

# УЧЕБНА ПРОГРАМА

## ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА ЗА VII КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ

### **I. Общо представяне на програмата.**

Учебното съдържание осигурява знания, умения и отношения за до развиване на началната спортна подготвеност по вида спорт или спортна дисциплина изучавани в пети и шести клас и постепенно и системно развиване на по-високо равнище на спортните технико-тактически навици и умения на ученика за постигането на спортносъстезателна подготвеност по спортовете включени в учебното съдържание от пети и шести клас. Включване на нови видове спортни дисциплини и категории, съобразно възрастовите групи за обучение и участие в състезания по отделни видове спорт.

Задълбоченото усвояване на спортните технико-тактически навици и умения се осъществяват в условията на непрекъснатост, постепенност и последователност. Тренировките, състезанията, възстановителните (оздравителните) лагери са неразделна част от целогодишната спортна подготовка, предвидена по плана за развитие на съответната Българска спортна федерация по вид спорт и Българския футболен съюз. Учебно-тренировъчната дейност продължава да се съобразява с възрастовите закономерности в развитието на подрастващите и с нарастването на изискванията за вида спорт спортна дисциплина кондиционни и координационни способности на учениците за постигане на спортни резултати. В обучението се прилагат многообразие от средства и методи за целенасочено усъвършенстване на личността на ученика – спортист по съответния вид спорт. В обучението се увеличава тренировъчното натоварване и оперативно състезателната дейност с цел прилагане на усвоените от учениците основни специализирани знания, умения и компетенции по вид спорт и формирания състезателен опит от пети и шести клас.

**Междупредметната съгласуваност** с другите учебни предмети е насочена към задълбочаване на специализираните знания и социални умения и компетенции на ученика за решаване на конкретни, проблемни, познавателни и двигателни задачи.

### **II. Цели на обучението.**

1. Последователно, постепенно и системно развиване на кондиционните и координационните способности на ученика чрез целенасоченото усвояване на техниката на съответния вид спорт.
2. Насочено развиване на специфични двигателните качества за вид спорт или спортна дисциплина.
3. Развиване на обща и специалната физическа подготовка и трайно усвояване на специфичната за вида спорт техническа, тактическа, психологична и теоретична подготовка.
4. Участие и постигане на резултати в държавни и международни състезания.
5. Покриване на нормативи за вид спорт, съобразени с изискванията на Българските спортни федерации и Българския футболен съюз, съобразно възрастта.
6. Прилагане и използване на теоретични знания за спортно-състезателните правила за вид спорт и за спортен режим за съответния вид спорт.
7. Формиране на индивидуална и екипна съвместимост при работа за преодоляване на психическите трудности, произтичащи от учебно-тренировъчната и състезателна дейност.

| III. Очаквани резултати                        |                                                                                                                                                                                                                                                | IV. Учебно съдържание/теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Колона 1                                       | Колана 2                                                                                                                                                                                                                                       | Колана 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Колана 4                                                                                                                                                                            | Колана 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Колана 6                                                                                                                                                             |
| Ядра на учебното съдържане                     | Очаквани резултати на ниво учебна програма                                                                                                                                                                                                     | Очаквани резултати по теми<br>Ученикът трябва да усвои:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Основни нови понятия                                                                                                                                                                | Контекст и дейности (за цялото ядро и/или за цялата програма)<br>На ученика трябва да се даде възможност да:                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Възможности за междупредметни връзки                                                                                                                                 |
| <b>Основно ядро</b><br><b>Избран вид спорт</b> | <b>Стандарт 1</b><br><b>Постига специализирана спортно-състезателна подготвеност.</b><br>Очаквани резултати:<br><b>1.1.</b> Притежава обща и специална физическа подготвеност.<br><b>1.2.</b> Притежава двигателно-координационни способности. | <i>Теми:</i><br>1 Насочено развиване на двигателните качества (кондиционни способности).<br>- скоростни упражнения и скоростно-силови упражнения;<br>- упражнения за издръжливост в анаеробни и аеробна условия;<br>- специално-подготвителни упражнения от самия вид спорт.<br><br><i>Теми:</i><br>1 Целенасочено развиване на специфична за вида спорт двигателна координация.<br>- статични упражнения в комбинация с координация на баланс на тялото;<br>- изпълнение на обикновено познати упражнения при изкуствено усложняване на | Относителна сила.<br>Специална издръжливост.<br>Бързина на двигателната реакция.<br>Пасивна гъвкавост.<br>Ловкост.<br><br>Траектория, амплитуда и скорост на двигателното действие. | ✓ изпълнява двигателни задачи с тренировъчно натоварване - обем, интензивност, брой повторения, характер на възстановяването между повторенията, продължителност на възстановяването между повторенията;<br><br>✓ прилага тестове за физическа дееспособност и нормативи по вид спорт;<br><br>✓ изпълнява упражнения за скъсяване на латентното време на двигателната реакция;<br><br>✓ изпълнява физически | <b>Български език</b><br>Социо-културни и езикови компетентности.<br><br>Общува в сферата на масовата информация.<br><br>Използва съвременни информационни средства. |

