

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението по физическо възпитание и спорт в VII клас е насочено към овладяване на многообразни техникo-тактически знания, умения и навици, свързани с моделната характеристика на различните видове спорт, спортни дисциплини или двигателни дейности, които въздействат за балансираното формиране на психо-физическата и социалната индивидуалност на ученика.

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

- подобряване на физическата дееспособност чрез комплексно и хармонично развиване на двигателните качества;
- подкрепяне на спортните интереси на ученика в зависимост от неговите индивидуални двигателни възможности и типични черти на личността;
- превенция на наранявания и травми чрез използване и прилагане на знания и умения за предварителна функционална подготовка на организма;
- развиване на силните и позитивни черти на характера с акцент за развиване на уменията за организиране на класа, групата или отбора и утвърждаване на олимпийското възпитание.

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>Изпълнява и прилага основите на техниката на щафетно бягане, скок на височина и техниката на тласкане на плътна топка.</p> <p>Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Изпълнява техниката на ходене и/или бягане на средни разстояния и скок на височина 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, аеробика и упражнения от художествената гимнастика или акробатиката.</p> <p>Изпълнява „Пайдушка тройка” и „Добруджанска ръка”. Прилага танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Спортни игри	Прилага ефективно основни технически елементи от спортните игри. Прилага изучените технически елементи в групови взаимодействия. Изпълнява технически действия с топка съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
--------------	--

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове	Прилага плуване в комбинация от изучените плувни стилове. Прилага основите на техниката на гребане. Прилага основни умения за оказване на помощ във водна среда. Изпълнява упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Туризм, ориентиране, зимни спортове	Познава и използва основни елементи от ски техника. Прилага основна планинска техника (придвижване, катерене и бивакуване). Ориентира се в непозната местност с компас и топографска карта. Знае и прилага мерки за опазване на природата. Изпълнява елементи от планинска техника, ориентиране или ски техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Ракетни спортове	Прилага основни елементи от техниката на бадминтон. Прилага основни елементи от техниката на тенис на маса. Прилага основни елементи от техниката на тенис. Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Бойни спортове	Изпълнява и прилага ефективно основни елементи от техниката на борба или карате-до.
	Изпълнява елементи от техниката на бойни спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.
Фитнес гимнастически дисциплини	Изпълнява движения и упражнения от каланетика, тае бо аеробика или силови упражнения с уред. 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	Разпознава и използва базовите тактически идеи и прийоми в шахмата, основните принципи на игра в мителшпила. Използва базови схеми за игра в мителшпила.
	Разбира принципите при разиграване на мителшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

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"> Щафетно бягане - техника на предаване и приемане на щафетна палка начин „факелно“, „отдолу“ и „отгоре“ Правилознание 	Изпълнява и прилага ефективно техника на щафетно бягане и приемане и предаване на щафетна палка. Разбира значението за едновременност и съгласуваност на движенията при поемане и предаване на щафетна палка.	<ul style="list-style-type: none"> приемане и предаване на щафетна палка начин „отгоре“, „отдолу“ и „факелно“
Скокове <ul style="list-style-type: none"> Техника на скок на височина начин „Коремно-претъркалящ“ – засилване, отскок, летежна фаза и приземяване Правилознание 	Изпълнява и прилага ефективно техниката на засилване, отскок, летежна фаза и приземяване на скок на височина начин „Коремно-претъркалящ“ Описва и анализира ритъм и скорост на засилване.	<ul style="list-style-type: none"> скок на височина начин „Коремно-претъркалящ“
Хвърляния <ul style="list-style-type: none"> Тласкане на плътна топка (3 кг) с гръбно засилване – изходно положение, засилване (групиране, подскок, групиране), финално усилие Правилознание 	Моделира техника на тласкане, като използва специфични упражнения за тласкане и ги комбинира точно и последователно по време, скорост и мускулно усилие. Тласка плътна топка според предела на възможностите си и постига личен резултат.	<ul style="list-style-type: none"> изходно положение засилване групиране подскок
Дейности за АФВ: Ходене и/или бягане на средни разстояния. Скок на височина.	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 	Използва и работи с хронометър, ролетка и измерва скорост, височина и дължина. Притежава силова и скоростна издръжливост и постига ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.	<ul style="list-style-type: none"> силова и скоростна издръжливост
Гимнастика Основна гимнастика Общоразвиващи упражнения <ul style="list-style-type: none"> Упражнения за разгриване с уред (плътна топка, гирички) Упражнения за разгриване на уред 	Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения на 4 и 8 бройки с уред – плътна топка, гирички. Изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения на 4 и 8 бройки на уред – гимнастическа стена, гимнастическа пейка.	

