

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в шести клас продължава да бъде насочено към овладяване на многообразни физически упражнения и двигателни дейности и усвояване на основни компетентности, свързани с техниката и тактиката на предвидените за изучаване спортове и спортни дисциплини.

Решаването на възпитателните и оздравителните задачи на обучението се постига чрез създаване на условия за прилагане на нормите за поведение в обществото, посредством спазване правилата на олимпийското възпитание и утвърждаване правилата на изучаваните спортове и спортни дисциплини и на умения за здравословен начин на живот.

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

- укрепване здравето на учениците чрез подобряване на физическата им дееспособност и комплексното развиване на двигателните качества;
- подкрепяне на личните предпочитания и спортни интереси на учениците в зависимост от техните възможности;
- използване и прилагане на технико-тактически умения за постигане на техническа подготвеност по вид спорт/спортна дисциплина;
- развиване на волевите и нравствените черти на характера на ученика с акцент за развиване на уменията му за съобразяване на личните интереси с интересите на класа, групата или отбора.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно спецификата на изучавания спорт или спортна дисциплина и гарантира включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните 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 учебните

дейности за гарантиране изпълнението на учебната програма се осъществява при спазване 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	<p>Познава, описва и изпълнява основите на техниката на бягане на средни разстояния, скок на височина и техниката на тласкане плътна топка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява техника на ходене или бягане на средни разстояния, или двигателни дейности с придвижване и тласкане на топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява общоразвиващи упражнения от основната гимнастика и упражнения на земя, гимнастическа стена, гимнастическа пейка и опорни прескоци от спортната гимнастика и упражнения от художествената гимнастика или акробатиката. Изпълнява „Малешевско хоро”.</p> <p>Изпълнява упражнения, индивидуални комплекси и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия технически елементи от спортните игри. Прилага изучените технически елементи в групови взаимодействия.</p> <p>Изпълнява технически елементи с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техниката на плуване по разстояние. Поддържа прав курс и рулира. Използва и прилага техники за оказване на помощ на давец се, като се избягва прекият контакт.

Изпълнява упражнения във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Туризм, ориентиране и зимни спортове

Изпълнява катерене, бивакуване. Изпълнява елементи от ски техника. Ориентира се с помощта на компас и азимутна таблица. Опазва природата.

Изпълнява елементи от ориентиране, придвижване в планинска техника или основни елементи от ски техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Ракетни спортове

Изпълнява основните технически елементи от ракетните спортове.

Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове

Изпълнява елементи от техниката на бойните спортове. Техника от стойка. Техника в партер. Изпълнява техника, форма и спаринг на карате-до.

Изпълнява елементи от техниката на бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява разнообразни движения и упражнения от каланетика, тае бо аеробика или силови упражнения на уред.

Изпълнява разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Шахмат	<p>Разпознава и прилага базови дебютни стратегии и основни принципи на взаимодействие между фигурите. Познава и използва основните принципи на игра в ендшпила.</p> <p>Разбира принципите при разиграване на дебют и ендшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
--------	--

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и най-малко на два отборни спорта от спортните игри. 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"> Бягане на средни разстояния - висок старт, бягане по разстоянието, финиширане, стартиране в група Правилознание 	<p>Познава, описва и изпълнява техниката на бягане на средни разстояния (300 м за момичета, 600 м за момчета).</p> <p>Прилага ефективно техника на стартиране в група.</p> <p>Подбира и прилага различни по вид лекоатлетически упражнения за самоподготовка.</p>	
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Техника на скок на височина - начин „Ножица” – засилване, отскок, летежна фаза, приземяване Правилознание 	<p>Познава, описва и изпълнява техниката на скок на височина начин „Ножица”.</p> <p>Описва и анализира връзката между засилване и отскачане и приземяване.</p> <p>Коментира значението на скоростта и силата на отскока за преодоляване на гравитационните сили за преместване центъра на тежестта на тялото.</p> <p>Притежава способност да се концентрира и да преодолява</p>	<ul style="list-style-type: none"> скок на височина начин „Ножица“ пределна височина

