

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА ЗА VI КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ

I. Общо представяне на програмата.

Учебното съдържание осигурява знания, умения и отношения по вид спорт или спортна дисциплина за постигането на спортна подготвеност в предварителната и началната подготовка от системата на многогодишната спортна подготовка. Учебното съдържание е структурирано да следва и надгражда взаимосвързаните знания, умения и отношения по вид спорт или спортна дисциплина, придобити от обучението в пети клас. Обучението е насочено за развиването на функционалната работоспособност на ученика и разширяване на двигателните му възможности в по-горната възрастова граница.

В учебното съдържание се включват нови спортове или спортни дисциплини съобразени с възрастта на ученика за постигане на спортен резултат.

В обучението продължава усвояването на техникo-тактически навици и умения в условията на тренировки, състезания, възстановителни (оздравителни) лагери, които са предвидени по плана за развитие на съответната Българска спортна федерация по вид спорт и Българския футболен съюз. Учебно-тренировъчната дейност е съобразена с нарастването на необходимите за вида спорт или спортна дисциплина кондиционни и координационни способности, спортни технически и тактически навици и умения. Средствата и методите за физическо, техническо, тактическо, психологично, теоретично и интелектуално усъвършенстване са насочени към достигането на спортни резултати в държавни и международни състезания.

Предвидените часове за обучението са съобразени с необходимостта от повишаване на тренировъчните натоварвания по обем и интензивност увеличаване на броя на участията в спортни състезания.

Междупредметната съгласуваност с другите учебни предмети води към задълбочаване на познавателните и социалните умения и компетенции на ученика за решаването на специфични двигателни задачи, произтичащи от спортната дейност.

II. Цели на обучението.

1. Постепенно и поетапно развитие на кондиционните и координационните способности на ученика чрез целенасоченото усвояване на техниката на съответния вид спорт.
2. Осигуряване на комплексно развиване на двигателните качества на ученика, специфични за вид спорт спортна дисциплина.
3. Усвояване на обща и специалната физическа подготовка и на специфичната за вида спорт техническа, тактическа, психологична и теоретична подготовка.
4. Участие и класиране (постигане на резултати) в държавни и международни състезания.
5. Покриване на нормативи за вид спорт, съобразени с изискванията на Българските спортни федерации и Българския футболен съюз..
6. Прилагане и използване на теоретични знания за вид спорт и за спортен режим.

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 <i>Ученикът трябва да усвои:</i>	Основни нови понятия	Контекст и дейности (за цялото ядро и/или за цялата програма)	Възможности за междупредметни връзки
Основно ядро Избран вид спорт	Стандарт 1 Постига специализирана спортно-състезателна подготвеност. <i>Очаквани резултати:</i> 1.1. Притежава обща и специална физическа подготвеност. 1.2. Притежава двигателно-координационни способности. 1.3 Прилага спортно-технически и тактически действия в тренировка и в състезание.	<i>Теми:</i> Комплексно развиване на двигателните качества (кондиционни способности) в учебно-тренировъчен процес. - общоразвиващи упражнения с уреди и без уреди с допълнителни утежнения; - физически упражнения с умерена до голяма интензивност в ситуационни условия; - специално-подготвителни упражнения от самия вид спорт; - подвижни игри, спортно-подготвителни игри. <i>Теми:</i> 1. Специфична за вида спорт двигателна координация. - физически упражнения; изискващи регулиране на мускулното напрежение; - стереотипни физически упражнения, които не зависят от конкретните условия в средата; - физически упражнения с променящо се мускулно напрежение (при нарастването или намаляването на неговите стойности.	Абсолютна сила. Обща издръжливост. Форми на бързината. Активна гъвкавост. Ловкост. Тонус. Напрежение. Тремор.	<i>На ученика трябва да се даде възможност да:</i> » изпълнява двигателни задачи при тренировъчно натоварване; » концентрира своите волеви процеси към изпълнение на двигателно действие; » използва тестове за физическа дееспособност и нормативи по вид спорт; » прилага социален опит и компетентност в щафетни подвижни игри; » прилага общоразвиващи силови упражнения, при които се преодолява масата на отделните части от тялото; » преодолява масата на партньор;	Български език Социо-културни компетентности. Използва уместно езикови средства, адекватни на ситуацията на общуване, съобразно с участниците в нея, целта и условията. Общува в научната сфера по въпроси, изучавани в различни предметни области. Задава въпроси по теми от различни предметни области.

