

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

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Обучението по предмета осъществява приемственост в получаването на знания, изграждането на умения и формирането на отношения, поставяйки основата на специалната спортна образованост и физическа подготвеност.

Общият хорариум е 72 часа.

Преминава се от общоспортна образованост към целенасочено овладяване на ограничен брой спортове на основата на избор, съобразно с интересите на учениците, възможностите на материалната база и особеностите на региона.

В голяма степен обучението е насочено към усъвършенстване на двигателните действия на занимаващите се и успешно участие в състезание.

Общофизическата подготвеност служи за основа на целенасочено развитие на двигателните способности – преимуществено скоростни, скоростно силовни, като се поддържа необходимото равнище на физическа дееспособност. От особено значение е познаването и правилното използване на методите за развитие на двигателните качества. Създават се възможности за подобряване на морфо-соматичните качества, формиране на хармонично телосложение и повишаване функционалните възможности на занимаващите се. Обучението по физическо възпитание и спорт е свързано с изучаването на учебните предмети от културнообразователните области: Обществени науки и гражданско образование, История и цивилизация, География и икономика, Психология и логика), Природни науки и екология (Биология и здравно образование, Физика и астрономия, Химия и опазване на околната среда), Изкуства (Музика и Изобразително изкуство) в условията на демократичното общество – неговите тенденции и измерения. Основните ключови практически значими групи знания, умения и отношения са свързани със спортно-техническите и тактическите умения, познаване на спортните правила, демонстриране на подчертан интерес към системни занимания с физически упражнения и формиране на специална спортна култура.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ:

1. Овладяване на знания и умения, формиращи основите на специална спортна образованост.
2. Усъвършенстване на технико-тактическите умения по избраните видове спорт.
3. Познаване и използване на различни методи за целенасочено развитие на двигателните способности и постигане на специална физическа подготвеност.
4. Развитие на морфо-соматичните и двигателни качества за постигане на хармоничност на телосложението и повишаване функционалните възможности на организма.
5. Формиране на способности за самооценка на постиженията, самостоятелност, умения за работа в група и проява на отговорност при постигане на образователните цели.
6. Изграждане основата на мотивационна система за занимания със спорт в учебната дейност и свободното време.

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 техниката на една дисциплина от хвърлянията. Очаквани резултати: 1.1. Умее да бяга спринт и щафета, да изпълнява скок на дължина /дъга и ножица/ и да тласка, като демонстрира спортна техника.</p>	<p>Тема 1. Бягане. 1.1. Къс и удължен куршумен старт. 1.2. Стартово ускорение. 1.3. Спринт /бягане по разстояние и в завой/ 1.4. Финиширане /атака с гърди и с рамо /. 1.5. Предаване и приемане на щафета/отдолу и отгоре/ в зона.</p> <p>Тема 2. Скокове. 2.1. Засилване и отскачане при скок дъга и ножица. 2.2. Летех и приземяване при скок дъга и ножица.</p> <p>Тема 3. Тласкане. 3.1. Тласкане на попла /гълътна топка/.</p>	Щафета	<p>-участва в състезания и се занимава самостоятелно; -познава някои от биомеханичните особености на спортната техника в лекоатлетическите дисциплини.</p>	Физика: движение и равновесие на телата.
	<p>Стандарт 2 Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност. Очакван резултат: 2.1. Постига високо ниво на скоростните и скоростно-силовите способности.</p>	<p>-съставя и изпълнява комплекси за целенасочено развитие на скоростните и скоростно-силовите способности.</p>	Тласкане Гюлле	<p>-оценява здравния ефект от занимания с гимнастически упражнения и ги прилага за поддържане на определено равнище на физическа кондиция и координация;</p>	Биология и здравно образование: функции на сърдечно-съдовата система; здраве и работоспособност; Химия: енергия при разграждане на веществата.
Ядро 2 Гимнастика	<p>Стандарт 1 Съставя и изпълнява съчетания от спортната или художествената гимнастика. Очакван резултат: 1.1. Владее техниката на гимнастическите упражнения. съставя и</p>	<p>Тема 1. Съчетания без уред. 1.1. Съставя и изпълнява съчетания, включващи най-малко пет от изучените упражнения. Тема 2. Съчетания на уреди. 2.1. Съставя и изпълнява съчетания, включващи най-малко три от изучените</p>			Психология и логика; сетивно познавателни