	пределна за възможностите си височина.	
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Тласкане на плътна топка (3 кг) от място и със странично засилване - хват, засилване, финално усилие Правилознание 	<p>Обяснява и изпълнява техника на тласкане на плътна топка (3 кг) със странично засилване и координира движенията си по време, посока и сила, съобразено с фазовата структура на техниката (хват, засилване, финално усилие). Сравнява личните си резултати.</p>	
Дейности за АФВ: Ходене и/или бягане на средни разстояния. Тласкане на топка.	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	Притежава обща физическа подготвеност и комплексно развитие на двигателните качества. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.	
Гимнастика Основна гимнастика Общоразвиващи упражнения <ul style="list-style-type: none"> Комплекс от общоразвиващи упражнения със сложна структура с уред (топка, обръч) 	Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения на 8 бройки с уред – топка и обръч. Съставя и изпълнява комплекс за утринна гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> сложна структура утринна гимнастика
Спортна гимнастика Упражнения на земя <ul style="list-style-type: none"> Мятове – видове Челна стойка (м) Махова стойка Обтегнат скок с обръщане на 180° и 360° 	Разпознава и изпълнява предмета, подмят, въвмят, размят. Изпълнява с правилна техника челна стойка и махова стойка с и без помощ. Разпознава и изпълнява обтегнат скок с обръщане на 180° и 360° с различно замахване на ръцете.	<ul style="list-style-type: none"> мят челна стойка стойка скок с обръщане
Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена <ul style="list-style-type: none"> Динамични силови упражнения на гимнастическа стена 	Изпълнява от вис или тилен вис повдигане на краката на различна височина напред и назад – едновременно и последователно. Странично придвижване във вис/тилен вис. Обръщане от тилен вис до вис и обратно. Свиване и обтягане на ръцете във вис/стоящ вис.	<ul style="list-style-type: none"> тилен вис динамични упражнения
Упражнения на греда и/или гимнастическа пейка	Изпълнява придвижване по греда и/или гимнастическа пейка – ходене, равновесно ходене, мека стъпка, пресечена стъпка	<ul style="list-style-type: none"> възлизане

<ul style="list-style-type: none"> Обръщане на 180° в клек след вид придвижване Възлизане до колянно-опорна везна Връзка от вид придвижване и стояща везна Лицев отскок от колянно-опорна везна <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> Прескок клек на скрин Лицев прескок на скрин 	<p>с различно положение на ръцете и обръщане на 180° в клек в края на уреда.</p> <p>Изпълнява поотделно и в комбинация упражненията с правилна техника със и без помощ.</p> <p>Разпознава фазите на прескок – засилване, отскок, I-ва летежна фаза, отблъскване, II-ра летежна фаза, приземяване. Изпълнява с правилна техника упражненията на скрин със и без помощ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> отскок летежна фаза отблъскване прескок клек
<p>Художествена гимнастика (ж)</p> <ul style="list-style-type: none"> Вълни с ръце Валсова стъпка Едноименно въртене на 180° и 360° Технически упражнения с топка <p>Акробатика (м)</p> <ul style="list-style-type: none"> Видове хватове Акробатични статични партньорства за двойки и тройки <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения с уреди. Придвижване по греда и/или гимнастическа пейка.</p>	<p>Изпълнява вълни с ръце напред, встрани и горе – едновременни и последователни.</p> <p>Изпълнява валсова стъпка в различни посоки с ръце на хълбоци, встрани и др.</p> <p>Изпълнява едноименно въртене (опорния крак и посоката на въртене са едни и същи) с различно положение на ръцете.</p> <p>Изпълнява хвърляне, улавяне, тупкане и търкаляне на топката – с една и две ръце.</p> <p>Разграничава и обяснява различните хватове с ръце в акробатиката – хват за длани, дълбок хват, съединени китки, четирихват.</p> <p>Изпълнява в партньорство с физически контакт по двойки и тройки различни пози и статични упражнения.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> вълна валсова стъпка едноименно въртене хвърляне на уред улавяне на уред тупкане на уред търкаляне на уред хват за ръце партньорство
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> „Малешевско хоро” <p>Дейности за АФВ: Стъпки и движения, характерни за „Малешевско хоро“</p>	<p>Описва и разпознава мелодията и изпълнява характерните за танца стъпки и движения. Демонстрира готовност да прилага свои 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"> танцова комбинация танцова импровизация „Малешевско хоро”
<p>Спортни игри Отборни спортове</p>	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия ловене и подаване - с една ръка, с две ръце над глава на място и в движение.</p>	