|            |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 1.3. Прилага спортно-технически                                                                          | <p>условията за изпълнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамични упражнения, изискващи регулиране на амплитудата и скоростта на движение на частите на тялото;</li> <li>- изпълнение на познати упражнения от непривични изходни положения.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                          | <p>упражнения с максимални усилия с пределна скорост;</p> <p>✓ упражнява повторно максимално бързо реагиране на внезапно появяващ се сигнал или изменение на околната ситуация;</p>                                                                                                                                               |                                                                                                         |
| Акробатика | <p>и тактически действия в тренировка и в състезание.</p> <p>1.3.1 Владее техниката на акробатиката.</p> | <p><i>Теми:</i></p> <p>1 Сложни балансови упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- възлизания;</li> <li>- преходи;</li> <li>- стойки на ръце върху партньор/и;</li> <li>- пирамиди.</li> </ul> <p>2 Темпови упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловене след кръгомно премятане;</li> <li>- превъртане над основата, превъртане от съединени китки и рамене до земята, превъртания в чупка и обтегнато тяло.</li> </ul> <p>3 Хореография: - танцувални стъпки от малки и средни</p> | <p>Стойка на ръце.</p> <p>Пирамида.</p> <p>Премятане.</p> <p>Превъртане в чупка.</p> <p>Терминология на техническите</p> | <p>✓ прилага упражнения със съкратена амплитуда на движението;</p> <p>✓ изпълнява упражнения с облекчени уреди, противник, ситуация;</p> <p>✓ демонстрира общоразвиващи упражнения за последващо физическо натоварване;</p> <p>✓ изпълнява упражнения за подобряване на дейността на сърдечно-съдовата и дихателната система;</p> | <p><b>Литература</b></p> <p>Социо-културни и литературни компетентности.</p> <p>Участва в дискусии.</p> |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Спортна гимнастика</b></p>                 | <p><b>1.3.1</b> Владее техниката на уреди висилка, смесена успоредка, успоредка, прескок.</p>                                                                                                   | <p>скокове, групиране на упражненията в комбинации.<br/><i>Теми:</i><br/>1 Гимнастически упражнения във връзка.<br/>2 Гимнастически и акробатични упражнения с трудност до "С".</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p>елементи от спортната и худ. Гимнастика.</p>                                   | <p>✓ изпълнява комплекси от общоразвиващи упражнения (осемтактови, включващи основните мускулни групи);</p>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Художествена гимнастика</b></p>            | <p><b>1.3.1</b> Владее техниката на топка, въженце, обръч, лента бухалки.</p>                                                                                                                   | <p><i>Теми:</i><br/>Упражнения с трудност до "F".</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   | <p>✓ изпълнява упражнения с тренажорни устройства;</p>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Лека атлетика</b></p>                      | <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически умения и навици на бягания (къси, средни и дълги разстояния). Владее основите на техниката на хвърляне. Владее основите на техниката на тласкане.</p> | <p><i>Теми:</i><br/>1 Бягане 100м, 200 м, 400м, 800м, 1500м;<br/>2 Стартиране – видове (летящ старт),<br/>3 Финиширане – видове (с гърди).<br/>4 Хвърляне на диск<br/>- захващане на диска и придаване на ротация на диска;<br/>- усвояване завъртането на тялото без уред.<br/>5 Тласкане на гюлле –техника на засилване с и без уред;<br/>- финално усилие от двуопорна позиция и смяна на краката.<br/><i>Теми:</i></p> | <p>Ускоряване на уред.<br/>Финално усилие.<br/>Ритъм на въртене.<br/>Ротация.</p> | <p>✓ подобрява функционалното състояние на организма;<br/>✓ изпълнява серийно тренировъчна работа със субмаксимална и максимална интензивност;<br/>✓ изпълнява упражнения за повишаване на биохимичния механизъм на анаеробната и аеробна производителност;</p> | <p><b>Математика</b><br/>Елементи от вероятности и статистика.<br/><br/>Вярност и рационалност в конкретна ситуация.<br/><br/>Логически знания.<br/>Моделиране.<br/>Функции.</p> |
| <p><b>Баскетбол.<br/>Волейбол<br/>Футбол</b></p> | <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически навици и умения в</p>                                                                                                                                 | <p>1. Предвижвания - видове (пасиране, финт, освобождаване от противник).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Терминология на технически</p>                                                 | <p>✓ изпълнява специални имитационни упражнения на място и в движение;<br/><br/>✓ изпълнява усвоените технически умения и</p>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |

|                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Хандбал</b></p>               | <p>нападение и защита в тренировки и състезания.</p>                              | <p>3 Водене (дрибъл) на топка: начини - с промяна на скоростта и с промяна на посоката, слаломно предвижване с топка).<br/>4 Подаване и ловене в комбинации с една и две ръце. Подаване с пронация. Поемане и повеждане на топка с бедро, с гърди.<br/>5 Стрелба /удар в движение от средни разстояния и с отскок. Стрелба с прехвърляне от крилата и пивота. Удари с глава. Удар от воле.<br/>6 Блокиране – блокади, единична блокада.<br/>7 Изпълнява индивидуални и групови тактически действия в усложнени комбинации, в нападение и в защита. Зонава защита в хандбала 5:1. Разширена контра атака (РКА).<br/><i>Теми:</i><br/>1 Изпълнява гребане в кану/каяк.<br/>2 Гребане в едноместни лодки.<br/>3 Равномерно и ритмично скулово гребане.</p> | <p>елементи от спортните игри.<br/>Заслон.<br/>Зонава защита.<br/>Числено равенство и неравенство.<br/>Пресичане.</p> | <p>навици в определена комбинация в тренировка и състезания пред специалисти и наблюдатели;<br/>✓ взаимопомощ при смяна на нападателите;<br/>✓ решава проблемни ситуации в съревнователна среда като използва технико-тактически умения и навици;</p> <p>✓ развива стратегически подходи при поставянето на задачи за участие и класиране в състезания;</p> <p>✓ демонстрира красота и естетическо чувство пред оценяваща го социална среда;</p> |                                                                                    |
| <p><b>Гребане<br/>Кану-каяк</b></p> | <p><b>1.3.1</b> Владее основите на техниката на гребане и в кану или в каяк.</p>  | <p>1 Изпълнява гребане в кану/каяк.<br/>2 Гребане в едноместни лодки.<br/>3 Равномерно и ритмично скулово гребане.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Ритъм и темпо на движенията на ръцете и краката.</p>                                                               | <p>✓ придобива състезателен опит;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |
| <p><b>Плуване</b></p>               | <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически навици и умения на четирите стила в</p> | <p><i>Теми:</i><br/>1 Плуване на 1500 м. св. стил.<br/>2 Координацията по елементи на четирите стила в плуването.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       | <p>✓ упражнява права за участие в спортно-състезателна и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Физика и астрономия.</b><br/>Характеристика и основни свойства на звука.</p> |