<p>Ядро 3 Спортни игри</p>	<p>изпълнява съчетания.</p> <p>Стандарт 1 Владее ефективна техника в една от спортните игри /баскетбол, хандбал, волейбол, футбол/ и участва в отборни тактически действия.</p> <p>Очакван резултат 1 1.1. Демонстрира ефективна техника от една спортна игра.</p> <p>Очакван резултат 2 2.1. Прилага рационални тактически действия и взаимодействия в отборната игра.</p>	<p>упражнения.</p> <p>Тема 3. Съчетания с уред. 3.1. Съставя и изпълнява съчетания, включващи най-малко три от изучените упражнения.</p> <p>Тема 4. Прескок. 4.1. Изпълнява техниката на опорните пресоци: кон на ширина /ученички/, разкрачка и клек - кон на дължина/ученици/, разкрачка и клек.</p> <p>Тема 1. Техника в нападение и защита. 1.1. Разнообразни и ефективни технически похвати от една спортна игра.</p> <p>Баскетбол: -стрелба с отскок, -стрелба от далечно разстояние / Ст./, -затъгващи движения/ финт/,заслон, -блокиране, -борба под коша.</p> <p>Хандбал: -стрелба с отскок на височина, удар с приземяване, затъгващи движения /финт/, заслон, блокиране.</p> <p>Волейбол: -забиване по посока на засилването, единична блокада, горен лицеви начален удар, подаване с две ръце от долу с приземяване.</p> <p>Футбол: -удари от въздуха с крак, удари от въздуха с глава, поемане на топката с гърди.</p> <p>Тема 2. Тактика в нападение и защита. 2.1. Отборни действия в нападение/различни системи/, бърз пробив. 2.2. Отборни защитни действия - комбинирана защита /различни системи/, лична защита.</p>	<p>Финт Блокиране Заслон Пивот Зона</p>	<p>-проявява творчество за логично и последователно свързване на отделните упражнения в съчетание; -постига личностна изява в съревнователни условия; -анализира и оценява изпълнението на другите; -изпълнява съчетания с подходящ музикален съпровод; -оказва помощ при изпълненията на гимнастическите уреди.</p> <p>Проявява творчество и самоинициатива в отборни действия.</p> <p>-познава основните правила на спортната игра;</p> <p>-участва в състезания, като средство за активен отдих и развлечение.</p>	<p>процеси.</p> <p>Музика: музикални композиции и импровизации.</p>
--------------------------------	--	---	---	---	--

Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Водни спортове	<p>Стандарт 1 Владее техниката на един от водните спортове.</p> <p>Очакван резултат: 1.1. Владее спортната техника на плувните стилове – кроул, гръб, бруст; 1.2. Притежава приложни умения за придвижване с гребна лодка.</p>	<p>Тема 1. Стартиране и обръщане. 1.1. Стартиране за кроул, бруст и гръб; 1.2. Обръщане "салто" за кроул и гръб.</p> <p>Тема 2. Шафетно плуване. 2.1. Плуване в шафета свободен стил.</p> <p>Тема 3. Техника на гребането. 3.1. С едно и две гребла.</p> <p>Тема 4. Определяне курса на лодката: 4.1. С руп; с гребла.</p>	<p>Ял Туристически каяк Скиф Разпашна /лодка/ Кану Каяк Регата Гонка Спауд</p>	<p>- 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 на водните спортове.</p>	<p>Биология и здравно образование: Хигиенни изисквания; Опазване на околната среда; Адаптация с околната среда</p>
Ядро 2 Туризм	<p>Стандарт 1 Владее техниката в един от спортовете, свързани с туризма, ориентирането и скиите.</p> <p>Очакван резултат: 1. Притежава знания и умения за организация и участие в многодневни походи; 1.2. Владее основната спортна техника на ориентирането; 1.3. Владее основната спортна техника на алпийските ски и ски бягането.</p>	<p>Тема 1. Туризм. 1.1. Разработване на маршрут и график на движение; 1.2. Познава изискванията за подбор на лична и групова туристическа екипировка.</p> <p>Тема 2. Ориентиране. 2.1. Владее основните техники при придвижване по определен маршрут.</p> <p>Тема 3. Ски. 3.1. Право и диагонално спускане; 3.2. Слалом; 3.3. Ски-бягане-придвижване по разнообразен терен и сняг.</p>	<p>Маршрут</p> <p>Слалом</p>	<p>- проявява траен интерес и системно участва в туристически прояви като важно условие за активен отдих и здравословен начин на живот; - използва основни способности за първа помощ и планинско спасяване.</p>	<p>Биология и здравно образование: Опазване на околната среда; Адаптация.</p>
Ядро 3 Бойни спортове	<p>Стандарт 1 Владее техниката на един от бойните спортове и ползва разнообразни тактически действия.</p> <p>Очакван резултат: 1.1. Прилага ефективни технико-тактически действия, съобразно морфо-функционалните особености и техническа подготвеност на противника;</p>	<p>Тема 1. История на бойните спортове. 1.1. Произход, развитие и философия; 1.2. Терминология и правила.</p> <p>Тема 2. Техничко-тактически действия в нападение и защита. 2.1. Формални упражнения; 2.2. Удари и схватки с ръце; 2.3. Удари с крака; 2.4. Блскиране; 2.5. Хвърляния; 2.6. Концентрация и техника на дишане.</p>	<p>Ката</p> <p>Ълъркът</p> <p>Бойна стойка</p>	<p>- оценява емоционалния и социален ефект на бойните умения за възпитаване на личността и защита на гражданите; - участва в демонстративни прояви и състезания. - познава бисмеханичните особености на бойните спортове; - познава основните правила и терминологията.</p>	<p>Етика и право: <input type="checkbox"/> Етични норми на поведение; <input type="checkbox"/> Правна защита.</p>

