиране и провеждане на състезания.	
Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученикът трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Водни спортове	Стандарт 1 Владее техниката на един от водните спортове. Очакван резултат: 1.1.Владее спортната техника на плувните стилове – кроул, гръб, бруст;	Тема 1. Стартиране и обръщане. 1.1.Стартиране за кроул, бруст и гръб; 1.2.Обръщане "салто" за кроул и гръб. Тема 2. Щафетно плуване. 2.1.Плуване в щафета свободен стил. Тема 3. Техника на гребането. 3.1.С едно и две гребла.	Ял Туристически каяк Скиф Разпашна /подка/ Кану Каяк Регата	-участва във водни походи и в гребни регати; -усвои техниките на безопасност и оказване на първа помощ при водно спасяване; -познава хидро и аеродинамичните характеристики	Биология и здравно образование: Хигиенни изисквания; Опазване на околната среда; Адаптация с околната среда

	Очакван резултат: 1.1.Постига подобряване на работоспособността, добро здравословно състояние и психофизиологически баланс; 1.2.Познава морфо-функционалните характеристики на човешкото тяло и постига хармоничност на телосложението.	1.2.Да изпълнява комплекси от упражнения в анаеробен режим. Тема 2. Хармоничност на телосложението. 2.1.Изпълнява комплекси от упражнения за натрупване на мускулна маса; 2.2.Изпълнява комплекси от упражнения за редуциране на мускулна тъкан; 2.3.Изпълнява комплекси от упражнения /стречинг/.		развитие на мускулатурата, като използва различни уреди и тренажори; -познава изискванията за рационално хранене и възстановяване.	Психология: <input type="checkbox"/> Устойчивост на стрес.
--	--	---	--	---	--

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИКА ПО ПРЕДМЕТА В СЪОТВЕТНИЯ КЛАС (НИВО).

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

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ.

Постигането на стандартите за учебно съдържание изисква на учениците да се даде възможност да изучават едно от основните и най-малко едно от допълнителните ядра на учебно съдържание.

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

За реализация на обучението по гребане, туризъм, ориентиране, ски или други допълнително избрани спортове предвидените часове по учебен план могат да се групират, като се използва и резервът от време, предвиден за учебни екскурзии и училищни празници.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА – IX И X КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ, ПРОФИЛ СПОРТ

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Физическата култура и спорта са неразделна част от системата на общообразователната подготовка на учениците.

Обучението по настоящата програма се осъществява в рамките на 1152 учебни часа. То е насочено към развитието и поддържането на високо ниво на специалните физически качества, целенасочена спортно-техническа и тактическа подготовка.

Характерно за програмата е усвояването и прилагането на методите на спортната тренировка и постигането на високи резултати в състезания.

Програмата осигурява знания, умения и отношение относно здравословния начин на живот, способства за формиране на умения за работа в група и израстването на учениците като класни спортисти, готови да реализират високи спортни постижения, като проявяват воля, гражданска инициативност и отговорност.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО.

1. Постигане високо ниво на технико-тактически умения в тренировка и състезание.
2. Развитие на специалната физическа подготвеност.
3. Усвояване методите на спортната тренировка.
4. Усъвършенстване личностните качества и ценностната система на учениците-спортисти.
5. Постигане на максимални спортни резултати в състезания.
6. Познаване и прилагане изискванията на терминологията и състезателните правилници.

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 междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Избран вид спорт	<p>Стандарт 1 Прилага технически и тактически действия в състезания. Очакван резултат 1.1. Владее спортната техника и тактика на бягането, хвърлянето и тласкането; 1.2. Изпълнява съчетания съобразно спортния правилник; 1.3. Владее спортната техника и тактика на спортните игри; 1.4. Владее спортната техника и тактика на отделните хватки, техники и удари; 1.5. Владее спортната техника и тактика на стрелба с различни оръжия; 1.6. Владее спортната техника и тактика на гребането и плуването.</p> <p>Стандарт 2 Притежава специална физическа готовност. Очакван резултат: 2.1. Постига високо ниво на физическа готовност/ кондиция/ в избрания вид спорт.</p> <p>Стандарт 3 Умее да съдийства. Очакван резултат: 3.1. Познава в детайли спортния правилник по избрания вид спорт; 3.2. Участва и подпомага работата на съдийските комисии.</p>	<p>Тема 1. Спортна техника . 1.1. Специални технически умения и действия в бяганията, скоковете и хвърлянията; 1.2. Специални технически умения и дейности /индивидуални и колективни/ в защита и нападение; 1.3. Специални технически умения и действия без уред, с уред и на уред; 1.4. Специални технически умения и действия по време на схватки и състезания.</p> <p>Тема 2. Тактика на състезанието- 2.1. Тактика на бяганията, скоковете и хвърлянията; 2.2. Тактика при изпълнение на гимнастически съчетания; 2.3. Тактика на спортните игри; 2.4. Тактика на бойните спортове; 2.5. Тактика на стрелбата с различни оръжия; 2.6. Тактика на плуването и гребането.</p> <p>Тема 3. Правилнознание . 3.1. Състезателните правила и особеностите на прилагането им при различните разряди и групи; 3.2. Основни съдийски жестове, документация и символика в съдийството.</p>	<p>спортна техника</p> <p>обща и специална техническа подготовка</p> <p>обща и специална тактическа подготовка</p> <p>тренировка</p> <p>моторика</p>	<p>- формира положително отношение към спорта и здравословния начин на живот.</p> <p>- усвои методологичните основи на спортната тренировка.</p> <p>- реализира максимално спортно-техническите си възможности в състезания от републикански, европейски, световни първенства и олимпийски игри;</p> <p>- познава и разбира ролята на съвременния спорт за сътрудничеството между културите и глобалното единство на саета .</p> <p>- развива целенасочено и усъвършенства своите физически качества;</p> <p>- познава и прилага методите на спортната тренировка и възстановяване.</p>	<p>Биология и здравно образование; здравно-хигиенни изисквания на спорта</p> <p>Психология; стрес и адаптация</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 по предмета се оценяват чрез система за оценяване на учениците, приета от МОН, изискванията на Държавната агенция за младежта и спорта и нормативите на съответната спортна федерация за всеки изучаван вид спорт.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА – X КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Хорарнум по учебен план – 60 часа.

