

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в IX клас има за цел поставяне основата на специална спортна образованост. В обучението се включват специфични знания, двигателни умения и навици имащи връзка и с доброто здравно и функционално състояние на ученика. В обучението се включват допълнителни дейности и упражнения в подкрепа на здравното, функционалното и психическото състояние на ученика.

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

- разширяване на теоретичните знания за техниката и тактиката на изучаваните движения, за тяхното въздействие и приложна стойност, до правилознанието на вида спорт/спортна дисциплина;
- усъвършенстване и рационално изпълнение на технико-тактическите умения и изграждане на специфичната за вида спортдвигателна работоспособност;
- постигане на единство между общата и специалната физическа подготовка в процеса на самоусъвършенстването и формирането на индивидуален стил на живот;
- формиране на критично отношение за положителното и отрицателното значение на нравствените черти на характера, изразяващи отношението на ученика към социалните задачи чрез спазване принципите и идеите на олимпизма.

Учебното съдържание е диференцирано по пол съобразно 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 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 РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Прилага техника и тактика на бягане на къси разстояния и щафетни бягания, на троен скок и техника на мятане на плътна топка с дръжка. Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Прилага елементи на тласкане или щафетно бягане съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Гимнастика	<p>Изпълнява гимнастически упражнения от спортната гимнастика, акробатиката и аеробиката. Изпълнява шопско и македонско хоро. Изпълнява творчески танцови комбинации.</p> <p>Изпълня упражнения и индивидуални комплекси, и комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Спортни игри	<p>Прилага ефективно в игрови ситуации и самооценява технически елементи и тактически действия на два от спортовете (баскетбол, волейбол, футбол, хандбал) и участва в групови и в отборни взаимодействия.</p> <p>Прилага индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ	

Плуване, водни спортове	<p>Прилага техника и тактика на съчетано плуване. Прилага техника и тактика на распашно и скулово гребане. Владее водноспасителен минимум.</p> <p>Прилага упражнения и комбинации във водна среда съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Туризм, ориентиране зимни спортове	<p>Прилага планинска техника и тактика. Катерене. Ориентиране. Познава правилата за първа долекарска помощ и транспортиране на пострадали. Прилага алпийска ски техника. Сноуборд. Познава и използва правилата за опазване на природната среда.</p> <p>Прилага елементи от планинска, ски или сноуборд техника съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Ракетни спортове	<p>Прилага техника и елементи от тактиката на бадминтон. Прилага техника и елементи от тактиката на тенис на маса. Прилага техника и елементи от тактиката на тенис.</p> <p>Прилага елементи от техниката и тактиката на един от ракетните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Бойни спортове	<p>Прилага техника на борба, джудо, карате-до или таекуон-до.</p> <p>Прилага елементи от техниката на един от бойните спортове съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>
Фитнес гимнастически дисциплини	<p>Изпълнява разнообразни движения и упражнения от стречинг, фитбол, степ аеробика или стрийт фитнес и калистеника.</p> <p>Изпълнява разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>

Шахмат

Използва основните критерии за оценка на позицията и прави анализ на зададена позиция. Използва компютърни програми и други електронни ресурси за анализ.

Разпознава основните критерии за оценка на позицията 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 бягане на къси разстояния и щафетни бягания.Правилознание	Самооценява изпълнението и изпълнява рационално техниката на нисък старт и тактика на бягане на къси разстояния. Познава и прилага правилника по лека атлетика.	<ul style="list-style-type: none">удължен нисък стартскъсен нисък стартбягане по завой
Скокове <ul style="list-style-type: none">Техника и тактика на троен скок – засилване, подскок, крачка, скок	Самооценява изпълнението и изпълнява рационално фазите на движенията на троен скок. Коментира развитието на съвременните постижения и изброява имената на бележити атлети.	<ul style="list-style-type: none">троен скок
Хвърляния <ul style="list-style-type: none">Техника на мятане на плътна топка с дръжка (1 кг) със странично засилване	Обяснява, описва и изпълнява техника на мятане на плътна топка с дръжка (1 кг) със странично засилване и координира движенията си по време, посока и сила, съобразно фазовата структура на техниката (засилване,	<ul style="list-style-type: none">странично засилване