Акробатика	1.3.1 Владее техниката на гимнастически упражнения.	- хватове, поддръжки, стоежи везни, <i>Т</i> видове раменни стойки. 2. Базисни упражнения: - темпови подскоци от и до партньор,	Възлизане. Преход.	» изпълнява упражнения с облекчени уреди, противник и ситуации; » изпълнява силови	Литература Социо-културни компетентности.
Спортна гимнастика Худ. Гимнастика Лека атлетика	1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на бягания на къси и средни разстояния, бягане през препятствия. Технико-тактически навици и умения на скок на височина и скок на дължина.	- видове прелитания до основата. 3. Видове ловене. 4. Завъртане около оста без включено салто. 5. Видове превъртания назад и напред. 6. Хореография - различни видове танцувални предвижвания свързани в малка комбинация. <i>Теми:</i> Изпълнява гимнастически упражнения с трудност до "В". <i>Теми:</i> Изпълнява гимнастически упражнения с трудност до "Е". <i>Теми:</i> 1 Бягане 60м, 100м, 200м, 400м, 800м. Кросово бягане. 2 Видове стартиране – нисък, висок старт. 3 Видове финиширане - с рамене. 4 Препятствено бягане: - старт и преодоляване първо препятствие; - ритъм между препятствията; - бягане по белези и маркировки. 5 Скок на височина – технически елементи на определен стил на скок на височина)	Прелитане. Превъртане. Раменна стойка. Терминология на упражнения от спортната и художествена гимнастика. Препятствена крачка. Атака на препятствие. Амортизацион на фаза.	упражнения за укрепване на гръбначните и коремните мускули; » прилага силови упражнения равни на 2/3 от собствената телесна маса; » изпълнява специални упражнения за укрепване на мускулите на ходилото за правилно формиране на свода за заздравяване на глезенните стави; » изпълнява продължително време дадено упражнение; » преодолява дадено разстояние с равномерна скорост; » прилага специални упражнения по наклон и срещу наклон.	Развива емоционално-оценъчни способности за осмисляне на характеристиките на българския свят. Изгражда и утвърждава съзнание за национална принадлежност. Осъзнава основните принципи на общочовешката морална система. Осъзнава непреходния характер на общочовешките норми. Осъзнава равноценността на природния и човешкия свят.

<p>Баскетбол Волейбол Футбол Хандбал</p>	<p>Владее технико-тактически навици и умения на хвърляне и на тласкане.</p> <p>1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на спортните игри и в нападение и защита.</p>	<p>височина).</p> <p>6 Скок на дължина (начин свит).</p> <p>7 Тласкане на гюле.</p> <p>- тласкане от място;</p> <p>- тласкане в движение.</p> <p><i>Теми:</i></p> <p>1 Стоежи- видове.</p> <p>2 Предвижвания - видове - бягане, скачане, спиране, обръщане.</p> <p>3 Водене на топката - при промяна на скоростта. „Старт след топката”.</p> <p>4 Подаване и ловене.</p> <p>- на къси и средни разстояния, съобразно височината и посоката от която е подадена;</p> <p>- с една ръка, с две ръце.. Поемане с един с два крака, повеждане на топка с вътрешната и външната страна на ходилото (ниско/високо).</p> <p>5 Стрелба от място, в движение - от близко и средно разстояние. Стрелба от първа и от трета крачка в хандбала от първа и втора крачка в баскетбола.</p> <p>Стрелба с отскок на височина от позиция на гарда - хандбал.</p> <p>6 Начален удар /наказателен удар/. /подемен удар с вътрешната страна на крака, с вътрешната и външната страна на ходилото, с цяло ходило.</p> <p>7 Блокиране - блокиране в зависимост от височината на топката.</p> <p>8 Индивидуални и групови тактически взаимодействия в нападение и в защита – по двойки и по тройки. Бърз пробив.</p> <p>9 Лична защита/ в собствено поле. В хандбала зона защита 6:0.</p>	<p>Ъгъл на тласкане на уреда.</p> <p>Фази на движение при тласкане.</p> <p>Техническа и тактическа терминология от спортните игри</p> <p>Комбинации по права и диагонал.</p> <p>Лична защита.</p> <p>Долен и горен лицев начален удар.</p>	<p>» представя усвоените технически умения и навици в тренировка и състезания пред специалисти и наблюдатели;</p> <p>» решава самостоятелно проблемни ситуации в конкурента среда като използва предоставена му специализирана информация;</p> <p>» развива стратегически подходи при поставянето на задачи за участие и класиране в състезания;</p> <p>» формира и развива състезателен опит;</p> <p>» изпълнява вертикални и хоризонтални отскоци, скокове от къс разбег;</p> <p>» изпълнява упражнения с лек уред, с медицинска топка;</p> <p>» изпълнява специални имитационни упражнения на място;</p> <p>» избира спортна организация и се определя като участващ в нея;</p> <p>» упражнява права за участие в спортносъстезателна и</p>	<p>Разбира културната роля на твореца.</p> <p>Математика Представя таблично и/или графично зададени и получени емпирични данни.</p> <p>Пресмята средноаритметично и го използва за пресмятане на данни.</p> <p>Пресмята числови изрази, съдържащи матически операции.</p> <p>Математика Пресмята вярност и рационалност в конкретна ситуация.</p> <p>Определя вярностна стойност на съждение.</p> <p>Разбира на конкретно ниво граматически съюзи „и” „или”.</p>
--	--	---	--	--	--

