

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

Обучението по физическо възпитание и спорт в осми клас е насочено към задълбочено 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;

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 теоретически 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 СЪДЪЖАНИЕ

---

Лека атлетика

Прилага техника и тактика на бягане на къси разстояния, на скок на височина и на една дисциплина от хвърлянията.

Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.

Прилага елементи на техника на хвърляне с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Гимнастика

Изпълнява самостоятелно или в група базов комплекс от аеробика/каланетика. Изпълнява „Пайдушка четворка” и народен танц, специфичен за региона. Изпълнява танцова комбинация от симетрични фигури.

Изпълнява упражнения и индивидуални комплекси и комбинации с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Спортни игри

Прилага ефективна техника и тактика на един спорт от отборните спортове от групата на спортните игри. Участва в групови или в отборни тактически действия в нападение и защита.

Прилага елементи на техниката и тактиката в една от спортните игри с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

---

---

## ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

---

Плуване, водни спортове

Прилага техника и тактика на два стила от плуването. Изпълнява техника на гребане.

Водноспасителен минимум - разпознава инцидент при плуване под вода и при мускулни крампи. Оказва помощ на пострадал в безсъзнание.

Прилага упражнения и комбинации във водна среда с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

---

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага планинска техника и тактика. Катерене. Ориентиране.

Използва подръчни средства за планинско спасяване.

Прилага алпийска ски техника В1.

Прилага елементи от планинската техника и тактика с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

---

Ракетни спортове

Прилага техника и тактиката на бадминтон, тенис на маса, тенис.

Прилага елементи от техниката и тактиката на един от ракетните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

---

Фитнес, единоборства

Притежава хармоничност на телосложението и демонстрира разностранна физическа работоспособност.

Прилага техника на един спорт от групата на бойните спортове и на един стил от източните бойни изкуства.

Прилага елементи от техниката и тактиката на фитнес, един от бойните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

---

Изисква се овладяването на две от трите задължителни области на учебното съдържание, 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 му, 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
<b>ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>		
<b>Лека атлетика</b> <b>Бягания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Бягане на къси разстояния</li> <li>Щафетното бягане</li> </ul>	Самооценява предаване на щафета по начин отдолу и отгоре с контролен белег и изравняване на скоростите. Предприема решения и прилага тактически принципи, свързани с бягането на къси разстояния и щафетно бягане.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тактика на бягане.</li> </ul>
<b>Скокове</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Техника на скок на височина начин „Коремно-претъркалящ”</li> <li></li> </ul>	Самооценява техниката на засилване, отскок, летежна фаза и приземяване на скок на височина. Самооценява ритъм и скорост на засилване.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Коремно-претъркалящ стил.</li> </ul>
<b>Хвърляния</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Техника на хвърляне от място</li> </ul>	Описва, разпознава и възпроизвежда основни елементи на техника на хвърляне на плътна топка с дръжка. Самооценява изпълнението на хвърляне. Представя сходства и различия между различните дисциплини в хвърлянията (за самостоятелна работа).	
<b>Физическата дееспособност</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Функционално състояние и двигателни способности на организма</li> </ul> <b>Дейности по АФВ</b> Техника на бягане на къси разстояния или хвърляне	Работи с таблици за оценка на физическата дееспособност и самооценява и сравнява постиженията си. Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност.  Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценъчни таблици.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b> <b>Аеробика</b> <b>Каланетика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Базов комплекс</li> </ul> <b>Акробатични упражнения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Хватове с ръце</li> <li>Динамични упражнения – скок кълбо в темпо</li> </ul>	Терминува и изпълнява упражнения от базов комплекс от аеробика/каланетика. Изпълнява съчетания от аеробната гимнастика или каланетика. Разграничава и обяснява хващания с ръце в акробатиката. Коментира и изпълнява техниката на динамични и балансови упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хват.</li> <li>Баланс.</li> <li>Музикална форма.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балансови упражнения – видове стойки</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Акробатични упражнения.</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p><b>Народни хора и танци</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Пайдушка четворка”,</li> <li>• Народен танц/хоро, специфични за региона</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Танцови движения и танцови фигури.</p>	<p>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.</p> <p>Изпълнява танцова игра/народен танц с музикален съпровод.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Пайдушка четворка”.</li> <li>• Народен танц/хоро, специфичен за региона.</li> </ul>
<p><b>Спортни игри</b> <b>Отборни спортове</b> <b>Баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуални техникотактически действия</li> <li>- Ловене и подаване в движение</li> <li>- Залъгващи движения (финтове) - без топка, с топка</li> <li>- Стрелба в кошa с една ръка от място</li> <li>• Групови и отборни взаимодействия</li> <li>- Взаимодействия между двама и повече играчи – начало на бързия пробив</li> <li>- Лична защита на 1/2 от игрището</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Индивидуални технико-тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението на техниката на ловене и подаване на топка, залъгващи движения и стрелба в кошa.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия като преживява различни емоции.</p> <p>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>Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности и демонстрира самоконтрол. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Залъгващи подавания.</li> <li>• Лична защита.</li> <li>• Самоконтрол.</li> </ul>
<p><b>Волейбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуални техникотактически действия</li> <li>- Забиване по посока на засилването от</li> </ul>	<p>Сравнява и обяснява техниката на упражненията и ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Единична блокада.</li> <li>• Самоконтрол.</li> </ul>