<p>(гимнастическа стена, гимнастическа пейка)</p> <p>Спортна гимнастика Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Странично колело • Сменен скок (свит, ножичен) • Отворен подскок • Еленов подскок <p>Упражнения на висилка и/или гимнастическа стена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Статични силови упражнения на гимнастическа стена <p>Упражнения на греда и/или гимнастическа пейка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Възлизане до клекнала опора • Отскок – обтегнат, разкрячен <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прескок на скрин – подскок до разкрячена сгъната опора и отскок с приземяване • Прескок разкрячка (на коза или по двойки – „прескочи кобила“) <p>Художествена гимнастика (ж)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вълна с тяло • Отворен и затворен скок • Широк скок • Разноименно въртене на 180° и 360° • Технически елементи с обръч <p>Акробатика (м)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Акробатични балансови поддръжки за двойки и тройки 	<p>Изпълнява с правилна техника странично колело със и без помощ.</p> <p>Разпознава и изпълнява различните скокове и подскоци.</p> <p>Изпълнява различни статично-силови положения – задържане в тилен свит вис, тилен ъглов вис и вис на свити ръце.</p> <p>Изпълнява упражненията с правилна техника на греда и/или гимнастическа пейка и ги комбинира с други изучавани упражнения.</p> <p>Разпознава и изпълнява с правилна техника упражненията на скрин и коза със и без помощ.</p> <p>Изпълнява вълни с тяло – предна, задна и странична.</p> <p>Разпознава и изпълнява различните видове скокове с различно положение на ръцете.</p> <p>Изпълнява разноименно въртене (опорния крак и посоката на въртене са разнопосочни) с различно положение на ръцете.</p> <p>Изпълнява хвърляне, улавяне, завъртане и търкаляне на обръча – с една и две ръце.</p> <p>Изпълнява повдигане, носене и задържане на един или двама от партньорите за заемане от всички на определена поза и/или равновесно упражнение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • странично колело • сменен скок • подскок <ul style="list-style-type: none"> • статични упражнения • задържане <ul style="list-style-type: none"> • прескок разкрячка <ul style="list-style-type: none"> • разноименно въртене <ul style="list-style-type: none"> • баланс • поддръжка
---	--	---

