

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 техникo-тактическите умения и навици и развитието на тези двигателни качества, които имат непосредствена връзка със спецификата на вида спорт, спортната 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 насочен към:

- адаптиране на организма към специфичната форма на работоспособност и нейната водеща роля за растежа на постиженията на ученика;
- развиване и осигуряване на съответствие между нивото на специалната работоспособност и общите функционални възможности на организма;
- ефективното изпълнение на индивидуалните техникo-тактически 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 теоретични 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 СЪДЪРЖАНИЕ

Лека атлетика

Прилага техника и тактика на бягане средни разстояния, на скокове във вертикалната равнина, техника на тласкане на плътна топка и мятане на плътна топка с дръжка. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност.

Прилага техника на бягане на средни разстояния или скокове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Изпълнява гимнастически упражнения от спортната гимнастика, акробатиката и аеробиката. Съставя и изпълнява съчетания на земя. Изпълнява „Сворнато хоро“.

Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси, и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Спортни игри

Прилага ефективно в игрови ситуации и самооценява технически и тактически действия в два от отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол), анализира и прилага групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.

Прилага индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техника и тактика на различни плувни стилове. Прилага техника и тактика на гребане. Владее водноспасителен минимум.

Прилага упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране зимни спортове

Прилага планинска техника и тактика. Катерене. Ориентиране. Анализира здравословно състояние и прилага правилата за първа долекарска помощ и транспортиране на пострадали. Подбира и участва с подходящи мерки за опазване на природната среда. Прилага алпийска ски техника и тактика. Сноуборд.

Прилага елементи от планинска, ски или сноуборд техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Прилага техника и тактика на бадминтон. Прилага техника и тактика на тенис на маса. Прилага техника и тактика на тенис.

Прилага елементи от техниката и тактиката на един от ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове

Прилага техника и тактика на борба, джудо, карате-до или таекуон-до.

Прилага индивидуални технически действия на един от бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява движения и упражнения от стречинг, фит бол, степ аеробика или стрийт фитнес и калистеника. Свързва в комплекси изучените техники.

Изпълнява движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини свързани в отделни комплекси съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Шахмат

Стратегическо мислене в шахмата. Съставя план въз основа на анализ на позицията.

Съставя план и изпълнява комбинации в шахмата съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

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

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя и училищното ръководство съобразно квалификацията на учителя, 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		
Лека атлетика Бягания <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика на бягане на средни разстояния 	<p>Самооценява изпълнението, изпълнява рационално, ефективно и оценява техниката на бягане на средни разстояния.</p> <p>Анализира и прилага тактиката на стартиране, на бягане по разстоянието и финиширане. Постига прираст на личния резултат.</p> <p>Участва в състезания по лека атлетика съобразно пол и възраст.</p>	<ul style="list-style-type: none"> тактическа стратегия
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Техника и тактика при скокове във вертикалната равнина 	<p>Изпълнява ефективно и оценява техниката на скоковете във вертикалната равнина.</p> <p>Постига прираст на личния резултат.</p> <p>Участва в състезания по лека атлетика.</p>	
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Техника на тласкане на плътна топка (3 кг) и мятане на плътна топка с дръжка (1 кг) със странично засилване <p>Дейности за АФВ: Техника на бягане на средни разстояния или скокове</p>	<p>Обяснява, описва и изпълнява техника на тласкане и мятане, като използва специфични упражнения за тласкане и мятане и ги комбинира точно и последователно по време, скорост и мускулно усилие.</p> <p>Постига личен резултат.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Постига средното равнище на физическата дееспособност за съответната възраст и пол. Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява нивото на физическа дееспособност.</p>	
Гимнастика Спортна гимнастика <ul style="list-style-type: none"> Земя – съчетание от изучавани упражнения и движения Акробатика <ul style="list-style-type: none"> Акробатични темпови (динамични) упражнения за тройки 	<p>Съставя и изпълнява съчетания на земя с различна трудност съобразени с нивото на подготовка.</p> <p>Изпълнение на динамични акробатични упражнения и движения с взаимодействие между партньорите (хванати за ръце, вид повдигане, носене и подхвърляне на партньора).</p>	<ul style="list-style-type: none"> съчетание