<p>Гребане Кану-каяк</p>	<p>1.3.1. Владее основите на техниката на гребане в кану или в каяк.</p>	<p><i>Теми:</i> 1 Основни положения на тялото (гребни стойки). 2 Хватове на гребло - видове. 3 Баланс на тяло. 4 Гребане. 5 Синхронизиране на движенията при упражняване на скулово гребане.</p>	<p>Хват на гребло. Фаза на гребане. Ритъм в лодка. Сила на натиск.</p>	<p>тренировъчна дейност, произтичащи от картотекирането; » провежда задължителни начални, периодични и предсъстезателни медицински прегледи; » преминава в по-горна възрастова група, за не навършил съответната възраст, което се допуска след медицинско освидетелстване в лечебните заведения; » комуникира, предава идеи, проблеми и решения на специализирана аудитория; » формира и развива определено телосложение според вида спорт; » участва в състезания - контролни, държавни и международни; » прилага мерки за безопасност във водна среда; » прилага знания за не употреба на допинг; » прилага хигиенни норми и правила за здравословен начин на живот и нерисково</p>	<p>Умее да смята рационално. Човекът и природата. Използва правилно термините с които се назовават части от органи, органи системи и процеси в човешкото тяло. Оценява отговорността, постъпки и поведения при рискови за здравето ситуации.</p>
<p>Плуване</p>	<p>1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на четирите стила в плуването.</p>	<p><i>Теми:</i> 1 Плуване на 800 м. св. стил, 200 м. съчетано (4 x 50 м.). 2 Координацията по елементи на четирите стила в плуването. 3 Старт, обръщане-видове, финиширане. 4 Щафети 4 x 50м. съчетана, 4 x 50м. свободен стил.</p>	<p>Терминология на упражнения в плуването.</p>	<p>» развива умения за обща физическа подготовка и специализирана подготовка според вида спорт; » прилага мерки за безопасност във водна среда; » прилага знания за не употреба на допинг; » прилага хигиенни норми и правила за здравословен начин на живот и нерисково</p>	<p>Оценява отговорността, постъпки и поведения при рискови за здравето ситуации.</p>
<p>Ски</p>	<p>1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на ски алпийски дисциплини, сноуборд.</p>	<p><i>Теми:</i> 1 Спускане – видове: - технически елементи на спускане и по нагънат терен. 2 Скокове - видове скокове от и по терена. 3 Завой. - къси верижни завой, завой с ханша, завой с ротация, завой с отскок.</p>	<p>Завой с ротация.</p>	<p>» развива умения за обща физическа подготовка и специализирана подготовка според вида спорт; » прилага мерки за безопасност във водна среда; » прилага знания за не употреба на допинг; » прилага хигиенни норми и правила за здравословен начин на живот и нерисково</p>	<p>Изброява увреждания на опорно-двигателната система (навяхване, счупване, изкривяване на гръбначния стълб), изброява правила за първа помощ.</p>
<p>Кънки Фигурно пързаяне</p>	<p>1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на ски бягане. 1.3.1. Изпълнява техника на кънки и фигурно пързаяне.</p>	<p><i>Теми:</i> 1 Предвижване. - технически елементи на предвижване - класически стил, - свободен стил. 2 Стартиране и финиширане. <i>Теми:</i> 1 Пресечки. 2 Бързо пързаяне – стартиране, финиширане.</p>	<p>Верижен завой.</p>	<p>» развива умения за обща физическа подготовка и специализирана подготовка според вида спорт; » прилага мерки за безопасност във водна среда; » прилага знания за не употреба на допинг; » прилага хигиенни норми и правила за здравословен начин на живот и нерисково</p>	<p>Оценява значението на природосъобразния начин на живот (туризъм и спорт) за нормалното функциониране на опорно-двигателната система. Изброява хигиенните норми за нормалното функциониране на</p>