|                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ски</b></p>                    | <p>плуването.</p> <p><b>1.3.1</b> Владее техника и тактика на ски алпийски дисциплини, сноуборд.</p> <p><b>1.3.1</b> Ски бегови дисциплини.</p> | <p>3 Старт, обръщане, подводни движения, финиширане</p> <p>4 Щафети 4 x 100 м. съчетана, 4 x 100 м. св. стил.</p> <p><i>Теми:</i></p> <p>1 Спускане - видове.</p> <p>2 Скокове - скокове от малък трамплин.</p> <p>3 Завой - завой с изравнителни движения, завой с колена, джет завой.</p> <p>4 Слалом</p> <p><i>Теми:</i></p> <p>1 Технически елементи на предвижване – класически стил.</p> <p>2 Преходи от едновременни към последователни ходове. 3 Преходи от последователни към едновременни ходове.</p> <p>4 Свободен стил. Дветактова кьнка и еднотактова кьнка.</p> | <p>Подводни движения.</p> <p>Джет завой.</p> | <p>тренировъчната дейност, произтичащи от картотекирането;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ провежда задължителни начални, периодични и предсъстезателни медицински прегледи;</li> <li>✓ преминава в по-горна възрастова група, за ненавършил съответната възраст, което се допуска след медицинско освидетелстване в лечебните заведения;</li> <li>✓ изгражда индивидуален спортно-технически модел в зависимост от пол, ръст, тегло;</li> </ul> | <p><b>Биология и здравно образование.</b></p> <p>Структура на жизнени процеси и класификация на организмите.</p> |
| <p><b>Биатлон</b></p>                | <p><b>1.3.1</b> Изпълнява техника в биатлон.</p>                                                                                                | <p>1 Технически елементи на стрелба.</p> <p>2 Изготовка за стрелба. Прикладване. Прицелване.</p> <p>3 Ски ходове: еднотактов и двутактов.</p> <p><i>Теми:</i></p> <p>1 Пресечки.</p> <p>2 Бързо пързаяне – стартиране, финиширане.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Прикладване.</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прилага знания и умения за укрепване на здравето;</li> <li>✓ формира и развива определено телосложение според вида спорт;</li> <li>✓ показва технико-тактически опит при</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Хранителни взаимоотношения между организмите и кръговрат на веществата.</p>                                   |
| <p><b>Кьнки Фигурно пързаяне</b></p> | <p><b>1.3.1</b> Изпълнява технико-тактически навици и умения на кьнки . и фигурно</p>                                                           | <p>1 Пресечки.</p> <p>2 Бързо пързаяне – стартиране, финиширане.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Лична и обществена хигиена за запазване на здравето.</p>                                                      |

|                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Борба. (класически и свободен стил)</b></p> | <p>пързалие в тренировки и състезания.</p> <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически навици и умения на борба.</p> | <p>1 Единични и двоини скокове комбинации.<br/>2 Задължителна програма.<br/>3 Волна програма.<br/><i>Теми:</i><br/>1 Хватки за събаряне - със захват на 1 крак с подсичане, със захват на 1 крак с “Куки”<br/>2 Хватки за сваляне - със захват на 2 крака с подсичане, със захват на 2 крака с “Куки”.<br/>3 Хватки за хвърляне - раменно хвърляне, раменно хвърляне от стойка<br/>- поясно хвърляне със захват на ръка и труп, “Обратно поясно” хвърляне, хвърляне с обратно захващане на главата.<br/>4 Хватки в партер - “Сърма” “Кръстачка”.<br/>5 Контрахватки.</p> | <p>“Куки”.<br/>Подсичане.<br/>Обратно поясно хвърляне.<br/>“Сърма”.<br/>“Кръстачка”.<br/>Контрахватка.</p> | <p>спортни взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ комуникира, предава идеи, проблеми и решения на специализирана аудитория;</li> <li>✓ оценява своето участие и постижение и запазва потребността си за задълбочено упражняване;</li> <li>✓ формулира вербални отговори на поставени двигателни задачи;</li> <li>✓ упражнява технико-тактическите знания, умения и навици в спорни обекти и съоръжения;</li> <li>✓ използва комуникативни и социални умения за устояване на личен мироглед;</li> <li>✓ участва в контролни,</li> </ul> | <p>Чистотата на въздуха, водата и почвата за съхраняване на биоразнообразието.</p>                                                           |
| <p><b>Джудо</b></p>                               | <p><b>1.3.1</b> Владее основни технико-тактически умения и навици на борба.</p>                                    | <p><i>Теми:</i><br/>Всички техники в стойка /хвърляния, комбинации и контра техники/ и партер /задържания/ в IV–то Кю. ключ.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Кибя-дачи.<br/>Шико-дачи.<br/>Емпи.</p>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ използва комуникативни и социални умения за устояване на личен мироглед;</li> <li>✓ участва в контролни,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>История</b><br/>Национално и световно историческо и културно наследство.<br/>Човекът и историята.<br/><br/>Източници на историята.</p> |
| <p><b>Карате - до</b></p>                         | <p><b>1.3.1</b> Владее основни технико-тактически умения и навици на карате - до.</p>                              | <p><i>Теми:</i><br/>1 Стойки - кибя-дачи, шико-дачи<br/>2 Предвижвания - комбинации.<br/>3 Удари с ръце - вътрешен и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Кибя-дачи.<br/>Шико-дачи.<br/>Емпи.</p>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ използва комуникативни и социални умения за устояване на личен мироглед;</li> <li>✓ участва в контролни,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>История</b><br/>Национално и световно историческо и културно наследство.<br/>Човекът и историята.<br/><br/>Източници на историята.</p> |