<p>зони 2, 3 и 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Единична блокада</li> <li>- Долен и горен лицев начален удар</li> <li>• Групови и отборни тактически действия</li> <li>- Взаимодействия между първо и второ подаване, между разпределител и нападатели</li> <li>- Посрещане на сервис (начален удар)</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Индивидуални техничко тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>взаимодействия в нападение и в защита като преживява 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. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	
<p><b>Футбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуални техникотактически действия</li> <li>- Прав вътрешен удар</li> <li>- Прав външен удар</li> <li>- Удар по топката с глава</li> <li>• Групови и отборни тактически действия</li> <li>- Статични положения</li> <li>- Зонава защита</li> <li>- Взаимодействия - 10+1/10+1</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Индивидуални техникотактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>Самооценява изпълнението на техниката на упражненията и ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и в защита като преживява 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. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прав вътрешен и външен удар.</li> <li>• Зонава защита.</li> <li>• Самоконтрол.</li> </ul>
<p><b>Хандбал</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуални техникотактически действия</li> <li>- Стрелба с отскок на височина</li> <li>- Залъгващи движения на неудобната страна</li> </ul>	<p>Самооценява изпълнението на техниката на упражненията и ползите от ефективно им прилагане в игрови условия.</p> <p>Прилага изучените тактически действия в групови и отборни взаимодействия в нападение и защита като преживява различни емоции. Притежава способност да се противопоставя на влиянието на отрицателните емоции и изгражда психическа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Система 3:3”.</li> <li>• „Система 5:1”.</li> <li>• Самоконтрол.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Групови и отборни действия</li> <li>Взаимодействия - бърз център</li> <li>Позиционно нападение - 3:3</li> <li>Зонова защита - 5:1</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Индивидуални технико-тактически действия и групови взаимодействия</p>	<p>устойчивост. Познава и прилага правилознание в учебни игри и състезания. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри по пол и възраст за ученици със СОП (за допълнителна учебна работа).</p>	
<b>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</b>		
<p><b>Плуване, водни спортове</b> <b>Плуване</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Техника на стил бъртерфлай/делфин</li> <li>Техника на щафетното плуване</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Техника на плуване с помощта на уреди/плувна дъска</p>	<p>Изпълнява упражнения за изучаване на движенията на краката и ръцете стил бъртерфлай/делфин с неподвижна, подвижна опора и без опора. Изпълнява техника на щафетно плуване. Изгражда чувство на самостоятелност в действията и не се подвежда в резултат на действията на противник. Намира информация за бележити български плувци. Назовава имена и факти (за самостоятелна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самоконтрол.</li> </ul>
<p><b>Гребане</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Распашно гребане.</li> </ul>	<p>Обяснява и изпълнява распашно гребане.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Распашно гребане.</li> </ul>
<p><b>Оказване на помощ във водна среда</b> <b>Водноспасителен минимум</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Инцидент при плуване под вода и при мускулни крампи</li> <li>Оказване на помощ на пострадал в безсъзнание</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Помощ и самопомощ във водна среда</p>	<p>Обяснява 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> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Инцидент.</li> <li>Хипервентиляция.</li> <li>Странично стабилно положение.</li> </ul>
<p><b>Туризм, ориентиране, зимни спортове</b> <b>Туризм</b></p>	<p>Използва и прилага предвижване с почивки до 4 часа в гористите части на планината. Участва в туристическо</p>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Туристически поход</li> <li>• Катерене на изкуствена катерачна стена и боулдър модули</li> <li>- Катерене с горна осигуровка</li> <li>• Планинско спасяване</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Туристически поход според възможностите Катерене според възможностите</p>	<p>движение „100-те национални туристически обекта“ (за допълнителна работа). Прилага умения за катерене с горна осигуровка. Знае и използва правила за опазване на здравето и природата при неблагоприятни природни явления - поройни валежи, поледица, градушка и гръмотевична буря. Разпознава местни ветрове. Използва подръчни средства за планинско спасяване. Познава системата за планинско спасяване в Република България.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Групово туристическо снаряжение.</li> </ul>
<p><b>Ориентиране</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентиране с карта и компас</li> </ul>	<p>Прилага индивидуален стил при ориентиране в учебни игри и в състезания.</p>	
<p><b>Ски</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника на къси ритмични завой</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Демонстрира ски техника съобразно индивидуалните възможности</p>	<p>Прилага алпийска ски техника „Ведел“ (къси ритмични завой). Обяснява техника на завой. Търси, извлича, обработва и използва информация за ски пистите в българските курорти и за каране в урбанизирани ски условия и територии (за самостоятелна работа). Познава травмите при занимания със ски и изискванията и действията за оказване на първа помощ.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ведел“.</li> </ul>
<p><b>Ракетни спортове</b> <b>Бадминтон</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуални техникотактически действия</li> <li>- Форхенд над глава и около глава (овърхенд) от ляво и дясно от задна зона на корта</li> <li>- Плосък удар от средата на корта от форхенд и бекхенд</li> <li>- Посрещане на сервис в определени зони на корта</li> </ul>	<p>Формира индивидуален стил на техника на изучаваните удари срещу противник. Предприема начини на действие и мотивира решения в учебни игри и състезания. Анализира и представя информация за състезания и използва съдийски жестове. Участва в ученически игри по пол и възраст (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Форхенд.</li> <li>• Овърхенд.</li> <li>• Плосък удар.</li> </ul>