<p>Дейности за АФВ: Техника на щафетно бягане или тласкане</p>	<p>финално усилие). Сравнява личните си резултати и с тези на останалите.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Физическа дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояния и двигателни способности на организма 	<p>Притежава обща и специална физическа подготвеност съобразно вида спорт или спортна дисциплина.</p> <p>Постига средно за възрастта ниво на състояние на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • специална физическа подготвеност
<p>Гимнастика Спортна гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебна комбинация на земя <p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Акробатични темпови (динамични) упражнения за двойки <p>Аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Допълнителни стъпки с висока интензивност • Аеробен комплекс с висока интензивност <p>Дейности за АФВ: Съчетаване на отделни упражнения от изучаваните дисциплини в композиция</p>	<p>Изпълнява последователно свързани изучавани упражнения и движения в учебна комбинация (минимум 4 осморки) съобразена с нивото на подготовка.</p> <p>Изпълнява динамични акробатични упражнения и движения с взаимодействие между двамата партньори (хванати за ръце, вид повдигане, носене и подхвърляне на партньора).</p> <p>Изпълнява допълнителни стъпки с висока интензивност – странична подскочна стъпка, подскочна кръстосана стъпка, видове подскоци с и без извивки.</p> <p>Свързва различни ниско интензивни стъпки в учебна комбинация от 4 или 8 осморки.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • учебна комбинация • темпови упражнения • висока интензивност
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „За пояс” – Шопско хоро • „Тръгнала Румяна” (Македонско хоро) <p>Дейности за АФВ: Танцови движения и комбинации</p>	<p>Познава основни термини и понятия и самооценява изпълнението на „За пояс” – (Шопско хоро) – „и „Тръгнала Румяна” (Македонско хоро) с музикален съпровод.</p> <p>Изпълнява танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Шопско хоро“ • „Македонско хоро“

<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скрити подавания • Стрелба от далечно разстояние • Групови взаимодействия между двама и повече играчи • Отборни действия срещу лична защита • Зонова защита 2:1:2 или 2:3 • Правилознание – приложение на правилата за зонова защита <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации скрити подавания и стрелба от далечно разстояние.</p> <p>Прилага рационално групови взаимодействия между двама играчи, отборни действия срещу лична защита и зонова защита 2:1:2 или 2:3 в учебни игри и игрови условия.</p> <p>Дискутира проявлението на нравствените черти на характера на популярни български или световноизвестни баскетболисти.</p> <p>Познава и прилага правилата за зонова защита.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • скрито подаване • зонова защита
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горен лицев лъкатушещ сервис. • Взаимодействие между първо и второ подаване. • Взаимодействие между разпределител и нападател. • Единична блокада • Игра в защита в задно поле • Взаимодействие между блокиращите и подсигуриящите блокадата. • Правилознание: поведение на участниците и скала на санкциите <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и прилага ефективно в игрови условия лицев лъкатушещ сервис.</p> <p>Изпълнява и самооценява ефективността на подаването с две ръце отгоре и отдолу при посрещане на сервис /прехвърлена топка, като насочва топката в зоната на разпределителя с различна височина и скорост.</p> <p>Изпълнява и самооценява ефективността при подаването с две ръце отгоре с различна височина, посока и скорост към нападател в края на мрежата.</p> <p>Изпълнява и самооценява ефективността при единична блокада в средата и в края на мрежата.</p> <p>Анализира и прилага ефективно подсигурияването на единичната блокада в игрови и близки до игровите условия.</p> <p>Описва, разпознава и прилага основни правила, изясняващи поведението на участниците и скалата на санкциите (предупреждение, наказание, отстраняване, дисквалификация).</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • горен лицев лъкатушещ сервис • колективна тактика • взаимодействия • разпределител • подсигурияване • предупреждение • наказание • отстраняване • дисквалификация