<p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловене и подаване - с една ръка, с две ръце над глава на място и в движение • Водене на топката с промяна на посоката на водене с пивотиращ дрибъл (дрибъл с обръщане) със смяна на ръцете; с промяна на посоката на водене на топката между краката и дрибъл зад гърба • Стрелба от линията за изпълнение за наказателни удари • Овлабяване на топка при борба в нападение • Лична защита • Групови взаимодействия при числено неравенство - 2:1; 3:2. • Заслон на играч без топка (заслон от слаба страна) • Правилознание: лично нарушение. 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия водене на топката с промяна на посоката на водене с пивотиращ дрибъл (дрибъл с обръщане) със смяна на ръцете; с промяна на посоката на водене на топката между краката и дрибъл зад гърба.</p> <p>Изпълнява и прилага в игрови условия стрелба от линията за изпълнение за наказателни удари.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от баскетболната игра в групови взаимодействия при числено неравенство - 2:1; 3:2.</p> <p>Прилага ефективно в игрови условия заслон на играч без топка.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи лично нарушение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пивотиращ дрибъл • линия за изпълнение на наказателен удар • борба • заслон • лично нарушение
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подаване с две ръце отгоре над глава и зад глава. • Подаване с две ръце отдолу • Забиване по посока на засилване • Шахматно подреждане при посрещане на сервис • Правилознание: състав на отбора, екипировка и местоположение 	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации подаване с две ръце отгоре над глава и зад глава.</p> <p>Умее и прилага в близки до игровите и игрови условия подаването с две ръце отгоре и отдолу напред.</p> <p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации забиване по посока на засилването.</p> <p>Умее да прилага шахматно подреждане на състезателите при посрещане на противников сервис.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила на волейболната игра изясняващи състава на отбора, екипировката и местоположението на волейболния отбор.</p> <p>Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.</p> <p>Прилага здравни и хигиенни изисквания и етични норми на поведение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подаване над глава • подаване зад глава • посрещане на сервис • шахматно подреждане • забиване • засилване • състав на отбора
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар във вратата (прав външен 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия прав външен удар, водене на топката, овладяване на търкаляща се и летяща във</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прав външен удар

<ul style="list-style-type: none"> удар) • Водене на топката • Овлабяване на търкаляща се и летяща във въздуха топка • Удар по топката с глава (от място и с отскок) • Взаимодействия при числено равенство в игрови форми 6x6+вратар (Футбол 7) • Правилознание 	<p>въздуха топка, удар по топката с глава.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от футболната игра във взаимодействия при числено равенство в игрови форми 6x6+вратар, като демонстрира етично и устойчиво мислене.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи прекъсване на играта, топка в игра и вън от игра и извършване на смяна.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • удар с глава • прекъсване на играта • резервен играч
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба със заставане на един крак • Стрелба с отскок на дължина • Индивидуални действия в защита: защитни действия срещу нападател със и без топка • Зонова защита 3:3 • Групови взаимодействия в нападение: кръстоска, кръстосване между 2 и 3 играчи • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Ловене, подаване и водене на топка. Стрелба в коша или удар във врата или сервис.</p>	<p>Изпълнява и прилага стрелба със заставане на един крак и стрелба с отскок на дължина.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от хандбалната игра в индивидуални действия в защита срещу нападател със и без топка, като проявява уважение и спортменско поведение.</p> <p>Прилага ефективно в игрови условия зонова защита 3:3, като преодолява различията в общуването и работата в екип.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от хандбалната игра във групови взаимодействия в нападение: кръстоска, кръстосване между 2 и 3 играчи, като демонстрира етично и устойчиво мислене.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи прекъсване на играта, топка в игра и вън от игра и извършване на смяна.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • заставане на един крак • отскок на дължина • индивидуални действия в защита • зонова защита 3:3 • кръстоска, кръстосване между 2 и 3 играчи • смяна на играч
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плуване по разстояние в един или два от плувните стилове • Старт и обръщане <p>Дейности за АФВ: Упражнения за овладяване на достъпни</p>	<p>Изпълнява и прилага техниката на плуване по разстояние минимум до 100 метра в един или два от плувните стилове.</p> <p>Изпълнява и прилага техниката на старт и обръщане при изпълнение на избраните плувни стилове.</p> <p>Прилага елементи от плувния стил кроул/бруст с крака и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • старт • обръщане