<p><b>Тенис на маса</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуални техникотактически действия</li> <li>- Дланен удар „топ-спин” по диагонал и права</li> <li>- Дланни и обратни сечени удари в различни посоки на масата</li> <li>- Дланни и обратни начални удари със сложно въртене</li> <li>• Тактически комбинации</li> <li>- Влизане в атака след посрещане на начален удар</li> <li>- Тактически комбинации след изпълнение на сложни начални удари</li> </ul>	<p>Изпълнява и прилага индивидуален стил на техниката на изучаваните удари срещу противник. Изпълнява дланни, обратни и сечени удари в различни посоки на масата и начални удари със сложно въртене. Предприема начини на действие и мотивира взетите решения в учебни игри и състезания. Анализира и представя информация за състезания по тенис на маса (за самостоятелна работа). Участва в ученически игри (за допълнителна учебна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топ спин.</li> <li>• Сечене.</li> </ul>
<p><b>Тенис</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удари по отскочила топка</li> <li>• Начален удар</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Технически елементи /видове удари</p>	<p>Изпълнява и удари по отскочила топка по елементи прилага индивидуален стил на техника на изучаваните удари срещу противник. Предприема начини на действие и мотивира взетите решения в учебни игри и състезания. Анализира и представя информация за състезания (за самостоятелна 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>	
<p><b>Фитнес, бойни спортове</b> <b>Фитнес</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здраве и фитнес</li> <li>- Хармоничност на телосложението</li> <li>- Фитнес с индивидуално подбрани свободни тежести</li> <li>- Хранене, хранителен режим и хранителни добавки</li> <li>- Допинг</li> </ul>	<p>Групира и използва различни по характер упражнения за развиване на мускулната маса на основните мускулни групи, за развиване на двигателните качества и за укрепване на опорно-двигателния апарат. Използва свободно подбрани тежести за развиване на отделни мускулни групи (локално) и за комплексно развиване на мускулатурата на цялото тяло. Използва циклични упражнения за развиване на издръжливост. Представя информация за хранителни добавки. Знае факти и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хранителни добавки.</li> <li>• Допинг</li> </ul>