<p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базови стъпки на място – поотделно и във връзка • Базови стъпки с придвижване • Допълнителни стъпки с ниска интензивност <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения със и без уред Упражнения на отделните уреди.</p>	<p>Изпълнява базови стъпки на място – марш, бягане, скип, подскок до разкрячен полуклек, подскок до напад, високо динамично коляно, динамичен мах.</p> <p>Изпълнява базови стъпки с придвижване напред, назад и встрани.</p> <p>Изпълнява допълнителни стъпки с ниска интензивност – докосваща и кръстосана.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • базова стъпка • ниска интензивност
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Пайдушка тройка“ • Народен танц/хоро, специфични за региона • „Добруджанска ръка“ <p>Дейности за АФВ: Танцови елементи от „Пайдушка тройка” или „Добруджанска ръка”</p>	<p>Описва и разпознава мелодията и изпълнява характерните за изучените хора и танци стъпки и движения с музикален съпровод.</p> <p>Прилага 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"> • „Пайдушка тройка“ • „Добруджанска ръка“
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок от близко разстояние • Овладяване на отскочила топка при борбата в защита – блокиране • Групови тактически взаимодействия при числено равенство – 2:2 и 3:3 - заслон на играч с топка и обръщане след заслона (контразаслон) в нападение и защита • Отборни взаимодействия и лична защита на ½ от игрището • Правилознание: приложение на правилата при лична защита, поставяне на заслон и противодействието му в играта 	<p>Изпълнява и прилага в игрови ситуации стрелба с отскок от близко разстояние.</p> <p>Прилага ефективно овладяване на отскочила топка при борбата в защита</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от баскетболната игра в групови тактически взаимодействия при числено равенство – 2:2 и 3:3, както и заслон на играч с топка и обръщане след заслона (контразаслон) в нападение и защита.</p> <p>Прилага ефективно изучените технически елементи от баскетболната игра в отборни взаимодействия и лична защита на ½ от игрището;</p> <p>Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи игра при лична защита, поставяне на заслон и противодействието му в играта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • стрелба с отскок • отскочила топка • тактическо взаимодействие • лична защита

<p>Дейности за АФВ: Ловене, подаване, водене на топката и стрелба в коша.</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подаване на топката с две ръце отгоре напред, над глава и зад глава • Подаване на топката с две ръце отдолу встрани от тялото • Горен лицев сервис • Забиване по посока на засилване • Правилознание: играч „либеро“ <p>Дейности за АФВ: Подаване с две ръце отгоре и отдолу, сервис.</p>	<p>Прилага ефективно подаването с две ръце отгоре (напред, над глава и зад глава). Прилага ефективно подаването с две ръце отдолу. Познава и изпълнява в игрови ситуации подаването с две ръце отдолу встрани от тялото. Познава и изпълнява в игрови ситуации горен лицев сервис. Прилага ефективно забиване по посока на засилване. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Описва, разпознава и прилага основни правила на волейболната игра изясняващи играч „либеро“ (екипировка, смени на либерото, игрови действия с участие на либерото).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подаване встрани • горен лицев сервис • либеро
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар във вратата (прав) • Отнемане на топката (отпред, отстрани, отзад-отстрани) • Водене на топката – финтови движения • Подаване на дълги разстояния • Овладяване на падаща топка с гърди • Взаимодействия при числено равенство в игрови форми 8x8+вратар (Футбол 9) • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Финтови движения, водене и овладяване на топка, удари във вратата.</p>	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия прав удар, отнемане на топката, финтови движения, подаване на дълги разстояния, овладяване на падаща топка. Прилага ефективно изучените технически елементи от футболната игра във взаимодействия при числено равенство в игрови форми 8x8+вратар. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи подновяване на играта чрез пряк свободен удар, непряк свободен удар и съдийска топка.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прав удар • отнемане на топката • финт • съдийска топка
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловене и подаване на топката в движение • Залъгващи движения без и със топка • Отнемане на топка • Стрелба във вратата с приземяване • Зонава защита – 1:5 	<p>Изпълнява и прилага в игрови условия ловене и подаване на топката в движение, залъгващи движения без и със топка, отнемане на топка и стрелба във вратата с приземяване. Прилага ефективно изучените технически елементи от хандбалната игра във взаимодействия от зонава защита – 1:5 и бърз пробив (бърз център).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отнемане на топка • зонава защита – 1:5 • бърз пробив

