

**УЧЕБНА ПРОГРАМА
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА X КЛАС
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в X клас продължава да бъде насочено към самоусъвършенстване на техникотактическите умения и навици и развитието на тези двигателни качества, които имат непосредствена връзка със спецификата на вида спорт, спортна дисциплина или двигателната дейност, избрани от ученика. В обучението се включват двигателни задачи за усъвършенстване на физическата, техническата, тактическата, психологическата и теоретическата подготовка на ученика.

Образователните цели на учебната програма в X клас са насочени към:

- адаптиране на организма към специфичната форма на работоспособност и нейната водеща роля за растежа на постиженията на ученика;
- развиване на комплекса от водещите за дадения вид спорт функции и осигуряване на необходимото равнище на съответствие между нивото на специалната работоспособност и общите функционални възможности на организма, които относително трябва да бъдат в съотношение 60% на 40%;
- ефективното изпълнение на индивидуалните техникотактически знания и умения и прилагането им в комплицирани условия на учебната и социалната среда;
- анализиране на ценностите и принципите на олимпизма като философия и социално движение.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателни навици и умения от предходните години продължават

да се упражняват и усъвършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретически знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения. Планирането на съответстващите учебни дейности за гарантиране изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност и отчитане на специфичните и характерни за региона климатични условия.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪЖАНИЕ

Лека атлетика

Прилага техника и тактика на бягане средни разстояния и на скок на височина.

Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.

Прилага елементи на тласкане с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Гимнастика

Съставя и изпълнява самостоятелно и в група гимнастически упражнения от акробатика.

Изпълнява народното хоро „Елено моме“ и гръцки танц - „Сиртаки“.

Изпълня упражнения и индивидуални комплекси и комбинации с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Спортни игри

Прилага спортно-технически упражнения и ефективна техника и тактика

в един от отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол), участва в групови или отборни технически и тактически действия в нападение и защита.

Прилага елементи на техника и тактиката в една от спортните игри с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техника и тактика на два стила от плуването.
Прилага техника и тактика на гребане.
Владее водноспасителен минимум.

Прилага упражнения и комбинации във водна среда с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Туризъм, ориентиране зимни спортове

Прилага планинска техника и тактика и катерене. Ориентиране. Оказва помощ при планинско спасяване. Подбира и участва с подходящи мерки за опазване на природната среда.
Прилага алпийска ски техника и тактика. Сноуборд. Оказва помощ при планинско спасяване.

Прилага елементи от планинската техника и тактика с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Ракетни спортове

Прилага техника и тактика на бадминтон

	<p>Прилага техника и тактика на тенис на маса. Прилага техника и тактика на тенис.</p> <p>Прилага елементи от техника и тактиката на един от ракетните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>
Фитнес, бойни спортове	<p>Притежава хармоничност на телосложението и демонстрира разностранна физическа дееспособност. Прилага техника на един спорт от групата на бойни спортове и на един стил от източните бойни изкуства</p> <p>Прилага елементи от техника и тактиката на фитнес, един от бойните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>
Шахмат	<p>Изпълнява комбинации в шахмат с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>

Изисква се овладяването на две от трите задължителни области на учебното съдържание, от избираемите области на учебното съдържание най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране и зимни спортове се реализира, като часовете по учебен план могат да се групират в съответствие с моделната характеристика на вида спорт или спортна дисциплина.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Лека атлетика Бягания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на бягане на средни разстояния <p>Дейности за АФВ: Бягане на средни разстояния съчетано с ходене</p>	<p>Изпълнява ефективно техника на бягане на средни разстояния. Анализира и прилага тактика на стартиране, на бягане по разстоянието и финиширане. Постига прираст на личния резултат. Участва в състезания по вид лекоатлетическа дисциплина, по пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Скокове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на скок на височина начин „Гръбно-претъркалящ” - Засилване - Отскок - Летежна фаза - Приземяване 	<p>Изпълнява ефективно техниката на скока на височина при пълно засилване. Анализира и прилага тактически принципи при скок на височина. Участва в състезания по вида лекоатлетическа дисциплина, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	
<p>Физическа дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност. Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява ниво на физическа дееспособност.</p>	
<p>Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Земя – индивидуално и групово съчетание от изучавани упражнения • Акробатични съчетание 	<p>Изпълнява ефективна техника при индивидуално или групово съчетание от изучени гимнастически или акробатически упражнения.</p> <p>Съставя и изпълнява творчески съчетания на земя.</p> <p>Демонстрира увереност при пазене и помощ при изпълнението на</p>	