<p>Борба (класически и свободен стил)</p>	<p>1.3.1. Владее технико-тактическите навици и умения на борба в тренировките и състезания.</p>	<p>1 Единични и двойни скокове комбинации. 2 Задължителни технически елементи. 3 Волна програма. <i>Теми:</i> 1 Хватки за събаряне и сваляне: - със хват на 1 крак и със хват на 2 крака. 2 Хватки за хвърляне: - хвърляне през гръб (раменно) - от колене. - хвърляне през гръб (поясно) - със хват на ръка и глава; - „Мелница“. 3 Хватки в партер. - преобръщане с „Нелсон“; 4 Хватки за защита - преобръщане със захващане на ръката в ключ. „Клинч“. 5 Носене. - носене през „Мост“, „Войнишка“. <i>Теми:</i> Всички стойки, падания и техники в стойка и партер, включени в VI-то и V-то Кю.</p>	<p>„Нелсон“. „Войнишка“. „Мелница“. „Клинч“ „Мост“</p>	<p>сексуално поведение; » оценява критични за здравето травмични ситуации при спортно натоварване; » самонаблюдава и оценява правила и норми за хигиена на спортния обект и за спортните уреди; » разбира необходимостта от лекарска помощ при възникване на спортна травма и оценяване на рисковете от самолечение; » формира отговори със съществена информация. » разбира грешки, нарушения и съприкосновения за вид спорт; » прилага респект и уважение към участниците в състезание; » усвои адаптационно-защитни функции на организма към неблагоприятни въздействия от външната среда; » сглобява отделни елементи на стрелково</p>	<p>половата система. Оценява себе си като част от живата природа. Определя ролята и отговорността си за опазване на живата природа. Измерва и определя в норма пулс. Определя връзката между свойствата на веществата и възможностите за употреба.</p>
<p>Джудо</p>	<p>1.3.1. Владее основите на техниката на джудо в тренировките и състезания.</p>	<p><i>Теми:</i> Всички стойки, падания и техники в стойка и партер, включени в VI-то и V-то Кю.</p>	<p>Кю</p>	<p>Кю</p>	<p>половата система. Оценява себе си като част от живата природа. Определя ролята и отговорността си за опазване на живата природа. Измерва и определя в норма пулс. Определя връзката между свойствата на веществата и възможностите за употреба.</p>
<p>Карате - до</p>	<p>1.3.1. Владее основите на техниката на карате-до в тренировките и състезания.</p>	<p><i>Теми:</i> 1 Основни стойки – хейсоку-даци, хачиджи-даци, дженкуцу-даци. 2 Предвижвания – напред, назад, в ляво и в дясно. 3 Удари с ръце – ударни плоскости на ръката, прави юмручни удари (дзуки), прави удари със задна ръка (гиаку дзуки), с предна ръка (ой дзуки)</p>	<p>Дзуки Гиаку дзуки Ой дзуки Мае гери кеаге Мае гери кекоми</p>	<p>Дзуки Гиаку дзуки Ой дзуки Мае гери кеаге Мае гери кекоми</p>	<p>Човекът и природата Описва механичното движение на телата. Прилага законите за равномерни и равнопроменливи движения. Илюстрира с примери</p>