|                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ориентиране</b></p>     | <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически умения и навици на ориентирането в тренировки и състезания.</p> | <p>при единична игра и игра на двойки.<br/>Тактически комбинации при свой начален удар или при посрещане началния удар на противника.<br/><i>Теми:</i><br/>Технико-тактически умения и навици за предвижване. Състезава се в непозната местност с компас и топографска карта. Определя азимут. Движение по азимут. Финно ориентиране<br/>Движение по очертан път на картата. Движение по очертан път на картата<br/>Избор на вариант на движение към контролна точка. Движение по хоризонтал, линейни ориентири и теренни форми. Създаване на „горски навици”<br/>Измерване и определяне на разстояния, посоки и теренни форми по време на бягане.<br/><i>Теми:</i></p> | <p>Условни знаци<br/>Четене на карта.<br/>Грубо ориентиране.<br/>Финно ориентиране.<br/>Движение по хоризонтал.<br/><br/>Контролна точка.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оценява своето нравствено поведение при поставените двигателни задачи;</li> <li>✓ покрива 1 разряд при спортната стрелба;</li> <li>✓ използва макевари;</li> <li>✓ организира успешно комбинативна игра при натиск на противникови играчи в малко пространство;</li> <li>✓ тренира допълнително и самостоятелно за изпълнението на двигателни задачи;</li> <li>✓ придава социален смисъл на някои качества на човека;</li> <li>✓ прилага дух на разбирателство и приятелство;</li> <li>✓ участва доброволно и съдейства при организиране на спортни първенства с деца;</li> </ul> | <p>Основни услуги на Интернет чрез специализиран софтуер.</p> |
| <p><b>Вдигане тежести</b></p> | <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически умения и навици на вдигане на тежести.</p>                      | <p><i>Теми:</i><br/>1 Изхвърляне, технически елементи, фиксиране и сваляне на щанга, тясна и широка тяга.<br/>2 Изтласкване, технически елементи, изтласкване от гърди чрез ножица.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Музика</b></p>                                          |

|                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Колоездене</b></p>      | <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически умения и навици на колоездене.</p>                                                                       | <p>3 Индивидуални тактически действия за отделното движение.<br/><i>Теми:</i><br/>1 Технически елементи от колоезденето. Спиране, Педалиране.<br/>2 Шосейно колоездене.<br/>3 Групови технико-тактически умения и навици – движение с група, водачество.</p>              |                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прилага правила на честна игра;</li> <li>✓ участва конструктивно в дейността на училището;</li> <li>✓ уважава другите, както и да бъде готов да преодолява предрасъдъци.</li> </ul>                                    | <p>Музикална практика, музициране и възприемане на музиката.</p> |
| <p><b>Спортна стрелба</b></p> | <p><b>1.3.1</b> Владее технико-тактически умения и навици на стрелба с: малокалибрена пушка, с пневматично оръжие.</p>                             | <p><i>Теми:</i><br/>Изпълнява положение легнал с малокалибрена пушка от упор. Изпълнява премерване, спускане и ритъм на дишане при стрелба.<br/>Демонстрира положение прав без упор при пневматично оръжие.<br/>Демонстрира цялостно упражнение с пневматично оръжие.</p> |                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прилага уважение към себе си и към другите, включително и от малцинствените групи;</li> <li>✓ формира самоконтрол и самочувствие при спортни състезания;</li> </ul>                                                    | <p>Музика и общество.</p>                                        |
| <p><b>Модерен петобой</b></p> | <p><b>1.3.1</b> Владее основите на техниката на модерен петобой.<br/><b>Притежава теоретични знания за спортно-състезателни правила по вид</b></p> | <p><i>Теми:</i><br/>1 Двубой.<br/>2 Трибой.<br/><br/><i>Теми:</i><br/>Състезателни правила по вид спорт и съдийски отсъждания.<br/>Ученикът трябва да усвои:<br/><i>Теми:</i></p>                                                                                         | <p>Съдийски жестове със картони (жълт, червен), с пистолет.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ постига оптимално физическо и умтвено състояние, като ресурс за себе си, за семейството и спортния клуб;</li> <li>✓ познава основни спортни прояви и събития в националната и европейската спортна общност;</li> </ul> |                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                 |                                                                                                                             |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p><b>спорт и спорто-състезателен режим</b><br/> Очаквани резултати:<br/> Владее правилознание по вид спорт.<br/> Владее здравно-хигиенни и екологични принципи в тренировка, състезание.</p> | <p>Хранене и питеен режим в условията на тренировка и състезание.</p> <p>Безопасност в условията на двигателна активност, произтичаща от вида спорт.</p> | <p>Дежурен секретар.<br/> Съдийски комисии.</p> | <p>✓ прилага сътрудничество, себеотстояване и почтеност в межкултурно общуване с индивиди от други национални общности.</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## **V. Специфични методи и форми за оценяване на постиженията на ученика по предмета.**