<p><b>Дейности по АФВ</b> Формиране на телосложението с и без уред</p>	<p>събития, свързани с употребата на допинг.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p><b>Борба/джудо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника от стойка</li> <li>- Събаряния</li> <li>- Сваления</li> <li>- Хвърляния</li> <li>• Техника от партер</li> <li>• Техники на падане - джудо</li> <li>- Ключове</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Техники на падане или събаряне</p>	<p>Прилага събаряне със захващане на единия крак с главата от вътре, сваляне със захващане на двата крака, сваляне с оглавник. Прилага поясно хвърляне. Изпълнява преобръщане с обхващане и преобръщане с обратно обхващане на трупа. Участва в учебна схватка.</p> <p>Прилага падане напред, назад, встрани - джудо.</p> <p>Демонстрира ключове с въображаем партньор.</p> <p>Познава правила и терминология.</p> <p>Преодолява характерни за единоборствата астенични и стенични емоции.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ключ.</li> </ul>
<p><b>Карате-до</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кихон - техника за 5 Кю</li> <li>• Ката - Хейан Йодан</li> <li>• Кумите - Джу ипон</li> <li>• Кумите до уширо гери - договорен спаринг до удар с крак назад с въртене</li> </ul> <p><b>Дейности по АФВ</b> Основни позиции или основни удари</p>	<p>Изпълнява техники от карате-до.</p> <p>Прилага техника и тактика със спаринг и самозащита.</p> <p>Преодолява характерни астенични и стенични емоционални състояния.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хейан Йодан.</li> <li>• Джу ипон</li> </ul>
<p><b>Шахмат</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Типични позиции и комбинации.</li> </ul>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания</p>	

### ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

- за изучаване на задължителните области на учебното съдържание - 75%;
- за изучаване на избираемите области на учебното съдържание - 25%.

<b>За овладяване на нови знания и двигателни умения</b>	<b>33%</b>
<b>За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност</b>	<b>44%</b>
<b>За развиване на двигателни качества</b>	<b>17%</b>
<b>За контрол и оценка на физическата дееспособност</b>	<b>6%</b>

## **СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ**

<b>Не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност за всеки учебен срок, в които се включват и теоретични знания</b>	<b>50%</b>
<b>За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията</b>	<b>25%</b>
<b>Оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)</b>	<b>25%</b>

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 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 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>
<b>1. Компетентности в областта на българския език</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разбиране отношението между език и общество, език и личност, език и култура.</li> </ul>
<b>2. Умения за общуване на чужди езици</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Използване на термини и понятия на чужд език.</li> </ul>
<b>3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Познаване на осева симетрия.</li> <li>✓ Използване на информация, свързана със замърсяване и очистване на околната среда.</li> <li>✓ Оценяване опасността от употребата на алкохол.</li> <li>✓ Оценяване необходимостта от превенция и профилактика на опорно-двигателната система.</li> <li>✓ Познаване на човешкият организъм - структура, жизнени процеси, превенция на здравето.</li> </ul>
<b>4. Дигитална компетентност</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Работи с таблици.</li> <li>✓ Използване на информация от интернет пространството.</li> </ul>
<b>5. Умения за учене</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Осмисляне и разбиране на учебното съдържание чрез самооценяване в процеса на заучаването.</li> </ul>
<b>6. Социални и граждански компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Описване на исторически факти и събития.</li> <li>✓ Самоутвърждаване в групови и отборни форми на социално общуване.</li> <li>✓ Познаване на емоционалните процеси и формиране на психическа устойчивост.</li> <li>✓ Оказване на помощ и самопомощ.</li> </ul>
<b>7. Инициативност и предприемачество</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Инициране и предприемане на действия за себеутвърждаване.</li> </ul>
<b>8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Фолклорно действо и днешна култура.</li> <li>✓ Фолклор и личност.</li> </ul>

**9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт**

- ✓ 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.