

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА VII КЛАС

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА

Учебното съдържание се обогатява, общоспортната образованост се постига чрез изучаване на нови спортове.

Възпитаването на издръжливостта и взривната сила са в основата на общофизическата подготвеност. Подобряването на ритмичната координация на движенията се постига чрез изпълнение на физическите упражнения с музикален съпровод.

Съревнователните условия и състезанията подпомагат усвояването на спортно-техническите действия, като изграждат и способности за вземане на адекватни решения, развиват борбеност, решителност и устойчивост на характера.

В основите на обучението по предмета е хармоничното развитие на способностите на учениците. Този процес активно се подпомага от осъществяваните междупредметни връзки с учебните предмети – музика, биология и здравно образование, химия и опазване на природната среда, физика и астрономия.

II. ЦЕЛИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

1. Разширяване на спортната образованост чрез усвояване на знания, овладяване на спортно-технически и тактически умения от основните и допълнителни ядра.

2. Познаване на терминологията и прилагане правилата на спортните игри и другите изучавани спортове в училищни състезания.

3. Повишаване на общата физическа кондиция и целенасочено развиване на двигателните качества в съответствие с изучаваните спортове и спортни дисциплини.

4. Изграждане и усъвършенстване личностните качества на учениците.

5. Екологично възпитание на учениците чрез активни и системни занимания с физически упражнения сред природата.

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:	
Ядро 1 Лека атлетика	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основите на техниката на бягането на къси, средни разстояния и щафета, на скока на дължина и височина, както и на техниката на хвърляне и тласкане.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u> 1. Умее да бяга на дълги разстояния и крос. 2. Умее да изпълнява скок на височина – начин „ножица“. 3. Умее да тласка гюлле.</p>	<p><u>Тема 1. Бягания</u> 1. Техника на бягането на дълги разстояния. 2. Техника на кросовото бягане</p> <p><u>Тема 2. Скокове</u> 1. Техника на скок височина – начин „ножица“ (разбег, отскок, летежна фаза, приземяване).</p> <p><u>Тема 3. Хвърляния</u> 1. Техника на тласкането със засилване (подскочна крачка).</p>	Крос	<ul style="list-style-type: none"> бяга на писта или равнинен терен. бяга на различни терени с разнообразен релеф. скача на сектор за скок височина, оборудван със скочище или пясък. тласка в различни по тежест плътни топки. 	<p><u>Физика:</u> Движение на телата Взаимодействие на сили</p> <p><u>Биология и здравно образование:</u></p>