<ul style="list-style-type: none"> • Бърз пробив (бърз център) • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Залъгващи движения, ловене и подаване, стрелбавъв вратата.</p>	<p>Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Описва, разпознава и прилага основни правила изясняващи ловенето и подаването на топката в движение, дрибъл, след три крачки, стрелба във вратата с приземяване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	(бърз център)
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плуване в комбинация от изучените три плувни стила <p>Дейности за АФВ: Плувни упражнения или комбинации от тях в посочен плувен стил</p>	<p>Изпълнява и прилага ефективно различни комбинации от техническите елементи (движения ръце и крака) на изучените плувни стилове.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гребна техника – стартиране, финиширане <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Изпълнява гребна техника, стартиране и финиширане и работи за подобряване на бързината на преходите между работната фаза и подготовката и за усъвършенстване на динамичните характеристики на гребния цикъл.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Безопасност при замръзнали водоеми • Безопасно поведение в и около открити водни площи • Първа долекарска помощ (ПДП) <p>Дейности за АФВ: Специфични опасности при къпане и плуване. Предпазване от водни инциденти.</p>	<p>Използва и прилага техники за оказване на помощ и самопомощ при пропадане в лед и при хипотермия. Описва причини за удавяне при студена вода, при плуване и скокове в непознати води. Оценява състоянието и прилага правила за 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"> • хипотермия
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p>	<p>Познава и използва различни техники за придвижване в планината, в зависимост от релефа и теренното покритие.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> Туристически преход в гористите части на планината Бивакуване Опазване на природната среда <p>Дейности за АФВ: Техника на ходене. Бивакуване.</p>	<p>Организира работата при построяване на бивак, избор на място за огън и битови отпадъци. Знае да разпъва палатка.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> Ориентиране в непозната местност с компас и топографска карта Движение по азимут <p>Дейности за АФВ: Ориентиране с компас и топографска карта</p>	<p>Умее да се ориентира в непозната местност с компас, топографска карта и азимут.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> Завой към склона Завой с успоредни ски Завой с успоредни ски със свличане <p>Дейности за АФВ: Придвижване със ски и основни елементи от ски техниката</p>	<p>Познава и използва техническите елементи завой към склона, завой с успоредни ски, завой с успоредни ски със свличане.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> успоредни ски свличане
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично Форхенд над глава - изтегляне искъсяване Плоски удари - форхенд/бекхенд Начално подаване - сервис при игрите по единично и по двойки Посрещане на начален при играта по единично Удари на мрежата от форхенд и бекхенд <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> Дланен силно изтеглен нападателен удар 	<p>Изпълнява и прилага по отделно и във връзка изучаваните технически елементи от избрания ракетен спорт. Прилага технико - тактически действия в нападение и защита. Описва, познава и прилага правила и съдийски жестове.</p>	<ul style="list-style-type: none"> плосък удар форхенд над глава ТОП-СПИН