<p>движения, характерни за плуване в координация на един от плувните стилове кроул/бруст.</p>	<p>ръце, съгласувани с дишането съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гребна техника - поддържане на прав курс, рулиране, амплитуда на гребен цикъл <p>Дейности за АФВ: Основни технически действия</p>	<p>Демонстрира умения за поддържане на прав курс и рулиране и прилага амплитудата на гребане.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прав курс • рулиране • амплитуда
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказване на помощ с подръчни средства при водни инциденти • Безопасно поведение в естествени водни площи • Безопасно поведение във и около плавателни съдове • Основни правила при оказване на първа долекарска помощ (ПДП) <p>Дейности за АФВ: Специфични опасности при къпане и плуване. Предпазване от водни инциденти.</p>	<p>Описва и прилага начини за помощ с подръчни средства. Използва и прилага техники за оказване на помощ на давец се, като се избягва прекият контакт. Познава и прилага знания и умения за основните хигиенни правила при оказване на ПДП.</p> <p>Определя опасностите при къпане и плуване в различни водни площи и оказва помощ при близко разстояние съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „спасителна жилетка“ • първа долекарска помощ
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Преход • Придвижване по туристическа маркировка и опазване на природата • Бивакуване • Катерене на изкуствена катерачна стена • Катерене с горна осигуровка • Оказване на помощ и взаимопомощ <p>Дейности за АФВ: Придвижване в планината по</p>	<p>Използва и прилага придвижване по разнообразен планински терен, с помощта на туристическа маркировка, опазвайки природата. Избира място за бивак, построява и прибира едноместна палатка. Познава и използва катерачната екипировка. Поставя и регулира катерачен колан-седалка и се катери по изкуствени катерачни структури и боулдър модули. Оказва помощ при леки порезни рани и кръвоизливи.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните</p>	<ul style="list-style-type: none"> • маркировка. • бивакуване • боулдър

туристически маршрут без и със помощ	възможности за участие на лица с увреждания.	
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране с компас и топографска карта • Придвижване с компас и азимутна таблица <p>Дейности за АФВ: Определяне на посока и преминаване на маршрут с компас и азимутна таблица</p>	<p>Познава и използва компас, топографска карта и азимутна таблица.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • топографска карта • азимутна таблица
<p>Зимни спортове</p> <p>Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диагонално спускане • Свличане. Диагонално свличане • Основен завой груба форма • Основен завой фина форма • Завой с опора на горна ска <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от ски техниката.</p>	<p>Изпълнява диагонално спускане, свличане, диагонално свличане, основен завой груба форма, основен завой фина форма и завой с опора на горна ска.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • диагонално спускане • свличане • завой
<p>Ракетни спортове</p> <p>Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Форхенд изтегляне от дясно/ляво поле на корта • Бекхенд изтегляне • Овърхенд изтегляне • Скъсяване от задна линия • Сервис - дълъг, къс и плосък сервис • Сечен – рязан удар <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни удари - дланни и обратни • Форхенд • Бекхенд • Обратен контранападателен и изтеглен нападателен удар • Дланен контранападателен удар 	<p>Познава и изпълнява основните технически елементи. Разбира значението от владенето на правилна и ефективна техника в избрания ракетен спорт.</p> <p>Прилага индивидуални технико-тактически действия в резултат от действия на противников състезател.</p> <p>Описва, разпознава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.</p> <p>Прилага здравни и хигиенни изисквания и етични норми на поведение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • контра нападателен удар • овърхенд изтегляне • бекхенд изтегляне • форхенд изтегляне • скъсяване от задна линия • контра нападателен форхенд • контра нападателен бекхенд

<ul style="list-style-type: none"> • Сервис <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар по отскочила топка • Форхенд и бекхенд от отворена позиция. <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отворена позиция
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка – събаряния, сваляния • Техника в партер – преобръщане <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техниката</p>	<p>Изпълнява и прилага събаряне със захващане на единия или двата крака на противника, сваляне с придърпване на ръката, сваляне с гмуркане под ръка, преобръщане със захващане на двете ръце под гърдите, преобръщане с ключ, преобръщане с „Нелсон“ - вътрешен, външен.</p> <p>Прилага ефективно техническите елементи в учебна схватка.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • партер • сваляния
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон (техника) за 8 кю • Ката (форма) - Хейан Шодан • Кумите (спаринг) – Гохон Кумите (договорен спаринг в пет стъпки) <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техниката</p>	<p>Изпълнява и прилага кихон за 8 кю, ката и договорен спаринг.</p> <p>Разбира начините на действие и поведение за съхранение на личното здраве и здравето на другите.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кихон • ката • кумите
<p>Фитнес гимнастически дисциплини</p> <p>Каланетика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каланетика – изпълнение на упражнения за отделни части на тялото: ръце, раменен пояс и талия; корем и седалище • Каланетика – базов комплекс от упражнения <p>Тае бо аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прости комбинации от удари с ръце – на място и с придвижване 	<p>Изпълнява отделни упражнения от каланетиката с усложнено изходно положение на тялото за стягане и оформяне на ръце, раменен пояс, талия, корем и седалище чрез пружиниращи движения с малка амплитуда.</p> <p>Свързва в комплекс избрани упражнения за всяка една от частите на тялото и ги изпълнява последователно в една серия, като ги дозира според физическата си подготвеност.</p> <p>Разпознава и свързва в прости комбинации от основна позиция „гард“ еднакви удари с ръцете на място и с</p>	<ul style="list-style-type: none"> • удар с придвижване