<p>Ядро 2 Гимнастика</p>	<p><u>Стандарт 2</u> Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u> Постига определено равнище на издръжливостта (аеробна) и взривната сила.</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)</p> <p>Умее да изпълнява упражнения във връзка на уредите: земя, успоредка, висилка, прескок, смесена</p>	<p><u>Тема 1. Земя</u> 1.Задно кълбо с обтегнати крака до колянна опорна везна (момчета). 2. Странично колело (момчета). 3. От свита опора, челна стойка, кълбо до стоеж (момчета).</p> <p><u>Тема 2. Висилка (ниска)</u> 1. Коремно възлизане с мах на единия крак, подмахов отскок.</p> <p><u>Тема 3. Успоредка</u> 1. Махове в опора, лицев отскок. 2. Махове в опора, тилен</p>		<ul style="list-style-type: none"> • усъвършенства спортната техника в съревнователни условия. • бяга продължително и равномерно с умерена интензивност . • изпълнява скоростно-силови упражнения (кръгово занимание). • развива двигателните способности чрез спортните игри (футбол, баскетбол, хандбал). • се упражнява на предварително обезопасени уреди. • прилага похвати за пазене и помощ при изпълнение на упражненията на уреди. 	<p>Функционални възможности на организма;</p> <p>Умора</p> <p><u>Физика:</u> Равновесие на телата</p> <p>Взаимодействие на сили</p> <p><u>Музика:</u> Ритъм Темпо Музикални форми</p>
------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>успоредка.</p> <p><u>Вариант 2</u> (художествена гимнастика)</p> <p>Умее да изпълнява отделни упражнения с уреди (топка, въжence, обръч, лента, бухалки).</p>	<p>отскок.</p> <p><u>Тема 4. Смесена успоредка</u></p> <p>1. Опорна везна с хват на високия прът, лицев отскок.</p> <p><u>Тема 5. Прескок</u></p> <p>1. Прескок „клек“ (коза)</p> <p><u>Тема 1. Упражнения с топка:</u></p> <p>1. Хвърляне и ловене на топката, съчетано с различни движения на тялото.</p> <p>2. Търкаляне на топката по части на тялото, съчетано с въртене на тялото и равновесие.</p> <p><u>Тема 2. Упражнения с въжence:</u></p> <p>1. Напречни кръгове, подхвърляне и ловене.</p> <p>2. Прескачане – кръстосано и с едно превъртане.</p> <p><u>Тема 3. Упражнения с обръч:</u></p> <p>1. Подхвърляне и ловене.</p> <p>2. Търкаляне по земя и по различни части на тялото.</p> <p><u>Тема 4. Упражнения с лента:</u></p> <p>1. Махове и кръгове, съчетано с движение на трупа (наклони, вълновки).</p> <p>2. Махове, кръгове, спирали, свързани с движение на краката и с придвижване.</p> <p><u>Тема 5. Упражнения с бухалки:</u></p> <p>1. Махове, кръгове и изхвърляния на съчетания със</p>			<ul style="list-style-type: none"> • развива силовите способности чрез упражнения с утежнения и противодействие. • участва в гимнастически игри и шафети. • изпълнява упражненията с музикален съпровод. • развива гъвкавостта на тазобедрените стави и гръбначния стълб чрез стречинг. • изпълнява движенията в синхрон с изразителност и артистичност. • развива способностите си за равновесие и вестибуларна координация на ротациите (въртене) на тялото с акробатични упражнения. 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Ядро 3 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 основни спортно-технически действия от хандбала.</p> <p><u>Очакван резултат 2:</u> Изпълнява основни спортно-технически действия от волейбола.</p>	<p>симетрични и асиметрични движения.</p> <p><u>Тема 1. Удари във вратата</u> 1. Удари във вратата с приземяване.</p> <p><u>Тема 2 . Залъгвачи движения:</u> 1. Залъгвачи движения без топка. 2. Залъгвачи движения с топка.</p> <p><u>Тема 3.Блокиране</u> 1. Единична блокада.</p> <p><u>Тема 1. Подаване във волейбола</u> 1. Подаване през глава. <u>Тема 2.Начален удар</u> 1. Горен лицев начален удар.</p> <p><u>Тема 3. Забиване:</u> 1. Забиване по посока на засилването.</p>	<p>Финт</p> <p>Блокада</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развива допълнително физическата си кондиция с гимнастически и лекоатлетически упражнения. • прилага основните правила на спортната игра. 	<p><u>Физика:</u> Движение на телата</p> <p><u>Биология и здравно образование:</u> Структура на тялото, двигателни възможности и спортни игри</p>
--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Допълнителни ядра	<p><u>Стандарт 2</u> Осъществява тактически действия в нападение и защита.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <p>1. Участва в групови тактически взаимодействия в хандбала.</p> <p>2. Участва в групови тактически взаимодействия във волейбола.</p>	<p><u>Тема 1. Нападение в хандбала</u> 1. Групови взаимодействия по двойки и тройки.</p> <p><u>Тема 2. Защитни действия в хандбала</u> 1. Лична защита (преса), пресичане на топката.</p> <p><u>Тема 3. Нападение във волейбола</u> 1. Тактика при начален удар</p> <p><u>Тема 4. Защитни действия във волейбола.</u> 1. Групови защитни действия при посрещане на начален удар.</p> <p>Ученикът трябва да усвои:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • участва в състезания, като средство за активен отдих и развлечение; • проявява творчество и самоинициатива в груповите действия: <p>На ученика трябва да се даде възможност да:</p>	
Водни спортове	<p><u>Стандарт 1</u> Владее основите на техниката на един плувен стил.</p> <p><u>Очакван резултат 1:</u></p> <p>Владее плувната техника на средни разстояния.</p>	<p><u>Тема 1. Стил „Кроул“</u> 1. Координация на движенията и дишане.</p> <p><u>Тема 2. Стил „Гръбен кроул“</u> 1. Координация на движенията и дишане.</p> <p><u>Тема 3. Стил „Бруст“</u> 1. Координация на движенията и дишане.</p>	Стил „Бруст“	<ul style="list-style-type: none"> • се упражнява с подвижна опора (дъска, надувна възглавничка). • участва в училищни състезания по плуване (кроул, гръбен кроул, бруст). 	<p><u>Биология и здравно образование:</u></p> <p>Функционални възможности и въздействие на</p>