<p>Бокс</p>	<p>1.3.1. Владее основите на техниката в бокс.</p>	<p>4 Удари с крака - камшичен удар с крак напред (мае гери кеаге), мушкащ удар с крак напред (мае гери кекоми). 5 Блокове - долен блок (гедан барай), външен (сото уке) и вътрешен (учи уке) блок. 6 Комбинации удари с крака и ръце, блокове в Кихон, Ката-Хеян-Шодан, Ката Хеян-Сандан, Ката-Хеян-Нидан. <i>Теми:</i> 1 Стойки. 2 Предвижвания. 3 Удари - прав ляв юмручен, десен прав юмручен. 4 Елементи на технико-тактически действия в атака и в защита. <i>Теми:</i> 1 Изтегляне и скъсяване по права и диагонал. 2 Изтегляне и спускане по права и диагонал. 3 Форхенд. 4 „Бекхенд” отдолу. 5 Посрещане на начален удар чрез пускане и чрез усилване. 6 Дланен „топ-спин” удар, обратен изтеглен удар. 7 Сложни начални удари. 8 Единична игра и игра на двойки. 9 Комбинации при свой начален удар или при посрещане на началния удар на противника. <i>Теми:</i> 1 Определяне на мащаб на картата и измерване на разстояния. 2 Ориентиране от точка до точка по</p>	<p>Гедан барай Сото уке Учи уке Юмручен удар.</p>	<p>оръжие; » прилага мерки за безопасност при стрелковия спорт; » дриблира през малки вратички; » прилага симулация с тяло с мнима крачка; » получава точен анализ от страна на учителя за игровия капацитет на всеки еден играч в даден момент, отработва поведение в офанзива и в дефанзива; » демонстрира възможности за действие при двубой;</p>	<p>различни видове сили. История Различава традиционни и държавни празници. Разбира позитивната роля между съжителството между различни езикови и религиозни общности.</p>
<p>Бадминтон.</p> <p>Тенис на корт</p>	<p>1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на тенис на корт, на тенис на маса, на бадминтон.</p>	<p>5 Посрещане на начален удар чрез пускане и чрез усилване. 6 Дланен „топ-спин” удар, обратен изтеглен удар. 7 Сложни начални удари. 8 Единична игра и игра на двойки. 9 Комбинации при свой начален удар или при посрещане на началния удар на противника. <i>Теми:</i> 1 Определяне на мащаб на картата и измерване на разстояния. 2 Ориентиране от точка до точка по</p>	<p>Топ - спин удар. Обратен изтеглен удар.</p>	<p>» демонстрира морално-волеви качества и норми на етично поведение; » използва редица специфични за областта умения за изпълнение на двигателните задачите и показва лична интерпретация чрез избор и приспособяване;</p>	<p>Информационни технологии Информационна култура. Електронна комуникация.</p>
<p>Тенис на маса</p> <p>Ориентиране</p>	<p>1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на</p>	<p>1 Определяне на мащаб на картата и измерване на разстояния. 2 Ориентиране от точка до точка по</p>	<p>Мащаб. Ориентири. Линейни</p>	<p>» използва редица специфични за областта умения за изпълнение на двигателните задачите и показва лична интерпретация чрез избор и приспособяване;</p>	<p>Музика Елементи на музикалната изразителност. Музика и общество. Танцът в съвременната битова практика. Фолклорни и нефолклорни танци.</p>

<p>Вдигане на тежести</p>	<p>ориентирането в тренировки и състезания.</p> <p>1.3.1. Владее основите на техниката на вдигане тежести.</p>	<p>свободно избран път и по определен маршрут в метри и крачки.</p> <p>3 Движение по линейни ориентиране при постоянно ориентирана карта и движение на палеца по нея и работа с карта.</p> <p><i>Теми:</i></p> <p>1 Изхвърляне - технически елементи, теглене, изтегляне, влизане под щангата, опорен подсет, изхвърляне в подклек.</p> <p>2 Изтласкване – технически елементи, вдигане до гърди, изтласкване от подклек, протяжка.</p>	<p>ориентири.</p> <p>Щанга.</p> <p>Опорен подсет.</p>	<p>» получава информация за ново двигателно действие и обща информация за приложението му в спортната практика, както и възможността за въздействието му върху организма, за развитието на двигателните способности;</p> <p>»</p>	
<p>Колоездене</p>	<p>1.3.1. Владее технико-тактически навици и умения на колоездене.</p>	<p>1 Колоездене на къси и средни разстояния. Старт, ускорение, финиширане.</p> <p>2 Индивидуални технико-тактически действия при спринтьори, по часовник.</p> <p><i>Теми:</i></p> <p>1 Колоездене на къси и средни разстояния. Старт, ускорение, финиширане.</p> <p>2 Индивидуални технико-тактически действия при спринтьори, по часовник.</p>	<p>Писта.</p>	<p>» сравнява и анализира правилната структура на двигателното действие и изгражда двигателна представа за кинематичната и динамичната му структура;</p> <p>»</p>	
<p>Спортна стрелба</p>	<p>1.3.1. Владее основите на техниката на стрелба с: малокалибрена пушка, пневматично оръжие.</p>	<p>1 Основни части на оръжието.</p> <p>2 Положение на тялото срещу мишена.</p> <p>3 Положение прав с пневматично оръжие от упор.</p> <p>4 Стрелба от упор.</p>	<p>Мишена.</p> <p>Терминология на технически елементи при стрелба.</p>	<p>» усвоява двигателно действие в резултат от продължително упражняване, от многократни повторни изпълнения със стереотипна структура;</p> <p>»</p>	
<p>Модерен петобой</p>	<p>1.3.1. Владее основите на техниката в модерен петобой.</p>	<p><i>Теми:</i></p> <p>1 Плуване - изпълнява координация на движенията на ръцете и краката в координация с дишането – стил “Кроул”.</p> <p>2 Бягане.</p> <p>-бягане на 1000 м. в пресечена местност.</p> <p>3 Стрелба.</p> <p>- стрелба с пневматичен пистолет.</p>	<p>Съдийски</p>	<p>» прилага толерантност и ефективно да</p>	