Знанията, уменията и отношенията на учениците по предмета спортна подготовка се оценяват:

1/3 чрез система за оценяване на учениците, приета от МОН.

1/3 чрез нормативи за вида спорт спортна дисциплина за съответната възрастова група, изработени и утвърдени от Българските спортни федерации и Българския футболен съюз.

1/3 за постигнати резултати за участия, постижения и/или класирания по вида спорт спортна дисциплина и възрастови групи по система изработена и утвърдена от Българските спортни федерации и Българския футболен съюз за:

- индивидуалните спортове и в дисциплини с двама и повече състезатели (щафети, многоместни лодки, ансамбли, игри по двойки, тройки, отборни и т. н.);
- спортните игри, 30% участие в конкретното първенство и в предварителните му етапи (квалификации);

Участията, постиженията и/или класирането трябва да е вписано в съдийските протоколи.

## **VI. Организационно – методически указания.**

Постигането на специализираната спортна подготовка изисква планиране и прогнозиране на развитието на функционалните и двигателно-координационните способности и регистрираните спортни резултати по вид спорт или спортна дисциплина на учениците. Факторите и компонентите за постигането на спортни постижения включват физически, технико-тактически навици и умения, психически качества и комуникативни компетенции, които са специфични за вида спорт. За управлението на различните видове подготовка е необходимо бързо и точно обработване и анализиране от учителя на получената обратна информация и избор на най-сполучлив вариант за внасяне на корекции и промени в обучението (средства и методи). Съдържанието на учебно-тренировъчната работа е насочена към специализирана подготвеност на ученика по вида спорт. Планирането на обучението се съпътства с изработването на систематизирано описание на целите, темите, задачите, средствата и методите за осъществяване на учебното съдържание като се спазва последователността на учебно-тренировъчните часове в рамките на учебната година.

За общата и специалната физическа подготовка изборът на средствата и методите трябва да е съобразен с изискванията за дела на общата физическа подготовка 60% и за специалната физическа подготовка 40%. В зависимост от етапа на подготовката се допуска промяна в съотношението между общата и специалната подготовка, като в променящото се процентно съотношение специалната подготовка не може да надвишава 50%. Обемът и интензивността на тренировъчното натоварване се определя за всеки вид спорт като не се нарушава функционалната адаптивност на организма към тренировъчните натоварвания.

Спортносъстезателната дейност се съобразява с международния и държавния спортния календар за вида спорт.

Учебно-тренировъчният план, който отразява обективните закономерности за достигането на оптималната готовност (спортна форма) на ученика за постигане на високи спортни резултати се изготвя в процеса прогнозирането и текущото планиране на обучението.

Нарастват изисквания към прогнозирането и контрола на подготовката в различните направления (страни на подготовка) – физическа, техническа, тактическа, психологическа и теоретична. Задължително е прилагането на комплексна методика,

даваща информация за нивото на общата и специалната физическа подготовка, за равнището на усвоената техниката за вида спорт, и за развитието на двигателните качества.

В колона 3 за вида спорт очакваните резултати по теми са групирани по сходни черти с цел повишаване на общата успеваемост на учениците в изучаването на голямото разнообразие на двигателните умения и навици. За постигането на очакваните резултати по теми учениците трябва да усвоят и различни варианти и/или комбинации от посочените упражнения в колона 3 при спазване на етапа на спортната подготовка за вида спорт.