За профила по отделен вид спорт – 144 часа.

Изучаването на предмета Теория и методика на спортната тренировка дава отговор относно социалната функция на спорта. Изяснява се неговата биосоциална и психорегулативна роля за двигателната активност и социална реализация на личността.

Образователните цели на програмата са насочени към получаването на специализирани знания за спортната тренировка, развитие на творческото мислене, солидна методологическа и специална подготовка на учениците - спортисти, стремящи се към високи спортни резултати.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРЕДМЕТА.

1. Познаване същността на спортната подготовка като сложно многофакторно явление, влияещо се от биологични, социално-икономически, технически и спортно-подготвителни фактори.

2. Получаване на знания за теорията и методиката на тренировката за двигателните качества с практическа приложимост в тренировъчния процес.

3. Обогаляване и затвърдяване на спортната терминология за изясняване същността на разглежданите проблеми.

4. Формиране на способности за контрол, оценка и управление на тренировките за развиване на двигателните качества.

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 междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика да се даде възможност да:	
Ядро 1 Основи на физическата подготовка	Стандарт 1 Познава средствата и методите за развиване на силовите и скоростните способности и способностите за издръжливост. Очакван резултат 1.1. Притежава знания, умения и отношения относно теорията и методиката на тренировката за двигателните качества; 1.2. Притежава умения за контрол, регулиране и управление на двигателните качества в тренировъчния процес.	Тема 1. Теория на мускулната сила. 1.1. Особеностите на двигателната дейност в спорта; 1.2. Силата като двигателно качество /видове мускулни съкращения, фактори на мускулната сила, вътрешномускулна и междумускулна координация/. Тема 2. Методика на силовата подготовка. 2.1. Основни понятия, принципи и средства на силовата подготовка; 2.2. Методи на силовата подготовка - силсва издръжливост, максимална и динамична сила; 2.3. Мястото на силовата подготовка в годишния тренировъчен цикъл. Тема 3. Теория на издръжливостта. 3.1. Основни понятия - издръжливост и работоспособност; 3.2. Фактори на издръжливостта - биологични и спортно-педагогически; 3.3. Видове издръжливост: обща, специална, скоростна, силова. Тема 4. Методика за развиване на издръжливостта. 4.1. Методи за развитие на аеробните възможности; 4.2. Методи за развитие на анаеробните възможности; 4.3. Развитие на издръжливостта в годишния тренировъчен цикъл	сила : максимална, относителна, динамична. фактори на мускулната сила анаболен синтез работоспособност аеробен праг анаеробен праг скоростна бариера ловкост гъвкавост	Провежда практически упражнения за снемане на показатели за отделни двигателни качества . Ползва и анализира резултатите от спортните постижения и информативни тестове. Реализира максимално придобитите знания и умения в тренировъчния процес. Прилага знанията за здравето образование и води здравословен начин на живот. Наблюдава и анализира тренировъчни занимания и състезания. Познава приноса на българските спортисти за развитието на световното и олимпийско спортно движение	Химия и Биология: Физиологичните процеси Гражданско образование: Определя своята гражданска идентичност познавайки "Европейската харта за спорта " и принципите и идеалите на Олимпийското движение

		<p>Тема 5. Теория и методика на тренировката за бързина. 5.1. Теория на бързината – основни понятия, фактори на бързината; 5.2. Методика за развитие на бързината: средства и методи; 5.3. Работа за бързина в годишния тренировъчен цикъл.</p> <p>Тема 6. Теория и методика на тренировката за гъвкавост и ловкост. 6.1. Теория на гъвкавостта и ловкостта; 6.2. Основни понятия и фактори за развитие на ловкостта; 6.3. Методика за развитие на ловкостта и гъвкавостта.</p>			
--	--	---	--	--	--

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ПО ПРЕДМЕТА.

Оценяването на постиженията включва: устно и писмено изпитване, изпълнение на практически и изследователски задачи, изпълнение на индивидуални задачи. Препоръчително е дидактическите тестове да не заемат повече от 50 % от експертната оценка.