	<p>Притежава теоретични знания за спортносъстезателни правила по вид спорт и спортносъстезателен режим Владее правилознание по вид спорт. Владее здравно-хигиенни и екологични принципи.</p>	<p><i>Теми:</i> 1 Права и задължения на състезател. 2 Състезателни правила по вид спорт.</p> <p><i>Теми:</i> 1 Хранене и питеен режим в условията на тренировка и състезание. 2 Безопасност в условията на двигателна активност. Проверка на спортни уреди.</p>	<p>жестове със звуков сигнал, с флаг. Главен съдия. Времеизмервач Секретар. Стартер.</p> <p>Дежурен лекар.</p>	<p>взаимодействия с другите в общественото пространство. » оценява разнообразието в мултикултурното пространство и уважава другите, както и да бъде готов да прави компромиси.</p>	
--	---	---	--	---	--

V. Специфични методи и форми за оценяване на постиженията на ученика по предмета.

Знанията, уменията и отношенията на учениците по предмета спортна подготовка се оценяват:

1/3 чрез система за оценяване на учениците, приета от МОН.

1/3 чрез нормативи за вида спорт спортна дисциплина за съответната възрастова група, изработени и утвърдени от Българските спортни федерации и Българския футболен съюз.

1/3 за постигнати резултати за участия, постижения и/или класирания по вида спорт спортна дисциплина и възрастови групи по система изработена и утвърдена от Българските спортни федерации и Българския футболен съюз за:

- индивидуалните спортове и в дисциплини с двама и повече състезатели (щафети, многоместни лодки, ансамбли, игри по двойки, тройки, отборни и т. н.);
- спортните игри, 30% участие в конкретното първенство и в предварителните му етапи (квалификации);

Участията, постиженията и/или класирането трябва да е вписано в съдийските протоколи.

VI. Организационно – методически указания.

Постигането на по-високо равнище на спортна подготвеност изисква планиране и прогнозиране на бъдещото развитие на функционалните и двигателно-координационните способности на учениците и на регистрираните им спортни резултати по вид спорт спортна дисциплина. Факторите и компонентите за постигането на спортни постижения продължават да включват физически и психически качества, технико-тактически навици и умения, психически качества и комуникативни компетенции. Планирането на обучението се съпътства с изработването на систематизирано описание на целите, темите, задачите, средствата и методите за осъществяване на учебното съдържание като се отчита последователността на учебно-тренировъчните часове в рамките на учебната година. Прогнозирането и текущото планиране на обучението се осъществява от разработен учебно-тренировъчен план, който се състои от отделни части - тренировъчни занимания, седмични микроцикли, месечни мезоцикли, годишни макроцикли. Работният учебно-тренировъчен план отразява вида на периодите, факторите и компонентите на спортното постижение, компонентите на тренировъчното натоварване, предстоящите спортни състезания, лагери и тестовите изпитвания. Тестовите изпитвания се провеждат периодично и следва да предоставят информация за постигнатото ниво на физическата, техническо-тактическата, и психологическа подготовка на ученика.

Средствата и методите за осъществяването на предварителната спортна подготовка по вид спорт или спортна дисциплина, включен в шести клас са насочени към постигане на всестранно физическо развитие и укрепване на здравето на ученика. Средствата и методите за осъществяване на началната спортна подготовка по вида спорт са насочени за повишаване на общата двигателна култура и по-целенасочено изучаване на спортната техника, комплексно развитие на двигателните качества и на тази основа повишаване на нивото но основното за вида спорт двигателно качество.