<ul style="list-style-type: none"> • Прости комбинации от удари и стъпки с крака – на място и с придвижване <p>Динамични силови фитнес упражнения с локално въздействие на уред</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за раменен пояс и горни крайници • Упражнения за горната част на тялото (група) – коремна и гръбна мускулатура • Упражнения за седалищна мускулатура и долни крайници <p>Дейности за АФВ: Разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>придвижване, с ниска интензивност и висока интензивност. Разпознава и свързва в прости комбинации еднакви удари с краката на място и с придвижване напред, назад и встрани.</p> <p>Изпълнява различни видове свивания и обтягания на ръцете във вис и опора на висилка, гимнастическа стена и успоредка.</p> <p>Изпълнява упражненията за раменен пояс и горни крайници, група, седалищна мускулатура и долни крайници с правилна техника и дозира съобразно индивидуалните си физически възможности.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стадии на шахматната партия. • Основи на дебюта • Видове дебюти • Принципи на игра в дебюта • Основи на ендшпила. • Видове ендшпили • Принципи на игра в ендшпила <p>Дейности за АФВ: Принципи и цели при разиграване на дебют. Принципи за игра в ендшпил.</p>	<p>Разпознава шахматния център, царски и дамски фланг.</p> <p>Разпознава и прилага базови дебютни стратегии като: игра с централните пешки, централизация на фигурите; грижа за сигурността на собствения цар, предпазване от дебютни грешки, детски мат.</p> <p>Разпознава и прилага основни принципи на взаимодействие между фигурите.</p> <p>Умее да подрежда позицията по устно задание.</p> <p>Разпознава преминаването от мителшпил в ендшпил.</p> <p>Познава и използва основните принципи на игра в ендшпила: значение на царя, опозиция, ограничаване, правило на квадрата.</p> <p>Умее да разиграва елементарни пешечни ендшпили.</p> <p>Разбира принципите при разиграване на дебют и ендшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дебют • развитие на фигурите • център • фланг • ендшпил • опозиция • цугцванг • правило на квадрата

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в VI 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	47%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	29%
За развиване на двигателни качества	18 %
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 изпитвания. 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 постижението за 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. Комуникация на роден език	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на езиковите средства съобразно ситуацията в общуването. ✓ Предаване на информация за събития съобразно интересите и потребностите.
2. Комуникация на чужди езици	
3. Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Преценяване на рационалност и вяроност в конкретни ситуации. ✓ Наблюдаване и сравняване различните видове движения. ✓ Пресмятане на скорост, време и път на движение. ✓ Проверяване връзката между силата и тежестта. ✓ Познаване на замърсителите на околната среда.
4. Дигитална компетентност	
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране и волево запаметяване на учебния материал. ✓ Използване на по-голям обем на повторенията за заучаването на учебното съдържание.
6. Обществени и граждански компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изчисляване на разстояния с помощта на мащаба. ✓ Разпознаване и различаване видове исторически източници. ✓ Развиване на личността на ученика за себеутвърждаване и приобщаване към класа, групата или отбора.
7. Инициативност и предприемачество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формиране на инициативност в групови и отборни взаимодействия.
8. Културни познания и творчески изяви	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разпознаване на типична музика от различни фолклорни области. ✓ Разширяване на познанията и опита в специфични области на метроритъма.
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. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Познаване на правила за опазване на личното здраве и здравето на околните. ✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност и игри. ✓ 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 хранене и хранителен режим. ✓ 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.