<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар по топката от въздуха с крак • Освобождаване от защитник • Освобождаване на пространство за съотборник • Статични положения • Отнемане на топката и контраатака • Игри и игрови форми 10x10+вратар (Футбол 11) • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело в игрови ситуации удар по топката от въздуха с крак.</p> <p>Прилага рационално индивидуални технико-тактически действия в отборни взаимодействия в нападение и в защита в игри и игрови форми 10x10+вратар.</p> <p>Дискутира проявлението на нравствените черти на характера на популярни български или световноизвестни футболисти.</p> <p>Познава и прилага правила за изпълнение на засада.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • защитник • нападател • статично положение • контраатака • засада • етично поведение
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрелба под рамо (хълбочно хвърляне) • Стрелба с наклон към свободната ръка • Залъгващи движения при подаване и стрелба • Зонова защита - 4:2 • Позиционно нападение - 3:3 • Групови взаимодействия в нападение – увличане • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технически и тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Изпълнява и прилага умело в игрови ситуации стрелба под рамо (хълбочно хвърляне), стрелба с наклон към свободната ръка, залъгващи движения при подаване и стрелба.</p> <p>Прилага рационално индивидуални технико-тактически действия в отборни взаимодействия в зонова защита - 4:2, позиционно нападение - 3:3 и групови взаимодействия в нападение - увличане.</p> <p>Дискутира проявлението на нравствените черти на характера на популярни български или световноизвестни хандбалисти.</p> <p>Познава и прилага правила за изпълнение на различните видове стрелба и залъгващи движения.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • хълбочно хвърляне • стрелба с наклон • зонова защита - 4:2 • позиционно нападение - 3:3 • увличане
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на съчетано плуване • Специфика на обръщанията 	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело техника на обръщанията в съчетаното плуване (акцент в обръщането от гръб на бруст).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • салтово обръщане

<p>Дейности за АФВ: Плуване по разстоянието със и без помощни средства</p>	<p>Познава и прилага изискванията правилникът по плуване във връзка с обръщането при съчетано плуване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распашно гребане в основни лодки • Скулово гребане в многоместни лодки 	<p>Изпълнява рационално техника на распашно и скулово гребане.</p> <p>Прилага тактика на распашни и скулови гребане.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • скулово гребане
<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални спасителни средства (спасителна топка с въже/торбичка с въже) – специфика и начин на употреба • Оказване на помощ чрез ходене и чрез плуване във вода • Първа помощ при даване и удавяне <p>Дейности за АФВ: Използване на подръчни спасителни средства и оказване на помощ.</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело спасителните средства – хвърля спасителна топка с въже/торбичка с въже.</p> <p>Самооценява изпълнението и прилага умело техника на ходене или на плуване за достигане на пострадад и подава плаващ предмет.</p> <p>Самооценява изпълнението и прилага правила и техники за възстановяване на дишането.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • плаващ предмет • торбичка с въже • изкуствено дишане
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туристически поход • Техники на катерене на изкуствена катерачна стена • Долекарска помощ, транспортиране на пострадад • Правила за опазване на природата <p>Дейности за АФВ: Планинска техника. Опазване на околната среда.</p>	<p>Познава и използва техники за придвижване по определен маршрут. Разработва самостоятелно маршрут и график на движение.</p> <p>Познава правилата за първа до лекарска помощ и транспортиране на пострадад.</p> <p>Познава и използва правилата за опазване на природата.</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 с туристическа карта в планината 	<p>Познава и използва самостоятелно туристическа карта за ориентиране в планината.</p>	<ul style="list-style-type: none"> туристическа карта
<p>Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> Алпийски ски – техника, завой в ансамбъл <p>Сноуборд</p> <ul style="list-style-type: none"> Ниво основно обучение: носене, падане, изправяне, скейтинг, изкачване, право спускане, видове стойки и спиране Свличане по диагонал Основен завой с ротация Завои с високо облекчаване <p>Дейности за АФВ: Елементи от ски или сноуборд техника.</p>	<p>Използва и прилага техническите елементи от алпийските ски - завой в ансамбъл.</p> <p>Познава и използва основните елементи от сноуборда - носене, падане, изправяне, скейтинг, изкачване, право спускане, видове стойки и спиране, свличане по диагонал, основен завой с ротация и завой с високо облекчаване.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> алпийски ски ансамбъл сноуборд. скейтинг. ротация облекчаване
<p>Ракетни спортове</p> <p>Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично Къси пера на мрежата от форхенд и бекхенд Изтегляне от долу под кръста от средата на корта (форхенд/бекхенд) – защита Смач (забиване) по права Къс сервис от бекхенд – при играта по двойки Игри по двойки <p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> Технико-тактически действия в играта по единично Дланни и обратни подложки Дланни и обратни сечени удари 	<p>Изпълнява рационално техниката и прилага индивидуален технико-тактически стил от избрания ракетен спорт.</p> <p>Дискутира факти и събития по предварително зададени критерии от европейски първенства или проявлението на положителните и отрицателните нравствени черти на спортиста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> къси пера изтегляне от долу под кръста къс сервис от бекхенд <ul style="list-style-type: none"> подложка странично въртене промеждутъчен удар