<p>Дейности за АФВ: Съчетание от несложни гимнастически или акробатични упражнения</p>	<p>гимнастически и акробатични съчетания.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Елено моме“ • Гръцки танц - „Сиртаки“ <p>Дейности за АФВ: Танцови движения или елементи от танц „Сиртаки“</p>	<p>Изпълнява „Елено моме“ и „Сиртаки“ с музикален съпровод. Анализира културното самоизразяване и отворено отношение и зачитане на разнообразието на културното изразяване.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Стрелба с отскок • Групови и отборни действия - Нападение при числено предимство - Борба за отскочила от таблото топка 	<p>Изпълнява ефективно техниката на стрелба с отскок и демонстрира синхрон между отделните двигателни движения. Постига не по-малко от 50% точност на стрелбата с отскок от близко до средно разстояние. Анализира и прилага техникотактически взаимодействия в нападение и защита при числено предимство и при блокиране на противник за борба под коша. Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи. Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок. • Задгърбване. • Борба под коша.
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Пусната топка - Подаване с приземяване • Групови и отборни действия - Нападение в близост до разпределителя (къса топка) - Системи за игра в защита <p>Дейности за АФВ:</p>	<p>Изпълнява ефективно техниката на пусната топка и подаване с приземяване като демонстрира синхрон между отделните двигателни движения. Постига не по-малко от 50% точност на изпълнение на техническите похвати по предварително зададени критерии. Анализира и прилага техникотактически взаимодействия в нападение в близост до разпределителя. Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита. Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пусната топка. • Подаване с приземяване. • Къса топка.

<p>Пусната топка. Технически елементи на подаване с приземяване</p>	<p>възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри за ученици с нарушен слух, нарушено зрение, физически увреждания и увреждания на централна нервна система по вид спорт в съответната възрастова група и пол.</p>	
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Стрелба във вратата - варианти • Групови и отборни действия - Разширена контраатака (РКА) - варианти - Игра при числено превъзходство и числено малцинство - Комбинирана защита 	<p>Изпълнява ефективно и прилага творчески техниката на стрелба във вратата като постига не по-малко от 50% точност на стрелба във вратата. Анализира и прилага индивидуални техникотактически действия и осъществява групови взаимодействия в нападение и защита. Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи. Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинирана защита.
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Удар от въздуха с глава • Групови и отборни тактически действия - Игра при числено превъзходство - Игри - 10+1/10+1 <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи на изучаваните индивидуални техникотактически действия</p>	<p>Изпълнява ефективно техниката на удар от въздуха с глава и демонстрира синхрон между отделните двигателни движения. Постига не по-малко от 50% точност на ударите във вратата, включително и на удар с глава. Анализира и прилага техникотактически взаимодействия в нападение и защита при числено превъзходство. Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи. Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри за ученици с нарушен слух, нарушено зрение, физически увреждания и увреждания на централна нервна система по вид спорт в съответната възрастова група и пол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Удар с глава от въздуха.
<p>ИЗБИРАЕМИ МОДУЛИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове приложно плуване за 	<p>Изпълнява ефективно техниката на приложно плуване и странично плуване за оказване на помощ като демонстрира точност на двигателни движения при извличане на пострадал. Постига точност</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Станично плуване. • Трамбовка.

