

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

Обучението по физическо възпитание и спорт в осми клас е насочено към овладяване техниката на изпълнението на физическите упражнения и нейното ефективно прилагане в индивидуални тактически действия, групови и отборни взаимодействия, предвидени като учебно съдържание от изучаваните спортове и спортни дисциплини и техните въздействия върху физическата дееспособност на учениците във връзка с особеностите на изучаваното учебно съдържание.

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

- овладяване на теоретичните знания, които се отнасят до техниката и тактиката на изучаваните спортове или спортни дисциплини, до тяхното въздействие и приложна стойност;
- разбиране на значението и ролята на специфичните знания и умения и на специализираната двигателна подготовка за успешното и ефективно изпълнение на двигателните задачи и за самоусъвършенстване;
- предприемане на мотивирани решения и начини на действие в конкретни ситуации, свързани с риск за личното здраве и здравето на околните и преодоляване на различни по вид емоционални състояния и формиране на самоконтрол.
- стимулиране на самооценяването, самовъзпитаването и самоутвърждаването на ученика в групата, отбора, общността;
- прилагане принципите на олимпийското възпитание и образование за личностно самоутвърждаване и социално отговорно поведение.

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 шафетно бягане, на скок на височина и техника на мятане на плътна топка с дръжка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.

Прилага елементи на техника на хвърляне или бягане на къси разстояния съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Изпълнява упражнения от спортната гимнастика, акробатиката и аеробиката. Изпълнява „Пайдушка четворка” и народен танц, специфичен за региона. Изпълнява танцова комбинация от симетрични фигури.

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

Спортни игри

Прилага ефективно в игрови ситуации основни технически елементи и тактически действия на два отборни спорта от групата на спортните игри. Участва в групови или в отборни взаимодействия.

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

Изпълнява техника на стил бъртерфлай (делфин). Изпълнява техника на распашно гребане. Разпознава инцидент при плуване под вода и при мускулни крампи.

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. Оказване на първа помощ и транспортиране на пострадали. Прилага техника на къси ритмични завой със ски.

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

Ракетни спортове

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

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

Бойни спортове

Прилага техника на борба, джудо или карате-до.

Прилага елементи от техниката на борба, джудо или карате-до съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Фитнес гимнастически дисциплини

Изпълнява основни движения и упражнения от стречинг, фит бол, степ аеробика или фитнес упражнения с комплексно въздействие.

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

Шахмат

Разпознава шахматна стратегия, базови типични позиции и наличието на комбинационни мотиви в тях. Използва присъщата за езика на шахматната стратегия терминология.

Разпознава типични позиции и изпълнява комбинации в шахмат 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 щафетното бягане.Приемане и предаване начини „отдолу“ и „отгоре“ с контролен белег и изравняване на скоростите в зона	Самооценява изпълнението и изпълнява ефективно предаване и приемане на щафетна палка по начини „отдолу“ и „отгоре“ с контролен белег и изравняване на скоростите. Предприема решения и прилага тактически действия, свързани с щафетно бягане.	<ul style="list-style-type: none">тактика на бяганеконтролен белегприемане и предаване в зона
Скокове <ul style="list-style-type: none">Техника и тактика на скок на височина начин „Гръбно-претъркалящ“ - засилване, отскок, летежна фаза и приземяванеПравилознание	Самооценява изпълнението и изпълнява ефективно техниката на скока на височина при пълно засилване. Анализира и прилага тактически принципи при скок на височина. Участва в лекоатлетически състезания съобразно пол и възраст.	<ul style="list-style-type: none">скок на височина начин „Гръбно-претъркалящ“

<p>Хвърляния</p> <ul style="list-style-type: none"> Техника на мятане на плътна топка с дръжка от място (1 кг) <p>Дейности по АФВ Техника на бягане на къси разстояния или хвърляне</p>	<p>Описва, разпознава и изпълнява основни елементи на техника на дискообразно мятане на плътна топка с дръжка от място. Самооценява изпълнението на мятане. Представя и анализира сходства и различия между различните дисциплини в група хвърлянията.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> мятане топка с дръжка
<p>Физическата дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Работи с таблици за оценка на физическата дееспособност и самооценява и сравнява постиженията си. Постига средното за възрастта ниво на състояние на физическа дееспособност.</p>	<ul style="list-style-type: none"> оценъчни таблици
<p>Гимнастика Спортна гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> Връзки от изучавани упражнения на отделните уреди Комбинирани прескоци <p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> Групови акробатични баланскови партньорства и поддръжки <p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> Базови стъпки на място с обръщане на 180 и 360° в ляво и дясно Допълнителни стъпки с ниска интензивност Аеробен комплекс с ниска интензивност <p>Дейности по АФВ Съчетаване на отделни упражнения от</p>	<p>Терминува и изпълнява във връзка различни упражнения на земя, греда/гимнастическа пейка, висилка/гимнастическа стена. Терминува и комбинира изучени прескоци: прескок на скрин – подскок до надлъжна клекнала опора и отскок с приземяване и прескок разкрачка на коза; лицев прескок на скрин и прескок разкрачка на коза и др.</p> <p>Изпълнява в група (4 и повече ученика) различни партньорства и поддръжки като всички трябва да заемат определена поза и/или равновесно упражнение.</p> <p>Изпълнява базови стъпки на място с обръщане на 180 и 360° в ляво и дясно – марш, бягане, скип, подскок до разкрачен полуклек, подскок до напад, високо динамично коляно, динамичен мах.</p> <p>Изпълнява допълнителни стъпки с ниска интензивност – Ви (V) стъпка, повдигане на подбедрицата назад, повдигане на коляното със стъпка, напад и мах със стъпка.</p> <p>Свързване на различни ниско интензивни стъпки в учебна комбинация от 4 или 8 осморки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> комбиниран прескок базова стъпка с обръщане аеробен комплекс