<ul style="list-style-type: none"> • Дланни и обратни удари с ляво и дясно странично въртене • Пуснати къси топки с дланен и обратен удар • Дланни и обратни изтеглени удари • Тактически комбинации след изпълнение на промеждутъчен удар <p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактически действия в играта по единично • Специфични удари – къса топка, деми воле, стоп воле • Лифтиран начален удар (сервис) <p>Дейности за АФВ: Индивидуални технико-тактически действия</p>	<p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • къса топка • деми воле • стоп воле
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка - събаряне с кука: вътрешна, външна • Хвърляния - поясно • Техника в партер - „Опаковка” • Учебна схватка <p>Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хвърляне през рамо - сеои–наге, Йоко гери, позиции – „Соги” <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело технически умения на основни хватки в стойка и в партер. Прилага рационално и умее да комбинира изучените технически действия. Участва в демонстративни прояви и състезания.</p> <p>Изпълнява техники от джудо.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кука • опаковка • соги • ап соги • сеои – наге • йоко гери • дит куби • ап куби
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон за 5 Кю • Ката - Хейан Йодан 	<p>Самооценява изпълнението и прилага умело кихон, ката, кумите и кумите до удар с крак назад с въртене. Познава правилата и терминологията.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • соги • хейан йодан

<ul style="list-style-type: none"> • Кумите - Джу ипон • Кумите до маваша гери <p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни позиции (Кибон) • Удари с ръце (Чураги) • Прав удар (Апчурги) <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>Анализира социалния и емоционалния ефект на бойните умения за възпитаване на личността и за защита. Разбира бойните умения като средство за възпитаване на не насилие над другите.</p> <p>Използва и прилага основни позиции, удари с ръце и прав удар.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уширо гери • шуто учи <ul style="list-style-type: none"> • кибон • чураги • апчурги
<p>Фитнес гимнастически дисциплини</p> <p>Стречинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стречинг упражнения за отделни части на тялото с помощ на партньор (по двойки) <p>Фит бол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни положения на тялото и базови движения във Фит бол заниманията за развиване на равновесната устойчивост • Фит бол упражнения за развиване на сила на отделни части на тялото <p>Степ аеробика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базови стъпки и преминавания напречно на степ платформа • Напречно качване на степ платформа с повдигане на краката напред (свит и прав), назад (свит и прав) и встрани • Допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци напречно на степ платформа 	<p>Изпълнява с правилна техника чрез използване на метода за разтягане „Стречинг“ упражнения по двойки за подобряване на гъвкавостта на раменния пояс, коремната и гръбна мускулатура, тазобедрените стави и долните крайници.</p> <p>Изпълнява с правилна техника самостоятелно и/или с помощ различни статични положения на голяма (швейцарска) топка (видове седежи, опорен лег, опора с крака на топката, коленен опорен седеж и др.). Изпълнява динамични упражнения с голяма (швейцарска) топка за развиване на сила на отделни части на тялото (раменен пояс и горни крайници, горна част на тялото, седалище и долни крайници).</p> <p>Изпълнява напречно на степ платформа Т (Те) стъпка, Н (Ен) стъпка, А стъпка. Изпълнява напречно преминаване през тясната страна на платформа както и странично качване и слизане с повдигане на краката напред (свит и прав), назад (свит и прав) и встрани. Изпълнява самостоятелно различни допълнителни високо-интензивни стъпки и подскоци напречно на степ платформа.</p>	

