

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 техникотактически 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.

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 теоретически 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 СЪДЪЖАНИЕ	
Лека атлетика	<p>Прилага основите на техниката на щафетно бягане, скок на дължина и на височина, както и техниката на тласкане.</p> <p>Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Прилага техниката на ходене и бягане с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>
Гимнастика	<p>Прилага самостоятелно и в група, поотделно и в съчетание гимнастически упражнения от основната и спортната гимнастика.</p> <p>Изпълнява „Пайдушка тройка” и „Свищовско хоро”. Прилага танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси и комбинации с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>

Спортни игри	<p>Прилага основни технически елементи от спортните игри (баскетбол, волейбол, футбол и хандбал).</p> <p>Осъществява индивидуални тактически действия в нападение и защита.</p> <p>Прилага елементи от техниката на игра с топка с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>
Плуване, водни спортове	<p>Прилага основите на техниката на един плувен стил.</p> <p>Прилага основите на техниката на гребане.</p> <p>Прилага основни умения за оказване на помощ във водна среда.</p> <p>Изпълнява упражнения и комбинации във водна среда с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>
Туризм, ориентиране, зимни спортове	<p>Притежава алпийска ски техника. Притежава 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.</p> <p>Прилага елементи от планинска техника с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>

Ракетни спортове	<p>Прилага основни елементи от техниката на бадминтон. Прилага основни елементи от техниката на тенис на маса. Прилага основни елементи от техниката на тенис.</p> <p>Изпълнява елементи от техниката на ракетните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>
Фитнес, бойни спортове	<p>Прилага основни елементи от техниката в един от бойните спортове и един от източните бойни стилове. Прилага основни елементи за самозащита.</p> <p>Изпълнява елементи от техниката на фитнес, бойни спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>
Шахмат	<p>Познава основни комбинации с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.</p>

Изисква се овладяването на учебното съдържание по лека атлетика, гимнастика и най-малко на два отборни спорта от спортните игри. От избираемите области на учебното съдържание - овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт 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 - Основи на техника на предаване на щафета - начин „факелно“, „отдолу“ и „отгоре Дейности за АФВ: Ходене и бягане на средно разстояние	Демонстрира способност за поемане и предаване на щафетна „палка“. Прилага техника на щафетно бягане на къси разстояния. Разбира значението за едновременност, съгласуваност на движенията при поемане и предаване на щафетна „палка“. Илюстрира факти и събития, свързани с щафетното бягане (за самостоятелна работа). Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> • Контролен белег.
Скокове Скок височина <ul style="list-style-type: none"> • Основи на техниката на скок на височина - начин „ножица“ - Засилване - Отскачане - Летежна фаза - Приземяване 	Обяснява и прилага техниката на засилване и връзката ѝ с отскачане и приземяване. Коментира значението на скоростта и силата на отскока за преодоляване на гравитационните сили за преместване центъра на тежестта на тялото. Разбира и прилага летежна фаза. Притежава способност да се концентрира и да преодолява пределна за възможностите си височина.	<ul style="list-style-type: none"> • Ножица. • Пределна височина.
Тласкане <ul style="list-style-type: none"> • Тласкане на плътна топка с гръбно засилване - Изходно положение - Групиране - Подскок - Финално усилие 	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.	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояние и двигателни способности на организма 	Използва и работи с хронометър, ролетка или метър 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.

<p>Гимнастика Спортна гимнастика Упражнения на земя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кълбо назад с обтегнати крака до колянна опорна везна (момичета) - Странично колело <p>Упражнения на висилка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коремно възлизане с мах на единия крак - Подмахов отскок <p>Упражнения на греда (гимнастическа пейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Надлъжна опора, мах с единия крак до разкрачен опорен седеж - Отскок начин обтегнат <p>Опорни прескоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прескок на коза начин разкрачка <p>Дейности за АФВ: Общоразвиващи упражнения със и без уред</p>	<p>Обяснява и изпълнява техниката на гимнастическите упражнения на земя, висилка, греда и прескок. Притежава способност да ги комбинира правилно с други изучени гимнастически упражнения. Изпълнява гимнастически упражнения на предварително подготвени станции.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Странично колело. • Задно коремно въртене. • Подмахов отскок • Коремно възлизане с мах.
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пайдушка тройка • Народен танц/хоро, специфични за региона • Свищовско хоро <p>Дейности за АФВ: Танцови елементи от „Пайдушка тройка” или „Добруджанска ръка”</p>	<p>Използва танцови стъпки и играе хоро с музикален съпровод. Прилага танцови комбинации и импровизации.</p> <p>Извършва 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"> • Индивидуални техникотактически действия - Ловене и подаване в движение - Залъгващи движения (финтове) - без топка, с топка - Стрелба в кошa с една ръка от място • Групови и отборни действия 	<p>Демонстрира малки отклонения при неколккратно изпълнение на едни и същи технически елементи. Използва разнообразни и разностранни техникотактически умения и ги прилага в групови или отборни взаимодействия в нападение и защита (изпреварващо обучение). Знае изискванията за прекъсване на играта и осъществяването на смени. Участва в ученически игри и състезания по вид спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бърз пробив. • Наказателен удар.