Описанието на дейностите в колона 5 са взаимосвързани и се осъществяват в условията на учебно-тренировъчен процес, състезания и лагери.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието, младежта и науката

**ЗАПОВЕД**

№ *РД 09-811/23.06.* 2010 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията, във връзка с чл. 102, ал. 1 и 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета

**ДОПЪЛВАМ**

Заповед № РД 09-1078/24.08. 2007 г. за утвърждаване на учебна програма за V клас за спортните училища и Заповед № РД 09-967/29.08.2008 г. за нови учебни програми за VI и VII клас по спортна подготовка за спортните училища, както следва в частта:

- учебна програма за V клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по конен спорт за V клас;
- нови учебни програми за VI и VII клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по конен спорт за VI и VII клас, като се допълва следното:

Учебното съдържание по конен спорт за V, VI и VII клас, съгласно Приложения № 1, № 2 и № 3 влиза в сила от учебната 2010/2011 година за учениците, постъпили в V, VI и VII клас в спортните училища.

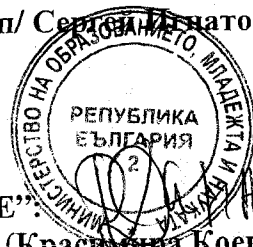
Контролът по изпълнението на заповедта възлагам на г-жа Милка Коджабашиева - заместник-министър.

**МИНИСТЪР НА ОБРАЗОВАНИЕТО,  
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА:**

/п/ *Сергей Митатов*

Вярно,

**ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ  
„КАНЦЕЛАРИЯ И  
АДМИНИСТРАТИВНО ОБСЛУЖВАНЕ“**



(Красимира Коева)

| III. Очаквани резултати                        |                                                                                                                    | IV. Учебно съдържание / теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Колона 1                                       | Колона 2                                                                                                           | Колона 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Колона 4                                                                                                                         | Колона 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Колона 6                                                                              |
| Ядра на учебното съдържание                    | Очаквани резултати на ниво учебна програма                                                                         | Очаквани резултати по теми<br><i>Ученикът трябва да усвои:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Основни нови понятия                                                                                                             | Контекст и дейности<br>(за цялото ядро и/или за цялата програма)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Възможности за междупредметни връзки                                                  |
| <b>Основно ядро</b><br><b>Избран вид спорт</b> | <b>Стандарт 1</b><br><b>Постига специализирана спортно-състезателна подготвеност</b><br><i>Очаквани резултати:</i> | <i>Теми:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  | <i>На ученика трябва да се даде възможност да:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| <b>Конен спорт</b><br><b>7 клас</b>            | 1. Обездка<br>2. Прескачане на препятствия.                                                                        | 1. Преодоляване на различни профили препятствия с ширина до 120 см.<br>2. Техника на водене в мислен паркур без скачане.<br>3. Преодоляване паркур без стремена, състоящ се от 8 - 10 препятствия с една двойна комбинация височина до 70 см.<br>4. Преодоляване паркур със стремена, състоящ се от 8 - 10 препятствия със стремена и две двойни комбинации с височина до 100 см. | Кросово трасе<br><br>Обездка – първи предварителен тест за деца<br><br>Прескачане на препятствия – паркури<br><br>Видове темпове | 1. Изграждане стратегия за оптимално водене в паркура и преодоляване на дистанции 5, 6 и 7 галопни маха.<br>2. Преодоляване комбинации от различни профили с дистанции един и два галопни маха.<br>3. Езда в полето на трите алюра и преодоляване естествени препятствия<br>4. Придобиване състезателен опит<br>5. Поставяне на гамаша предни и задни, бинтоване.<br>6. Възстановяване на коня (полагани грижи). | “ Физика и астрономия “<br>- ускорение<br>- скорост<br>- динамична сила<br>- парабола |



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието, младежта и науката

**ЗАПОВЕД**

№ ~~РД 09-692/26-05~~ 2011 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията и чл. 23, ал. 5 от Закона за физическото възпитание и спорта, във връзка с чл. 102, ал. 1 и 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета при спазване на изискванията на чл. 66, ал. 1 и ал. 2 от Административнопроцесуалния кодекс