изучаваните дисциплини в композиция.	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Народни хора и танци <ul style="list-style-type: none"> „Пайдушка четворка”, Народен танц/хоро, специфични за региона 	Познава основни термини и понятия и самооценява прилагането на водене и следване на танцовите движения, зададени от стила и емоцията на танца. Инициира и изпълнява симетрични танцови фигури.	<ul style="list-style-type: none"> „Пайдушка четворка”. танцова фигура
Дейности по АФВ Танцови движения и танцови фигури.	Изпълнява танцова игра/народен танц с музикален съпровод.	
Спортни игри Отборни спортове Баскетбол <ul style="list-style-type: none"> Ловене и подаване в движение (различни видове) на висока скорост Стрелба с отскок от средно разстояние Индивидуални тактически действия при игра 1:1 Групови и отборни взаимодействия – определяне на силна и слаба страна при играта в защита. Бърз пробив Лична защита на цяло игрище Правилознание: приложение на правилата за лична защита на цяло игрище (преса) 	Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации ловене и подаване в движение (различни видове) на висока скорост и стрелба с отскок от средно разстояние и познава ползите от ефективно им прилагане в игрови условия. Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия индивидуални тактически действия при игра 1:1. Познава и прилага ефективно бърз пробив и лична защита в учебни игри и игрови условия, като умее да контролира различни емоции. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Познава и прилага правилата за лична защита на цяло игрище (преса) в учебни игри и състезания.	<ul style="list-style-type: none"> индивидуални тактически действия отборни взаимодействия групови взаимодействия слаба страна бърз пробив
Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия	Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Волейбол <ul style="list-style-type: none"> Подаване с две ръце отгоре с отскок Блокада Индивидуални тактически действия при подаване на топката с две ръце 	Самооценява и изпълнява и прилага ефективно в игрови условия подаване с две ръце отгоре с отскок и блокада. Умее да прилага ефективно в игрова обстановка подаването с две ръце отгоре, като насочва топката за забиване с различна посока и височина.	<ul style="list-style-type: none"> блокада (активна и пасивна) индивидуална тактика