<p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Допълнителни танцувални стъпки в латино стил, фънк, хип-хоп, рок енд рол, етно фолк и др. • Прости и сложни 8 тактови модели от движения с ниска и висока интензивност <p>Дейности за АФВ: Съчетаване на отделни упражнения от изучаваните дисциплини в композиция</p>	<p>Изпълнява различни танцувални стъпки характерни за стила музика.</p> <p>Изпълнение на прости 8 тактови модели от ниско и високо интензивни движения.</p> <p>Изпълнение на сложни 8 тактови модели от движения с ниска и висока интензивност.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • танцувални стъпки • модел от движения
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Сворнато хоро“ • Народен танц/хоро, специфични за региона <p>Дейности за АФВ: Танцови движения или елементи от „Сворнато хоро“</p>	<p>Познава основни термини и понятия и самооценява изпълнението на „Сворнато хоро“ с музикален съпровод.</p> <p>Изпълнява танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Сворнато хоро“
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок от различни дистанции • Групови и отборни действия в нападение и в защита • Лична защита и зонава защита • Правилознание - прилагане на правилата в играта <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността при изпълнение на техниката на стрелба с отскок от различни дистанции и демонстрира синхрон между отделните движения.</p> <p>Анализира и прилага групови и отборни действия в нападение и в защита, лична защита и зонава защита в учебни игри и игрови условия.</p> <p>Участва успешно в двустранни и учебни игри с поставени задачи.</p> <p>Познава и прилага правилата на играта.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие между разпределител и нападатели 	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на основни тактически комбинации при взаимодействието между разпределител и нападател и между самите нападатели.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тактическа комбинация • групова блокада

<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие между нападателите • Взаимодействие между блокиращите - двойна блокада • Взаимодействие между блокиращите и играещите задна защита • Взаимодействие между блокиращите и подсигуриящите блокадата • Правилзнание: съдийски състав и основни съдийски жестове <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на двойна блокада в края на мрежата. Анализира и прилага ефективно взаимодействията между блокадата и подсигуриящите. Анализира и прилага ефективно взаимодействията между и блокадата и играещите в задна защита. Описва разпознава и прилага основните съдийски жестове: топка вътре, топка аут, разрешение за изпълнение на сервис, докосване на мрежата, четири удара, топка докосната от състезател и излезнала в аут, почивка, смяна.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • първи съдия • втори съдия • съдийски жестове
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба във вратата – варианти • Игра на вратаря • Поставяне и излизане от заслон • Противодействие срещу заслон • Разширена контраатака • Зонава защита - 6:0 • Зонава защита - 5:1 • Правилзнание <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността при изпълнение на техниката на стрелба във вратата по различен начин, игрови действия на вратаря и демонстрира синхрон между отделните движения. Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита при заслон, разширена контраатака, зонава защита - 6:0, зонава защита - 5:1. Участва успешно в двустранни и учебни игри с поставени задачи при зонава защита - 6:0 и 5:1.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • игра на вратаря • заслон • разширена контраатака • зонава защита - 6:0 • зонава защита - 5:1
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар от въздуха с глава • Натиск върху противника (преса) • Игра при числено превъзходство и числено неравенство (3-ма на 2-ма; 6-ма на 3-ма; 8 на 6) • Игри и игрови форми 	<p>Изпълнява и самооценява ефективността при изпълнение на техниката на удар от въздуха с глава и демонстрира синхрон между отделните движения. Анализира и прилага технико-тактически взаимодействия в нападение и защита при числено превъзходство. Участва успешно в двустранни и учебни игри с поставени задачи при 10x10+вратар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преса • числено неравенство • числено превъзходство