<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействия между двама и повече играчи - начало на бърз пробив • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Залъгващи движения, ловене и подаване или стрелба в коша</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Подаване с две ръце отгоре над глава и с две ръце отгоре назад - Подаване с две ръце ототгоре в страни и назад - Горен лицев начален удар - Забиване по посока на засилването • Групови и отборни тактически действия - Взаимодействия между разпределител и нападател • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Подаване с две ръце отгоре и отдолу, начален удар</p>	<p>Демонстрира устойчивост при многократно изпълнение на едни и същи технически елементи. Използва разнообразни и разностранни техникотактически умения и ги прилага в групови или отборни взаимодействия в нападение и защита (изпреварващо обучение).</p> <p>Знае изискванията за прекъсване на играта и осъществяването на смени. Участва в ученически игри и състезания по вид спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забиване.
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Водене на топката - залъгващи движения - Подаване на дълги разстояния - Двойно подаване - Овладяване на падаща топката с гърди/крак • Групови и отборни тактически действия • Взаимодействия - 10+1/ 10+1 при системи на игра 4-3-3, 4-5-1, 4-4-2 • Правилознание 	<p>Прилага двойно подаване и подаване в коридор. Прилага смяна на местата и затваряне на коридор. Участва в индивидуални и отборни действия в нападение и защита. Знае изискванията за прекъсване на играта и осъществяването на смени. Прилага техникотактическите действия в учебни игри с поставени задачи. Участва в ученически игри по вид спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Финт. • Двойно подаване. • Падаща топка.

<p>Дейности за АФВ: Залъгващи движения, водене и овладяване на топка, удари във вратата</p>	<p>Участва в ученически игри и състезания за ученици с увреждания и специални образователни потребности по вид спорт в съответната възрастова група и пол (за допълнителна работа).</p>	
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Ловене и подаване на топката в движение - Залъгващи движения без и с топка - Отнемане на топка - Стрелба във вратата с приземяване - Блокиране със и без топка • Групови и отборни действия - Зонова защита - 6:0 - Позиционно нападение - 1:5 - Бърз пробив <p>Дейности за АФВ: Залъгващи движения, ловене и подаване, стрелба във вратата</p>	<p>Демонстрира малки отклонения при неколккратно изпълнение на едни и същи технически елементи. Използва разнообразни и разностранни техникотактически умения и ги прилага в групови или отборни взаимодействия в нападение и защита (изпреварващо обучение). Знае изискванията за прекъсване на играта и осъществяването на смени. Участва в ученически игри и състезания по вид спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Финт. • Стрелба във вратата с приземяване от пивота. • Блокиране. • Зонова защита. • Позиционно нападение.
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плуване в координация в стиловете кроул или бруст и гръбен кроул (гръб) • Техника на различни обръщания при стиловете – кроул или бруст и гръбен кроул (гръб) • Техника на старт от стартово блокче и от водата <p>Дейности за АФВ: Плувни упражнения или комбинации от тях</p>	<p>Използва и прилага плувната техника на средни разстояния. Използва и прилага основите на техниката на плувния стил кроул/бруст и гръбен кроул (гръб).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гребна техника 	<p>Изпълнява гребна техника, стартиране и финалиране и работи за подобряване на бързината на преходите между</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - Стартиране - Финиширане <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи</p>	<p>работната фаза и подготовката и за усвършенстване 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 изкуствени водни площи • Първа долекарска помощ (ПДП) 	<p>Използва и прилага техники за оказване на помощ и самопомощ при пропадане в лед и при хипотермия.</p> <p>Описва причини за удавяне при студена вода, при плуване и скокове в непознати води.</p> <p>Оценява състоянието и прилага правила за оказване на ПДП.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хипотермия.
<p>Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм</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>Прилага конкретна техника на ходене в планински условия, в зависимост от релефа и теренното покритие - сипеи, морени, тревист склон и др. Избира и стъпва на удобни и здрави места (опори). Организира работата при построяване на бивак, избор на място за огън и битови отпадъци. Знае да разпъва палатка.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Опора.
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентиране в непозната местност с компас и топографска карта • Движение по азимут 	<p>Работи самостоятелно с азимутна таблица и бусола.</p> <p>Изпълнява техника на движение по азимут с преодоляване на естествени препятствия.</p> <p>Разработва проект на игра с елементи на ориентиране сред природата.</p>	
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алпийска ски - техника - Завой към склона - Завой с успоредни ски - Завой с успоредни ски със свличане <p>Дейности за АФВ: Основни елементи на един завой от ски техниката</p>	<p>Използва и прилага техника на завой с успоредни ски.</p> <p>Изпълнява техниката на свързани завой с успоредни ски.</p> <p>Назовава бележити ски състезатели и презентира факти и събития, свързани със ски състезания (за самостоятелна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	