<p>отгоре (напред, над и зад глава).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални тактически действия при подаване на топката с две ръце отдолу (напред и встрани от тялото). • Индивидуални тактически действия при изпълнение на сервис. • Индивидуални тактически действия при забиване/завършване на атаката • Правилознание: редовни прекъсвания на играта (смени и почивки, интервал между геймовете). <p>Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Умее да прилага ефективно в игрова обстановка подаването с две ръце отдолу след посрещане на сервис и след прехвърлена топка.</p> <p>Умее да прилага ефективно в игрова обстановка долен и горен лицев сервис, като изпълнява от различно място зад крайната линия.</p> <p>Умее да прилага ефективно в игрова обстановка забиване по посока на засилването - пускане, китков удар.</p> <p>Познава и прилага основни правила, изясняващи редовните прекъсвания на играта: смяна, почивка, интервал между геймовете – изисквания, искане и ограничения.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • смяна (пълна и непълна) • почивка • интервал между геймовете
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видове удари по топката (вътрешен, прав вътрешен, прав външен, прав, с глава) • Игра на вратаря (ловене на търкаляща топка, ниско летяща, на нивото на гърдите и на падаща топка; вкарване на топката в игра с крак и с ръка) • Двойно подаване • Изпълнение на странично хвърляне (тъч) • Зонова защита • Взаимодействия в игри и игрови форми „10x10+вратар“ (Футбол 11) • Правилознание <p>Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации на техниката на видовете удари по топката и познава ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия техниките на игра на вратаря.</p> <p>Познава и прилага ефективно изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и в защита в игри и игрови форми 10x10+вратар, като умее да контролира различни емоции. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост.</p> <p>Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ловене • позициониране • странично хвърляне (тъч) • двойно подаване • захождане
<p>Хандбал</p>	<p>Самооценява и изпълнението и прилага умело в игрови</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок на височина • Залъгващи движения на неудобната страна • Блокиране със и без топка • Зонава защита - 3:2:1 • Позиционно нападение - 3:3 • Правилознание <p>Дейности по АФВ Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>ситуации стрелба с отскок на височина, залъгващи движения на неудобната страна и блокиране със и без топка. Познава и прилага ефективно изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и в защита в игри и игрови форми на зонава защита - 3:2:1 и позиционно нападение - 3:3 , като умее да контролира различни емоции. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа устойчивост. Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отскок на височина • неудобната страна • блокиране • зонава защита - 3:2:1 • позиционно нападение - 3:3
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на стил бъртерфлай (делфин) - плуване по елементи и в координация, старт, обръщане <p>Дейности по АФВ Адаптирани плувни техники за преодоляване на по-дълги разстояния.</p>	<p>Познава и изпълнява ефективно отделно и в координация елементите от техниката на плувния стил бъртерфлай (делфин) с неподвижна, подвижна и без опора. Изгражда чувство на самостоятелност в действията и не се подвежда в резултат на действията на противник. Намира информация за бележити български плувци.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • бъртерфлай (делфин) • самоконтрол
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распашно гребане 	<p>Познава и изпълнява елементи от техниката на распашно гребане.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • распашно гребане
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Инцидент при плуване под вода и при мускулни крампи • Първа долекарска помощ при оказване на помощ на пострадал в безсъзнание 	<p>Обяснява и оценява опасността при плуване под вода. Използва и прилага техники за помощ и самопомощ във водна среда при мускулни крампи. Прилага техниката за „Странично стабилно положение“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • инцидент • хипервентиляция • странично стабилно положение

<p>Дейности по АФВ Помощ и самопомощ във водна среда</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 • Катерене на изкуствена катерачна стена и боулдър модули • Катерене с горна осигуровка • Долекарска помощ, транспортиране на пострадал <p>Дейности по АФВ Туристически поход и катерене</p>	<p>Използва и прилага придвижване с почивки до в гористите части на планината. Познава и прилага катерене на изкуствена катерачна стена и боулдър модули, катерене с горна осигуровка. Познава стъпките за оказване на първа до лекарска помощ и транспортиране на пострадал. Познава системата за планинско спасяване в Република България.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • долекарска помощ • транспортиране • пострадал
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране с карта и компас 	<p>Използва и прилага карта и компас за ориентиране в непозната местност.</p>	
<p>Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника на къси ритмични завой <p>Дейности по АФВ Елементи от ски техника</p>	<p>Познава и използва техника на къси ритмични завой със ски.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ритмични завой
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически действия в играта по единично • Форхенд над глава и около глава (овърхенд) от ляво и дясно от задна зона на корта • Плосък удар от средата на корта от форхенд и бекхенд • Посрещане на къс, дълъг и плосък сервис <p>Тенис на маса</p>	<p>Изпълнява и прилага индивидуален стил на техника на изучаваните удари срещу противник в избрания ракетен спорт. Прилага начини на действие и мотивира решения в учебни игри и състезания. Познава и анализира и представя информация за състезания и използва съдийски жестове.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овърхенд

<ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически действия в играта по единично • Дланен удар „топ-спин” по диагонал и права • Дланни и обратни сечени удари в различни посоки на масата • Дланни и обратни начални удари със сложно въртене • Тактически комбинации - влизане в атака след посрещане наначален удар и тактически комбинации след изпълнение на сложни начални удари <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сечени удари по отскочила топка (форхенд и бекхенд) • Сечен начален удар (сервис) • Удари от въздуха-волета (форхенд и бекхенд) <p>Дейности по АФВ Технически елементи</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка – събаряния, сваляния, хвърляния • Техника от партер <p>Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техники на падане • Ключове <p>Дейности по АФВ Техники на падане или събаряне</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело събаряне със захващане на единия крак с главата от вътре, сваляне със захващане на двата крака, сваляне с оглавник.</p> <p>Изпълнява и прилага ефективно поясно хвърляне, преобръщане с обхващане и преобръщане с обратно обхващане на трупа.</p> <p>Участва в учебна схватка.</p> <p>Познава и прилага правила и терминология.</p> <p>Прилага падане напред, назад, встрани.</p> <p>Демонстрира ключове с въображаем партньор. Познава правила и терминология.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оглавник • поясно хвърляне • носене през мост • „ребур“ <ul style="list-style-type: none"> • ключ