<ul style="list-style-type: none"> • „топ-спин” • Дланни и обратни отбранителни (сечени) удари • Начини за посрещане на сечените начални удари <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удари над глава • Начален удар – сервис • Смач - плосък • Ретур <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"> • сечен удар • смач • ретур
<p>Бойни спортове Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни елементи от техниката - техника от стойка <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техника на стойка, сваляне или събаряне</p>	<p>Изпълнява и прилага сваляния с въртене под ръка, събаряния със захващане на краката с глава отвън с опора на рамото и хвърляния – раменно и „Мелница“.</p> <p>Прилага ефективно елементи от видовете хватки със спаринг партньор и прилага правила в защита в учебна схватка.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила и съдийски жестове.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Мелница“ • раменно хвърляне • въртене под ръка
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за 7 Кю • Ката - Хейан Нидан • Кумите - Санбон Кумите • Кумите до Йоко гери договорен спаринг до удар с крак в страни <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техниката кихон, ката или кумите</p>	<p>Изпълнява и прилага основни техники от карате-до.</p> <p>Прилага ефективно удари с ръце и крака и защита по двойки.</p> <p>Умее да се предпазва от травми и наранявания.</p> <p>Прилага ефективно основните елементи от техниките на карате-до със спаринг-партньор.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хейан нидан • санбон кумите • нуките (мушкащ удар) • киба дачи • йоко-гери
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Каланетика</p>	<p>Изпълнява отделни упражнения от каланетиката със сложно положение на тялото за стягане и оформяне на ръце, раменен</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"> • Ниско-интензивни смесени комбинации от удари и стъпки с ръцете и краката • Високо-интензивни смесени комбинации от удари и стъпки с ръцете и краката <p>Динамични силови фитнес упражнения с локално въздействие с уред</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за раменен пояс и горни крайници • Упражнения за горната част на тялото (трupa) – коремна, гръбна и странична мускулатура • Упражнения за седалищна мускулатура и долни крайници <p>Дейности за АФВ: Движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини свързани в отделни комплекси</p>	<p>пояс, талия, корем и седалище чрез пружиниращи движения с малка амплитуда. Изпълнява свързано 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 различна последователност основните удари с ръцете и краката и ги изпълнява в ниско-интензивни комбинации на място и/или с придвижване. Разпознава и свързва в различна последователност основните удари с ръцете и краката и ги изпълнява във високо-интензивни комбинации на място и/или с придвижване чрез приплъзване напред, назад и встрани.</p> <p>Изпълнява с правилна техника различни силови упражнения за отделните части на тялото като използва малки помощни уреди за допълнително съпротивление – гирички, пудовки, тежка тояжка (лост), медицинска топка и еластична лента (ластик).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • смесена комбинация
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактика в шахмата • Базови тактически прийоми • Типични комбинации • Мителшпил • Принципи и схеми на игра в мителшпила 	<p>Описва, разпознава и използва базовите тактически идеи и прийоми в шахмата, като двоен удар, вилица, свързка. Разпознава, оценява и използва материалното преимущество в шахматната позиция. Умее да решава едноходови и двуходови шахматни задачи с основните тактически мотиви. Разпознава и описва основните принципи на игра в мителшпила, като открити и закрити позиции, централизация на фигурите, пешечни слабости, силата на двойка офицери и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тактика • прийоми • комбинации • материално преимущество • груба грешка • мителшпил • схема • открити линии

<p>Дейности за АФВ: Мителшпил</p>	<p>Т.н. Разпознава и използва значението на откритите линии и диагонали. Разпознава и описва силно и слабо разположените фигури. Умее да използва някои базови схеми за игра в мителшпила.</p> <p>Разбира принципите при разиграване на мителшпил съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<p>и диагонали</p> <ul style="list-style-type: none"> • силни и слаби фигури • двойка офицери • разноцветни офицери
--	---	--

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в VII 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 изучаване, ЗР – задълбочено изучаване, 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. Компетентности в областта на българския език	✓ Подпомагане овладяването на техниката на движенията и образуването на двигателните умения и навици.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Познаване на спортните термини и понятия, свързани с правилознанието 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 правила за превенция и здравословен начин на живот. ✓ Прогнозиране състоянието на организма съобразно опазването на здравето и начина на живот. ✓ Представяне същността и значението на устойчивото развитие за човечеството. ✓ Познаване на механични трептения. ✓ Познаване на звука – височина (честота), сила и разпространение. ✓ Преценяване вярност и рационалност в конкретна ситуация и умение да обосновава изводи.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване средства за комуникация използвани в ежедневието. ✓ Използване на дигитални средства за представяне на факти и събития (видеопроектор, таблет, аудио/видео плеър).
5. Умения за учене	✓ Възприемане и разбиране на новия учебен материал чрез разкриване на връзките му със старите знания и натрупания опит.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Установяване на взаимовръзка между природните условия и обществения живот. ✓ Представяне влиянието на науката и техниката върху всекидневния живот. ✓ Олимпийско движение, олимпиади.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Познаване на характерни особености на екологично чиста продукция.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Изпълняване български народни танци и хора.

<p>9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Комплексно и хармонично развиване на двигателните качества. ✓ Превенция от наранявания и травми чрез използване и прилагане на знания и умения за предварителна функционална подготовка и вработване на организма. ✓ Развиване на силните и позитивни черти на характера с акцент върху уменията за организиране на класа, групата или отбора. ✓ 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.