<p>оказване на помощ при водни инциденти - извличане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на странично плуване • Трамбовка • Гмуркане и плуване под вода 	<p>на изпълнение по предварително зададени критерии при гмуркане.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гмуркане под вода.
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуализиране на гребната техника според типа лодка - Тактическа подготовка 	<p>Изпълнява ефективно техниката на гребане като демонстрира синхрон между отделните двигателни движения според вида лодка. Постига точност на изпълнение по предварително зададени критерии и прилага тактически принципи.</p>	
<p>Водноспасителен минимум и оказване на помощ във водна среда</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника за търсене под вода • Оказване на помощ при водни инциденти <p>Дейности по АФВ: Спасителни средства</p>	<p>Поставя правилно и бързо плавници, маска и шнорхел и използва прицизно средствата за търсене под вода. Оказва помощ при водни инциденти. Знае и прилага оказване на помощ от брега на различни водоеми „живо въже”.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Живо въже”.
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристически преход - Разработване на маршрут и график на придвижване • Планинско спасяване - Пренасяне на гръб • Опазване на природната среда <p>Дейности за АФВ: Опасности в планината и преходи</p>	<p>Използва ефективно техниката за преодоляване на препятствия и неравности на терена. Използва планинска техника на предвижване, катерене и бивакуване за оцеляване в природната среда по предварително разработен маршрут и график на предвижване.</p> <p>Анализира здравословно състояние и прилага правила за пренасяне на гръб.</p> <p>Предлага начин за разделно събиране на полимерните материали.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Познава опасностите в планината и се включва в преходи.</p> <p>Прилага отделни елементи на спасителни мерки.</p>	
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на ориентиране - Ориентиране при изгубване в гора - Щафетни игри и състезания с 	<p>Изпълнява техника на ориентиране. Подбира начини за ориентиране при изгубване – по природни признаци или като използва компас и карта. Инициира и организира щафетни игри и състезания с елементи на ориентиране. Оценява организацията на</p>	

елементи на ориентиране	идеите и логиката на аргументацията на другите участници в групата, в която работи.	
Зимни спортове Ски <ul style="list-style-type: none"> Алпийска ски техника - клас В Сноуборд – ниво напреднали <ul style="list-style-type: none"> Къси ритмични завой Карвинг завой 	Изпълнява ефективно техниката на ски клас В или ниво напреднали сноуборд къси ритмични завой и карвинг завой като демонстрира точност на двигателните движения при влизане и излизане от завой.	<ul style="list-style-type: none"> Карвинг завой.
Ракетни спортове Бадминтон <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика Бекхенд изтегляне от задна линия Смач от средата и края на корта Къс сервис от бекхенд за двойки и единично Посрещане на сервис Форхенд - скъсяване и изтегляне - комбинация от 5-6 удара Срещи на двойки Дейности за АФВ: Прилага елементи от техника и тактика	Изпълнява ефективно техниката на изтегляне от задна линия, смач от средата и края на корта, къс бекхенд, форхенд скъсяване и изтегляне в комбинации. Постига 50% точност по предварително зададени критерии. Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита. Участва в състезания по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа). Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> Изтегляне от задна линия. Къс сервис. Смач от средата и края на корта.
Тенис на маса <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика Дланни и обратни нападателни удари в комбинация Начини за посрещане на сложни начални удари Тактически комбинации в нападение срещу защита с подложка 	Изпълнява ефективно техниката на дланни и обратни удари в комбинация с начини на посрещане на сложни удари и защита с подложка. Постига 50% точност срещу противник по предварително зададени критерии. Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита. Участва в състезания по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).	<ul style="list-style-type: none"> Тактическа комбинация.
Тенис <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика 	Изпълнява ефективно техниката на форхенд и бекхенд разновидности и защита. Постига точност срещу противник по	