За общата и специалната физическа подготовка изборът на средствата и методите трябва да е съобразени с изискванията за дела на общата физическа подготовка 70% и за специалната физическа подготовка 30%. В зависимост от

етапа на подготовката се допуска промяна в съотношението между общата и специалната подготовка, като в променящото се процентно съотношение специалната подготовка не може да надвишава 40%. Обемът и интензивността на тренировъчното натоварване се определя за всеки вид спорт като не се нарушава функционалната адаптивност на организма към тренировъчните натоварвания.

В колона 3 за вида спорт очакваните резултати по теми са групирани по сходни черти с цел повишаване на общата успеваемост на учениците в изучаването на голямото разнообразие на двигателните умения и отношения. За постигането на очакваните резултати по теми учениците трябва да усвоят и различни варианти и/или комбинации от посочените упражнения в колона 3 при спазване на етапа на спортната подготовка за вида спорт.

Описанието на дейностите в колона 5 са взаимосвързани за цялата програма и се реализират в условията на учебно-транировъчния процес, състезания и лагери.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието, младежта и науката

ЗАПОВЕД

№ *РД 09-811 23.06.*.....2010 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията, във връзка с чл. 102, ал. 1 и 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета

ДОПЪЛВАМ

Заповед № РД 09-1078/24.08. 2007 г. за утвърждаване на учебна програма за V клас за спортните училища и Заповед № РД 09-967/29.08.2008 г. за нови учебни програми за VI и VII клас по спортна подготовка за спортните училища, както следва в частта:

- учебна програма за V клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по конен спорт за V клас;
- нови учебни програми за VI и VII клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по конен спорт за VI и VII клас, като се допълва следното:

Учебното съдържание по конен спорт за V, VI и VII клас, съгласно Приложения № 1, № 2 и № 3 влиза в сила от учебната 2010/2011 година за учениците, постъпили в V, VI и VII клас в спортните училища.

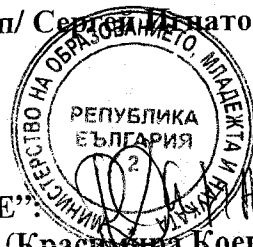
Контролът по изпълнението на заповедта възлагам на г-жа Милка Коджабашиева - заместник-министър.

**МИНИСТЪР НА ОБРАЗОВАНИЕТО,
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА:**

/п/ *Сергей Митатов*

Вярно,

**ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ
„КАНЦЕЛАРИЯ И
АДМИНИСТРАТИВНО ОБСЛУЖВАНЕ“**



Красимира Коева
(Красимира Коева)

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 <i>Ученикът трябва да усвои:</i>	Основни нови понятия	Контекст и дейности (за цялото ядро и/или за цялата програма)	Възможности за междупредметни връзки
Основно ядро Избран вид спорт	Стандарт 1 Постига специализирана спортно-състезателна подготвеност <i>Очаквани резултати:</i>	<i>Теми:</i>		<i>На ученика трябва да се даде възможност да:</i>	
Конен спорт 6 клас	<ul style="list-style-type: none"> - свободна езда по водач. - Управление на коня. - Скокови седеж без упор на шията на коня без стремена 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения за управление на коня. Правилно прилагане на помощите за преминаване от един в друг алюр (ходом – тръс, ходом – галоп, тръс – ходом, тръс – галоп, галоп – тръс, галоп – ходом). 2. Подвеждане към бариер на земята и газене на бариери. 3. Преодоляване на скара с височина на препятствията 40 – 60 см. състояща се от 3 до 4 препятствия. 4. Преодоляване на 4 – 6 препятствия във връзки с височина до 80 см. на препятствията с различни профили. 	<ul style="list-style-type: none"> - алюри - помощи видове - амуниция - манеж за обездка, размери, букви и местоположение на съдиите - паркур - комбинации - видове 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Усъвършенства манежните упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - спиране - тръгване в желани алюр 2. Участва в практически занятия с кон. 3. До шести месец се езда без стремена. След шести месец със стремена. 4. Езда в манежен и скокови седежи. 	<p>“Математика”</p> <p>– умее да преценява върно и рационално в конкурентна ситуация</p>