<p>„10x10+вратар“ (Футбол 11)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правилознание <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални технико-тактически действия в различните плувни стилове и дистанции • Тактика при отборни действия (щифетни плувания) <p>Дейности за АФВ: Плуване в комбинация от изучените плувни стилове със и без помощни средства</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на плувните движения (използването на основните гребни повърхности) и спрямо интегралните технически параметри - темп, ритъм и средна скорост. Изпълнява и самооценява ефективността на индивидуалните способности, които подпомагат отборните действия при щифетните плувания.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<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>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приложими плувни стилове - видове приложно плуване за оказване на помощ при водни инциденти – извличане • Техника на странично плуване • Трамбовка • Гмуркане и плуване под вода • Техника за търсене под вода • Оказване на помощ при водни инциденти 	<p>Поставя правилно и бързо комплект № 1 (плавници, маска и шнорхел) и използва прецизно средствата за търсене под вода. Оказва помощ при водни инциденти. Знае и прилага оказване на помощ от брега на различни водоеми „живо въже“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Живо въже“ • комплект № 1 • странично плуване. • трамбовка. • гмуркане под вода

<p>Дейности по АФВ: Индивидуални спасителни средства</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристически поход • Разработване на маршрут и график на придвижване • Съвременни средства за навигация • Долекарска помощ, транспортиране на пострадали • Опазване на природната среда <p>Дейности за АФВ: Опасности в планината и преходи</p>	<p>Използва и прилага техниките за преодоляване на препятствия и неравности на терена. Използва планинска техника на придвижване, катерене и бивакуване за оцеляване в природната среда по предварително разработен маршрут и график на придвижване. Използване на съвременни средства за навигация – GPS. Анализира здравословно състояние и прилага правила за до лекарска помощ и пренасяне на гръб до място удобно за транспортиране.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • навигация
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на ориентиране • Щафетни игри и състезания с елементи на ориентиране 	<p>Използва и прилага научените технически елементи в щафетни игри от ориентирането.</p>	
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алпийски ски - техника и тактика - клас А и В <p>Сноуборд – ниво напреднали</p> <ul style="list-style-type: none"> • Къси ритмични завои • Карвинг завои <p>Дейности за АФВ: Елементи от ски или сноуборд техника.</p>	<p>Познава и използва техника и тактика на алпийските ски - клас А и В.</p> <p>Познава и използва техниката на сноуборд - къси ритмични завои и карвинг завои.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • карвинг
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически действия в играта по единично и по двойки • Бекхенд изтегляне от задна линия 	<p>Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия изучените технически похвати от избрания ракетен спорт.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • изтегляне от

<ul style="list-style-type: none"> • Смач от средата и края на корта • Къс сервис от бекхенд при игрите по двойки и единично • Посрещане на сервис • Форхенд - скъсяване и изтегляне - комбинация от 5-6 удара • Мачове по двойки <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически действия в играта по единично • Дланни и обратни нападателни удари в комбинация • Начини за посрещане на сложни начални удари • Тактически комбинации в нападение срещу защита с подложка <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко тактически действия в играта по единично и по двойки • Лифтирани удари по отскочила топка – форхенд и бекхенд <p>Дейности за АФВ: Елементи от техника и тактика</p>	<p>Постига 50% точност по предварително зададени критерии. Познава, анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>задна линия</p> <ul style="list-style-type: none"> • смач от средата и края на корта
<p>Бойни спортове 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>Изпълнява и самооценява ефективността на техниките „Мелница”; и „Самолет”, на преобръщане през мост и обхващане на тялото, носене.</p> <p>Прилага творчество като използва различни варианти на техниката на носене.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мелница • самолет • туш