<ul style="list-style-type: none"> Удари по отскочила топка – форхенд и бекхенд <p>Дейности за АФВ: Прилага елементи от техника и тактика</p>	<p>предварително зададени критерии.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Фитнес, бойни спортове</p> <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> Здраве и фитнес Хранене и хранителни добавки Допинг <p>Дейности за АФВ: Комплекси от упражнения</p>	<p>Структурира правилно упражненията във фитнес комплекс. Прилага физическа издръжливост при работа на и с уреди и със собствено тегло. Познава и постига хармоничност на телосложението. Описва стимулиращи вещества и добавки и тяхното въздействие върху организма и използва изисквания за ефективно хранене и възстановяване.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Кардио тренировка. Белтъчни вещества, минерали и витамини под формата на хранителни добавки.
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> Техника от стойка Хвърляния „Мелница“; „Самолет“ Техника в партер Преобръщане през мост с обхващане на тялото (носене) - варианти Учебна схватка <p>Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> Техники „О сото гари“ - голямо външно подкосяване „Учи мата“ - вътрешно бедрено хвърляне <p>Дейности по АФВ:</p>	<p>Изпълнява и ефективно техниката на „Мелница“; и „Самолет“.</p> <p>Постига точност при техниката на преобръщане през мост и обхващане на тялото, носене. Прилага творчество като използва различни варианти на техниката на носене.</p> <p>Изпълнява и ефективно техниката на „О сото гари“; и „Учи мата“.</p> <p>Постига точност при техниките и прилага творчество като използва</p>	<ul style="list-style-type: none"> Мелница. Самолет. Туш. О сото гари. Учи мата.

Индивидуална техника на хватки и използването в свободна схватка.	различни варианти на техниката на изучаваните техникотактически действия.	
Източни бойни спортове Карате-до <ul style="list-style-type: none"> • Кихон за 4 Кю • Ката - Хейан Годан • Кумите - Джу ипон • Кумите - договорен спаринг със произволна контраатака 	Изпълнява ефективно техника за 4 Кю, форма - Хейан Годан, спаринг - Джу ипон. Прилага техника и тактика при договорен спаринг с произволна контраатака. Постига точност по предварително зададени критерии.	<ul style="list-style-type: none"> • Хейан Годан • Джу ипон • Договорен спаринг със произволна контраатака
Таекуон-до <ul style="list-style-type: none"> • Защитни техники. • Основни блокове с ръце на долно ниво 	Използва и прилага основни блокове с ръце на долно ниво. Прилага блокове с ръце срещу въображаем партньор. Постига точност по предварително зададени критерии.	<ul style="list-style-type: none"> • Палмок аре маки.
Шахмат Оценка и план в шахмата	Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в X клас - 72 часа.

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

За овладяване на нови знания и двигателни умения	33%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	44%
За развиване на двигателни качества	17%
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност за всеки учебен срок, в които се включват и теоретични знания	50%
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25%
Оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25%

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групи. Устните изпитвания са индивидуални - ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Оценяването на техническото изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане в игровата дейност, на количествения резултат при измеримите физически упражнения и на теоретичните знания стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в овладяването на съответната двигателна дейност.

Не се оценяват ученици, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от упражняване на физически упражнения, спорт, туризъм или фитнес.

ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
-------------------------------	---

1. Компетентности в областта на българския език	✓ Систематизиране и събиране на информация.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Използване на специфични спортни термини и понятия на чужд език свързани с правилата по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване на храни с голямо съдържание на мазнини, белтъчни вещества, въглехидрати, витамини, минерали. ✓ Разбиране на необходимостта от разделно събиране и рециклиране на полимерните материали. ✓ Преценяване на вярност, рационалност и целесъобразност в конкретна ситуация и умение да обосновава изводи.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на дигитални средства за представяне на факти и събития (видеопроектор, таблет, аудио/видео плеър).
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анализирание и оценяване на собствената работа. ✓ Извличане на ползи от работа в екип.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране и приемане споделените ценности в общността. ✓ Използване на критическото мислене за рационализиране на личния опит при осъществяване на групови и отборни взаимодействия.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Разбиране и прилагане на правилата за безопасна работа в интернет.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Културно самоизразяване и отворено отношение и зачитане на разнообразието на културното изразяване.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Адаптиране на организма към специфична форма на работоспособност; ✓ Превенция от наранявания и травми чрез използване и прилагане на знания и умения. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност. ✓ Подобряване на съпротивителните сили срещу вредните влияния на околната среда. ✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда. ✓ Използване на правила за здравословно и рационално

	<p>хранене и хранителен режим.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Анализирате и оценявате ценности, принципи, мотиви и последици на олимпизма като философия и социално движение.✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания.✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	--

ПРОЕКТ