<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Форхенд над глава - изтегляне и скъсяване - Плоски удари - форхенд/бекхенд - Начално подаване - сервис за единично/двойки в различни зони - Посрещане на начален удар за единично - Удари на мрежата от форхенд и бекхенд <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техниката на един от ударите</p>	<p>Използва и прилага поотделно и във връзка техническите елементи. Прилага техникотактически действия в нападение и защита. Познава правила и съдийски жестове. Презентира факти и събития за исторически личности, свързани с физическото възпитание и спорта или от международни състезания (за самостоятелна работа). Участва в ученически игри по вид спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Плосък удар. • Форхенд над глава.
<p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически елементи - Дланен силно изтеглен нападателен удар „топ-спин” - Дланни и обратни отбранителни (сечени) удари - Начини за посрещане на сечените начални удари <p>Дейности за АФВ: Основни техникотактически елементи</p>	<p>Използва дланен силно изтеглен нападателен удар „топ-спин”, дланни и обратни отбранителни (сечени) удари. Прилага начини за посрещане на сечените начални удари. Участва в ученически игри по вид спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Топ-спин. • Сечен удар.
<p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни технически елементи - Удари над глава - Начален удар - сервис - Смач - плосък и лифтиран - Ретур 	<p>Описва, разпознава и изпълнява удари над глава, начален удар, смач - плосък и лифтиран, ретур – връщане на начален удар и интегрирането му с удари от въздуха.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сервис. • Смач. • Ретур.
<p>Фитнес, бойни спортове Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни елементи от техниката • Техника от стойка 	<p>Прилага сваления с въртене под ръка. Събаряния със захващане на крака с главата отвън с опора на рамото и хвърляния – раменно и „Мелница“. Използва елементи от видовете хватки със спаринг партньор и прилага правила в</p>	<p>„Мелница“.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Сваляне с въртене под ръка - Събаряне със захващане на крака с главата отвън с опора на рамото - Хвърляне - раменно, „Мелница“ • Техника в партер - Преобръщане с кръстосване на краката • Учебна схватка <p>Дейности за АФВ: Основни елементи от техника на стойка, сваляне или събаряне</p>	<p>защита в учебна схватка. Познава правила и съдийски жестове. Презентира факти и събития за исторически личности, свързани с физическото възпитание и спорта или от международни състезания (за самостоятелна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Източни бойни изкуства (карате-до) Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за 7 Кю • Ката - Хейан Нидан • Кумите - Кихон Ипон • 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>Прилага основни техники от карате-до. Прилага удари с ръце и крака и защита по двойки. Прилага предпазване от травми и наранявания Използва основните елементи от техниките на карате-до със спаринг-партньор.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хейан Нидан. • Кихон Ипон.
<p>Шахмат Стратегия и тактика в шахмата. Мителшпил</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мителшпил.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в VII клас - 72 часа

- 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%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания за всеки учебен срок при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват и теоретични знания и правилосъзнание	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%
Оценка от 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 контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. 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 плъър).
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.

<p>8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 необходимост 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.