<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: Индивидуални технически действия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на техниката на „О сото гари” и „Учи мата”.</p> <p>Постига точност при техниките и прилага творчество като използва различни варианти на техниката на изучаваните технико-тактически действия.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • о сото гари • учи мата
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон за 4 Кю • Ката - Хейан Годан • Кумите - Кихон ипон до Уширо гери <p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитни техники. • Основни блокове с ръце на долно ниво <p>Дейности по АФВ: Индивидуални технически действия</p>	<p>Изпълнява и самооценява ефективността на изпълнение на техника за 4 Кю, форма - Хейан Годан, Постига точност по предварително зададени критерии.</p> <p>Използва и прилага основни блокове с ръце на долно ниво. Прилага блокове с ръце срещу въображаем партньор. Постига точност по предварително зададени критерии.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хейан годан. • уширо маваши гери • мандже уке • джуджу уке • палмок аре маки
<p>Фитнес гимнастически дисциплини</p> <p>Стречинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стречинг упражнения за отделни части на тялото със и на уред <p>Фит бол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексно развиване на двигателни качества с приоритетно използване на голяма (швейцарска) топка 	<p>Изпълнява с правилна техника самостоятелно или с партньор с помощта на различни уреди (еластична лента, ролер, стол, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и балетна станка) упражнения за подобряване на гъвкавостта на различни части на тялото (раменен пояс, коремна и гръбна мускулатура, тазобедрени стави и долни крайници) като прилага метода за разтягане „Стречинг“.</p> <p>Разучава и изпълнява различни по сложност състезателни и сюжетни гимнастически игри за комплексно развиване на двигателни качества с приоритетно използване на голяма (швейцарска) топка.</p>	

<p>Степ аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебна комбинация с ниска и висока интензивност надлъжно на степ платформата • Учебна комбинация с ниска и висока интензивност напречно на степ платформата <p>Стрийт фитнес и калистеника</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силови положения във вис на лост - везна със свит крак, тилна везна с разтворени крака • Статично-силови положения в опора на успоредка - раменна стойка, опорна везна със свито тяло • Динамични упражнения на лост и успоредка - кръгомен предмах, силово възлизане от вис до опора, задно коремно въртене, склопка <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес – хранене и хранителни добавки, допинг <p>Дейности по АФВ: Движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини свързани в отделни комплекси</p>	<p>Разпознава, свързва и изпълнява в комбинация, с ниска и висока интензивност, серия от стъпки, преминавания и повдигания на краката надлъжно и напречно на степ платформата.</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно положения във вис на лост – везна със свит крак, тилна везна с разтворени крака</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно с правилна техника положения в опора на успоредка – раменна стойка, опорна везна със свито тяло</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно с правилна техника основни упражнения на лост и успоредка – кръгомен предмах, силово възлизане от вис до опора, задно коремно въртене, склопка.</p> <p>Описва стимулиращи вещества и добавки и тяхното въздействие върху организма и използва изисквания за ефективно хранене и възстановяване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тилна везна • опорна везна • раменна стойка • кръгомен предмах • възлизане • задно коремно въртене • склопка • белтъчни вещества, минерали и витамини под формата на хранителни добавки
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стратегическо мислене в шахмата • Материално и позиционно преимущество • Съставяне на план <p>Дейности за АФВ: План в шахмата</p>	<p>Описва и прилага взаимовръзката между понятията „пространство“, „време“ и „материал“ в шахмата. Умее да състави план въз основа на анализ на позицията по няколко базови показателя.</p> <p>Съставя план и изпълнява комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мислене • материално • позиционно • преимущество • план

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в X клас е определеният годишен брой часове в прилагания в училището рамков учебен план.

- 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%

Спазването на препоръчителното процентно разпределение на задължителните учебни часове за учебна година, отнесено към един учебен час предполага планиране на урочната работа с четири задачи за всеки урок. Задачите следва да осигуряват работа за овладяване на знания, двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества и игрова дейност, като следват логиката и последователността на етапите на процеса на обучение в двигателно-познавателна дейност (НР – начално разучаване, ЗР – задълбочено разучаване, ЗУ – затвърждаване и усъвършенстване), възрастовите и методически изисквания за развиване на двигателните качества (РДК) на учениците. Това означава подреждане на задачите във всеки урок, както следва:

1. НР, ЗР или ЗУ на...
2. НР, ЗР или ЗУ на...
3. РДК...
4. Учебна игра

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват теоретични знания и правилознание	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 %
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 групови. 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 оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. 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 плeър).
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 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.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Разпознаване на опасностите в природната и учебната среда.✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим.✓ Анализирани и оценява 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.
--	---

Забележка: Посочените дейности са примерни и не изчерпват възможностите за изграждане на междупредметни връзки.