<p>Стрийт фитнес и калистеника</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни положения във вис на лост - ъглов вис, склопен вис, обърнат вис, тилен вис, стъпален вис, коленен вис • Основни положения в опора на успоредка - ъглова опора, външно разкратена ъглова опора • Основни упражнения на лост и успоредка - свиване и обтягане на ръцете във вис на лост, свиване и обтягане на ръцете в опора на успоредка, мах във вис на лост, мах в опора на успоредка <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес - хармоничност на телосложението, хранене, хранителен режим и хранителни добавки, допинг <p>Дейности за АФВ: Разнообразни движения и упражнения от фитнес гимнастически дисциплини</p>	<p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни положения във вис на лост – ъглов вис, склопен вис, обърнат вис, тилен вис, стъпален вис, коленен вис.</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни положения в опора на успоредка – ъглова опора, външно разкратена ъглова опора</p> <p>Изпълнява самостоятелно и поотделно основни упражнения на лост и успоредка – свиване и обтягане на ръцете във вис на лост, свиване и обтягане на ръцете в опора на успоредка, мах във вис на лост, мах в опора на успоредка</p> <p>Използва правила за хранене и обяснява хранителен режим.</p> <p>Познава съдържанието на енергийни напитки и храни, които съдържат въглехидрати и белтъчини и дискутира тяхното въздействие върху организма.</p> <p>Определя гледна точка за употребата на допинг и формира критично отношение по обсъждания проблем.</p> <p>Изпълнява двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • склопен вис • обърнат вис • стъпален вис • коленен вис • ъглова опора • външно разкратена ъглова опора
<p>Шахмат</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основи на шахматния анализ. • Критерии за оценка на позицията <p>Дейности за АФВ: Критерии за оценка на позицията</p>	<p>Разпознава, описва и използва основните критерии за оценка на позицията, като: силни и слаби полета и фигури, пешечна структура, център и пространство, защитеност на царя.</p> <p>Умее да направи анализ на зададена позиция по базовите критерии за оценка.</p> <p>Умее да борави самостоятелно с шахматна литература по дадената тема.</p> <p>Създава навици да използва компютърни програми и други електронни ресурси за анализ.</p> <p>Разпознава основните критерии за оценка на позицията и изпълнява комбинации съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • анализ • критерии • оценка на позицията • програми за анализ • пешечна структура

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишният брой часове за изучаване на учебния предмет физическо възпитание и спорт в IX 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 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. Устните изпитвания са индивидуални - ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

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

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, която е в сила от учебната 2019 - 2020 година. Текущото изпитване за установяване на входно равнище по учебен предмет физическо възпитание и спорт се осъществява чрез оценяване на физическата дееспособност. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в овладяването на съответната двигателна дейност.

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

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

ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Обясняване техниката на движенията като подпомага образуването на двигателните навици.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Познаване спортните термини и понятия на чужд език, свързани с правилата по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	✓ Характеризиране равномерното движение по окръжност, центростремителна сила и центростремително ускорение.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на дигитални средства за представяне на факти и събития (видеопроектор, таблет, аудио/видео плеър).
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Използване на обобщени предварително усвоени знания за тактически начини на действие - принципи на тактическо мислене в резултат на действия на противников играч или отбор. ✓ Смесово запаметяване на учебния материал чрез целенасочено групиране на физическите упражнения.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ориентиране в различните цели на човешкия живот – лично щастие, удоволствие, полза и дълг към другите. ✓ Осъзнаване на важността и влиянието на груповата принадлежност за личностната идентичност и развитие.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Избиране стратегии за успешно реализиране на предприемаческа идея.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Културно самоизразяване и разбиране на собствената култура и чувство за идентичност.
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. ✓ Оптимално развиване на двигателните качества. ✓ 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. ✓ Дискутиране на факти и събития по предварително зададени критерии от европейски първенства. ✓ Дискутиране проявлението на положителните и отрицателните

	<p>нравствени черти на спортиста (за самостоятелна работа).</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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.