Ядро 4. Фитнес и бодибилдинг	Стандарт 1 Поддържа хармоничност на телосложението и демонстрира разностранна физическа дееспособност. Очакван резултат: 1.1.Постига подобряване на работоспособността, добро здравославно състояние и психофизиологически баланс; 1.2.Познава морфо-функционалните характеристики на човешкото тяло и постига хармоничност на телосложението.	Тема 1. Подобряване на функционалните възможности на организма. 1.1.Да изпълнява комплекси от упражнения в аеробен режим; 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/.	Работоспособност Стречинг Хармоничност	-изпълнява комплекси от упражнения с музикален съпровод; -работи за целенасочено развитие на мускулатурата, като използва различни уреди и тренажери; -познава изискванията за рационално хранене и възстановяване.	Биология и здравно образование: <input type="checkbox"/> Подобряване на здравето. 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“, приета 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 резерва 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 бяганята, 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 бяганята, 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 – IX КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ

I. ОБЩО ПРЕДСТАВИНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Хорариум 60 часа.

За профила се работи по отделен вид спорт – 108 часа.

Предметът ТМСТ има за цел всестранното изучаване на спорта, неговия генезис, същност и социални функции.

Отделните теми разглеждат развитието и усъвършенстването на учебно-тренировъчния процес, като основен фактор за целенасоченото въздействие върху биосоциалната природа на личността.

Обемното и тематичното разпределение на учебния материал, е съобразен с изискването за задълбочени знания, способност към анализ и обобщаване, развитие на творческо мислене и практическа приложимост в часовете по избрания вид спорт.

Използван е общоприет понятиен апарат и ключови думи за изясняване същността на разглежданите проблеми, което дава възможност при работа с ученика да изтъкне най-същественото от разглеждания проблем.

Темите допълват и доразвиват учебното съдържание по биология, химия и физика и дават яснота за практическото проявление на биохимичните и физиологичните процеси в организма.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРЕДМЕТА:

1. Овладяване на знания за обществените функции на съвременния спорт.
2. Разкриване методологическите основи на теорията и методиката на спортната тренировка.
3. Установяване и познаване на структурните и функционалните промени в организма на спортиста на базата на адаптационния процес.
4. Познаване структурата на натоварването, умората и възстановяването.

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 Основи на физическата подготовка	Стандарт 1 Познава принципите, методите, средствата и формите на спортната тренировка. Очакван резултат: 1.1. Познава същността и функциите на съвременния спорт и спортната подготовка; 1.2. Познава тренировката като сложен адаптационен процес; 1.3. Познава същността и функциите на тренировъчното натоварване, умора и възстановяване; 1.4. Познава същността на тренираността и спортната форма.	Тема 1. Същност и функции на съвременния спорт. 1.1. Спортът като обществено явление. 1.2. Основни понятия, подходи и области в спорта; 1.3. Функции на спорта за високи постижения; 1.4. Групи спортове и видове състезания; 1.5. Закономерности и тенденции в развитието на спорта и спортните постижения. Логистичен закон. Тема 2. Система за спортна подготовка. 2.1. Основни структури; 2.2. Генотипни и фенотипни фактори. Тема 3. Тренировката като сложен адаптационен процес. 3.1. Основни стадии и фази на адаптационния процес; 3.2. Свойства на адаптационния процес; 3.3. Теория за стреса. Тема 4. Същност на тренировъчното натоварване, умора и възстановяване. 4.1. Същност и структура на натоварването; 4.2. Същност на оптималните натоварвания; 4.3. Умората като функция на натоварването – видове, фактори и прояви; 4.4. Възстановяването като функция на умората – характеристика на възстановителния процес и възстановителните средства. Тема 5. Тренираност и спортна форма. 5.1. Тренираност;	Спорт Спорт за всички Логистичен закон Таван на насищане Фенотипни фактори Тренировка Адаптация Стрес Суперкомпенсация "доза – ефект" тренировъчен ефект Оптимално натоварване Умора Метаболитни процеси Биоенергитичен потенциал	- провежда практически упражнения с цел изследване тенденциите в развитието на спорта, с който се занимава и да проследява развитието на своите лични постижения; - ползва и анализира спортния календар, данни за най-добрите състезатели по видовете спорт; - изучава и анализира високо информативни тестове за оценка функционалните възможности на състезатели; - наблюдава тренировки и състезания и по спортове, които не практикува.	Биология и химия: протичане на биохимичните процеси в организма. Физика: кинематика на движенията. История: оригинални литературни източници за националните символи, олимпийските принципи и идеали.

		<p>5.2. Спортна форма – фази на спортната форма и динамика на спортните резултати. Тема 6, Основни средства, методи и принципи: 6.1. Средства – видове упражнения; 6.2. Методи на спортната тренировка.</p>	<p>Възстановяване Трениранст Спортна форма</p> <p>променлив метод равномерен метод интервален метод</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.