<p>Ядро 2 Туризъм</p>	<p><u>Очакван резултат 2:</u> Прилага плувни умения в синхронното плуване или водната топка.</p> <p><u>Вариант 1</u> (синхронно плуване) Изпълнява основни елементи от техниката на синхронното плуване.</p> <p><u>Вариант 2</u> (водна топка) Изпълнява основни похвати от техниката на водната топка.</p> <p><u>Стандарт 2</u> Притежава умения от основната алпийска ски техника или от техниката на ски бягане.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <p>Вариант 1 (алпийска ски техника)</p> <p>Владее алпийската ски техника от клас „С“.</p>	<p><u>Тема 1. Упражнения с въртене</u> 1.1. Въртене на тялото във вертикал. 1.2. Въртене на тялото в хоризонтал. <u>Тема 2. Смяна на посоката и плоскостта на движение.</u></p> <p><u>Тема 1. Водене на топката (дрибъл):</u> 1. Водене на топката пред гърди (кроул). <u>Тема 2. Подаване и ловене:</u> 1. Държане на топката. 2. Подаване от място. <u>Тема 3. Удари във вратата:</u> 1. Удар във вратата от място.</p> <p><u>Тема 1. Завой с опора на горна(външна) ска.</u></p> <p><u>Тема 2. Завой с опора на долна (вътрешна) ска.</u></p> <p><u>Тема 3. Завой към склона.</u></p> <p><u>Тема 4 Завой с успоредни ски.</u></p>	<p>Завой с успоредни ски</p>	<ul style="list-style-type: none"> • сравнява своите резултати и да води листа на най-добрите постижения. • изпълнява изучените упражнения самостоятелно и по двойки. • се упражнява с тактуване или музикален съпровод. • участва в учебни игри по водна топка. • познава основните правила на водната топка • се упражнява на подходящо наредени слаломни трасета. • участва в училищни състезания по ски (слалом или ски бягане). • познава и спазва екологичните и хигиенни изисквания за пребиваване сред природата. • познава и спазва изискванията за безопасност, помощ и взаимопомощ при спускането със ски. 	<p>водата</p> <p>Здраве и закаляване на организма</p> <p><u>Човек и природа:</u></p> <p>Екологично възпитание</p> <p>Природосъобразен начин на живот</p>
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><u>Ядро 3</u> Танци</p>	<p><u>Вариант 2.</u> (ски бягане) Притежава умения за ски бягане (свободен стил).</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> Играе хора или танци на балканските народи.</p> <p><u>Очакван резултат 3:</u> Умее да танцува класически танци.</p>	<p><u>Тема 2.Кънковиден ход.</u></p> <p><u>Тема 1. Свищовско хоро</u></p> <p><u>Тема 2. Турски танц</u></p> <p><u>Тема 3. Сръбски танц</u></p> <p><u>Тема 4. Танц „Валс“</u></p>	<p>Кънковиден ход</p>	<ul style="list-style-type: none"> • играе хората и танците с музикален съпровод (вокален или инструментален). • участва в училищни представления и художествени програми. 	<p><u>Музика:</u></p> <p>Ритъм</p> <p>Такт</p> <p>Музикална композиция.</p>
<p><u>Ядро 4</u> Бойни спортове</p>	<p><u>Стандарт 1</u></p> <p>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>Тема 1. Основни позиции (гачи ваза).</u></p> <p><u>Тема 2. Удари с ръце (цуки ваза) и защита</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прав удар (чоку зуки). 2. Обратен удар (гияку зуки). <p><u>Тема 3. Удари с крака:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преден ритник (мае гери). 	<p>Карате-до</p> <p>Кумите (спаринг)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • се обучава в подходящи за спорта условия (зала, татами, екипировка – кимоно). • упражнява основните техники (кихон) в договорено кумите (спаринг по двойки). 	<p><u>Биология и здравно образование:</u></p> <p>Структура на тялото и двигателни възможности</p> <p>Предпазване от травми</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>			<ul style="list-style-type: none">• изпълнява комплекси от упражнения за развиване на взривната сила на крайниците (с уреди).• се упражнява целенасочено за подобряване визуалната координация на манипулациите.• развива гъвкавостта на ставите чрез стречинг.	<p><u>Физика</u> (механика):</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 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 (ски) 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.