<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за 6 Кю • Ката - Хейан Санда • Кумите - Кихон Ипон кумите • Кумите до йоко гери <p>Дейности по АФВ Основни позиции или основни удари</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело техники от карате-до.</p> <p>Изпълнява и прилага ефективно техника и тактика със спаринг и самозащита.</p> <p>Познава и прилага правила и терминология.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хейан сандан • кихон-ипон кумите • маваши гери • енпи учи
<p>Фитнес гимнастически дисциплини Стречинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятелно изпълнени стречинг упражнения за отделни части на тялото <p>Фит бол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни положения на тялото и базови движения във Фит бол заниманията <p>Степ аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базови стъпки и преминавания надлъжно на степ платформа • Надлъжно качване на степ платформа с повдигане на краката напред, назад и встрани • Допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци надлъжно на степ платформа <p>Динамични силови фитнес упражнения с комплексно въздействие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения за скокова издръжливост • Упражнения за силова 	<p>Изпълнява самостоятелно с правилна техника упражнения за подобряване на гъвкавостта на различни части на тялото (шия, раменен пояс, горни крайници, горна част на тялото (трупата) – коремна, гръбна и странична мускулатура, тазобедрени стави и долни крайници чрез използване на метода за разтягане „Стречинг“</p> <p>Изпълнява самостоятелно с голяма (швейцарска) топка от различни основни положения (стоеж, колянка, клек, седеж, опора, лег и тилен лег) базови движения (повдигане, носене, търкаляне и подхвърляне) за развиване и усъвършенстване на координационните способности.</p> <p>Изпълнява надлъжно на степ платформа базово качване и слизане, докосваща стъпка, V (Ве) стъпка, L (Ел) стъпка.</p> <p>Изпълнява надлъжно (странично по дължина на платформа) преминаване през степа и разнообразни видове качвания с повдигане на краката напред (свит и прав), назад (свит и прав) и встрани.</p> <p>Изпълнява самостоятелно с правилна техника различни допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци.</p> <p>Изпълнява без прекъсване в една серия различни скокове и подскоци с умерено темпо.</p> <p>Изпълнява без прекъсване в една серия няколко различни силови упражнения за отделни части на тялото с бавно или</p>	<ul style="list-style-type: none"> • разтягане • задържане в позиция

<p>издръжливост</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения за скоростно-силова издръжливост <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> Здраве и фитнес - хармоничност на телосложението, хранене, хранителен режим и хранителни добавки, допинг <p>Дейности по АФВ Основни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>умерено темпо. Изпълнява без прекъсване в една серия едно и също или различни силови упражнения за различно време.</p> <p>Представя информация за хранителни добавки. Знае факти и събития, свързани с употребата на допинг.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> хранителни добавки допинг
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> Понятие за шахматна стратегия Елементи на стратегията Взаимовръзка на стратегията и тактиката в шахмата Типични позиции и комбинации <p>Дейности по АФВ Типични позиции и комбинации.</p>	<p>Разпознава шахматната стратегия като съвкупност от принципи и способности за водене на шахматна битка, които обхващат подготовката и осъществяването на систематично въздействие върху позицията на съперника. Умее да се ориентира в съвкупността от общи принципи за разиграване на шахматната партия. Борави свободно с присъщата за езика на шахматната стратегия терминология. Разпознава и описва с подходяща шахматна терминология понятията „позиционен“ и „комбинационен“ стил на игра. Разпознава и обяснява стратегическите предпоставки за тактическа промяна на шахматната позиция. Разпознава базови типични позиции и наличието на комбинационни мотиви в тях. Придобива навици за бърза ориентация в типични позиции на базата на определени стратегически показатели.</p> <p>Разпознава типични позиции и изпълнява комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> стратегически действия елемент пространствено преимущество координация на фигурите комбинационен и позиционен стил стратегически предпоставки типични позиции комбинационни мотиви

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в VIII 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 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 количественият 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 индивидуалният 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	✓ Разбиране отношението между език и общество, език и личност, език и култура.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Използване на термини и понятия на чужд език.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване на осева симетрия. ✓ Използване на информация, свързана със замърсяване и очистване на околната среда. ✓ Оценяване опасността от употребата на алкохол. ✓ Оценяване необходимостта от превенция и профилактика на опорно-двигателната система. ✓ Познаване на човешкият организъм - структура, жизнени процеси, превенция на здравето.
4. Дигитална компетентност	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Работи с таблици. ✓ Използване на информация от интернет пространството.
5. Умения за учене	✓ Осмисляне и разбиране на учебното съдържание чрез самооценяване в процеса на заучаването.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Описване на исторически факти и събития. ✓ Самоутвърждаване в групови и отборни форми на социално общуване. ✓ Познаване на емоционалните процеси и формиране на психическа устойчивост. ✓ Оказване на помощ и самопомощ.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Инициране и предприемане на действия за себеутвърждаване.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фолклорно наследство и днешна култура. ✓ Фолклор и личност.

<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 и формиране на специфични качества по вид спорт. ✓ 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. ✓ 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.