**ДОПЪЛВАМ**

Заповед № РД 09-1078/24.08. 2007 г. за утвърждаване на учебна програма за V клас за спортните училища и Заповед № РД 09-967/29.08.2008 г. за нови учебни програми за VI и VII клас по спортна подготовка за спортните училища, както следва в частта:

- учебна програма за V клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по биатлон, джудо, карате, модерен нетобой, самбо, скокове батут и спортна стрелба за V клас;
- нови учебни програми за VI и VII клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по кик бокс, самбо, скокове батут, сумо за VI и VII клас и биатлон за VI клас, като се допълва следното:

Учебното съдържание по биатлон, джудо, карате, кик бокс, модерен нетобой, самбо, скокове батут, спортна стрелба и сумо за V, VI и VII клас, съгласно Приложения № 1, № 2 и № 3 влиза в сила от учебната 2011/2012 година за учениците, постъпили в V, VI и VII клас в спортните училища.

Контрола по изпълнението на заповедта възлагам на г-жа Милена Дамянова - заместник-министър.

**МИНИСТЪР НА ОБРАЗОВАНИЕТО,  
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА:**

/и/ Сергей Игнатов

Вярно,  
ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ  
„КАНЦЕЛАРИЯ И  
АДМИНИСТРАТИВНО ОБСЛУЖВАНЕ“:

(Красимира Коева)



### УЧЕБНА ПРОГРАМА за седми клас по спортна подготовка в спортните училища

| III. Очаквани резултати |                                                                                               | IV. Учебно съдържание (теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки)                                                                      |                                                                                                              |                                                                        |                                      |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Колона 1                | Колона 2                                                                                      | Колона 3                                                                                                                                               | Колона 4                                                                                                     | Колона 5                                                               | Колона 6                             |
|                         |                                                                                               | Очаквани резултати по теми                                                                                                                             | Основни понятия                                                                                              | Контекст и дейности                                                    | Възможности за междупредметни връзки |
| Основни ядра            |                                                                                               | <i>Ученикът трябва да усвои:</i>                                                                                                                       |                                                                                                              | На ученикът трябва да се даде възможност да:                           |                                      |
| Избран вид спорт        | Стандарт 1.3. Прилага спортно - технически и тактически действия в тренировка и в състезание. | .                                                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                                        |                                      |
| <b>Кик бокс.</b>        | Владее техниката на <b>кик бокс</b>                                                           | Теми:<br>Крошета.<br>Ъперкъти.<br>Ниски странични удари с крака.<br>Високи странични удари с крака.<br>Технико-тактически действия при атака и защита. | Ляво и дясно кроше.<br>Ляв и десен ъперкът .<br>Лоу кик.<br>Хай кик.<br>Подлагане.<br>Изтегляне.             | Прилага технико-тактически действия при атака, контраатака и в защита. |                                      |
| <b>Самбо</b>            | Владее техниката на <b>самбо.</b>                                                             | Теми:<br>Хвърляния - стойка.<br>Преходи в различните задържания в партер.                                                                              | Предна подсечка, предна подсечка в коляното, голямо вътрешно изкосяване, малко вътрешно изкосяване, Преходи. |                                                                        |                                      |
| <b>Скокове на батут</b> | Владее техниката на <b>скокове на батут.</b>                                                  | <b>Скокове на батут:</b><br>- задно обтегнато превъртане;<br>- задно превъртане със                                                                    | Специална издръжливост.                                                                                      |                                                                        |                                      |

|      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |  |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Сумо | Владее техника на сумо | <p>завъртане мин. на 360°<br/>         - задно двойно превъртане.<br/> <b>Скокове на акробатична пътека:</b><br/>         - 2 различни комбинации с минимален коефициент на трудност 2.6 т.;</p> <p><b>Скокове на двоен минибатут:</b><br/>         - 4 различни комбинации от по 2 скока с минимален коефициент за трудност - 1.8 т.</p> <p>Теми:<br/>         1. Понятия и ритуали.<br/>         2. Движение по дохио.<br/>         3. Техника на събаряне.<br/>         4. Теника на избутване.</p> | <p>Терминология на нови елементи и упражнения от скове на батут.</p> <p>Рикиши.<br/>         Оши – таоши.<br/>         Цуки – таоши.<br/>         Абисе – таоши.<br/>         Цуки - даши</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявява чувство на достойнство и самообладание.</li> <li>• не оспорва съдийски решения.</li> </ul> |  |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|