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието, младежта и науката

ЗАПОВЕД

№ ~~РД 09-692/26-05~~ 2011 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията и чл. 23, ал. 5 от Закона за физическото възпитание и спорта, във връзка с чл. 102, ал. 1 и 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета при спазване на изискванията на чл. 66, ал. 1 и ал. 2 от Административнопроцесуалния кодекс

ДОПЪЛВАМ

Заповед № РД 09-1078/24.08. 2007 г. за утвърждаване на учебна програма за V клас за спортните училища и Заповед № РД 09-967/29.08.2008 г. за нови учебни програми за VI и VII клас по спортна подготовка за спортните училища, както следва в частта:

- учебна програма за V клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по биатлон, джудо, карате, модерен нетобой, самбо, скокове батут и спортна стрелба за V клас;
- нови учебни програми за VI и VII клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по кик бокс, самбо, скокове батут, сумо за VI и VII клас и биатлон за VI клас, като се допълва следното:

Учебното съдържание по биатлон, джудо, карате, кик бокс, модерен нетобой, самбо, скокове батут, спортна стрелба и сумо за V, VI и VII клас, съгласно Приложения № 1, № 2 и № 3 влиза в сила от учебната 2011/2012 година за учениците, постъпили в V, VI и VII клас в спортните училища.

Контрола по изпълнението на заповедта възлагам на г-жа Милена Дамянова - заместник-министър,

**МИНИСТЪР НА ОБРАЗОВАНИЕТО,
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА:**

/и/ Сергей Игнатов

Вярно,
ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ
„КАНЦЕЛАРИЯ И
АДМИНИСТРАТИВНО ОБСЛУЖВАНЕ“:

(Красимира Коева)



УЧЕБНА ПРОГРАМА за шести клас по спортна подготовка в спортните училища

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
		Очаквани резултати по теми	Основни понятия	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		<i>Ученикът трябва да усвои:</i>		На ученикът трябва да се даде възможност да:	
Избран вид спорт	Стандарт 1.3. Прилага спортно - технически и тактически действия в тренировка и в състезание.				
Биатлон	Владее техниката на биатлон .	Теми: 1. Техника на бягане – свободен стил. 1.1. Придвижвания: - кьнковиден ход – двигателна координация между фазите на ръцете и краката. 2. Техника на стрелба с пушка (тегло 3.5 кг.). 2.1. Стрелба легнал.	Плъзгаща фаза. Оттласкваща фаза. Стрелба легнал.	Прилага във взаимна връзка техника на бягане и техника на стрелба. Прилага стандартно изпълнение на отделните елементи и техники с ръце и крака. Демонстрира чувство за дистанция и време.	
Кик бокс.	Владее техниката на кик бокс	Теми: Бойна стойка. Придвижване. Прави удари с ръце. Прави удари с крака.	Ляв прав. Десен прав. Фронт кик.		

<p>Самбо</p>	<p>Владее техниката на самбо.</p>	<p>Теми: Хвърляния от стойка.</p> <p>Задържания от партер.</p>	<p>Поясно Раменно, раменно от ревер, странична подсечка. Изменени разновидности на задържане.</p>		
<p>Скокове на батут</p>	<p>Владее техниката на скокове на батут.</p>	<p>Скокове на батут: - $\frac{3}{4}$ превъртане или задно превъртане (до гръб или корем); - превъртане със 180° завъртане (барани) в чупка; - задно превъртане в чупка; - превъртане със завъртане мин. на 360°. Скокове на акробатична пътека. - 2 различни комбинации с минимален коефициент на трудност 2.2 т.; Скокове на двоен минибатут: - 4 различни комбинации с минимален коефициент за трудност – 1.3 т.</p>	<p>Обща издръжливост.</p> <p>Превъртане.</p> <p>Синхрон.</p> <p>Терминология на елементи и упражнения от скове на батут.</p>	<p>Проявява чувство за отговорност и национална принадлежност.</p> <p>Демонстрира ритуали, свързани с японските</p>	
<p>Сумо</p>	<p>1.3.1 Владее техниката на сумо</p>	<p>Теми: 1. Основни понятия. 2. Ритуали.</p>	<p>Маващи Dohyo (дохио).</p> <p>Чири-чозо. Шикири.</p>		

		3. Специфично упражнение за издръжловост. 4. Движение по дохио. 5. Техника на събаряне. 6. Теника на избутване.	Шико. Сури – яши. Коте – наге. Оши - даши	традиции в бойното изкуство. Проявява чувство за достойнство и самообладание. Не оспорва съдийски решения.	
--	--	--	--	--	--