

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА ЗА VII КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА

Учебното съдържание осигурява необходимите знания, умения и отношения за постигане на спортна подготвеност по вида спорт.

Годишният хорариум е 864 часа.

Обучението е насочено към целенасочено развиване и поддържането на високо ниво на двигателните способности. Усвояването на спортно-техническите и тактическите умения се осъществява в условията на учебно-тренировъчен процес и участие в състезания.

Учебната програма обхваща тематично всички спортове в профила.

Междупредметната съгласуваност с другите изучавани предмети е насочена към задълбочаване на знанията и формиране на личностните качества на ученика.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

1. Постигането на високо ниво на спортно-техническата и тактическа подготовка по вида спорт.

2. Целенасочено развиване на двигателните качества в различните етапи на спортната подготовка.

3. Усвояване на знания по изучаваните спортни дисциплини и спортове и техните спортно-състезателни правилници.

4. Утвърждаване на здравословен и двигателноактивен начин на живот и изграждане на личностни качества.

5. Покриване нормативите на съответната спортна федерация и постигане на високи спортни резултати в състезания.

| 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 | Основни нови понятия | Контекст и дейности | Възможности за между-предметни връзки |
| Основни ядра | | Ученикът трябва да усвои: | | На ученика трябва да се даде възможност да: | |
| Избран вид спорт | <p>Стандарт 1 Притежава специална физическа подготвеност.</p> <p><u>Очаквани резултати:</u> 1. Постигане необходимото ниво на кондиционни способности. 2. Постигане необходимото ниво на координационни способности.</p> <p>Стандарт 2 Прилага технически действия в тренировка и състезание.</p> | <p>Тема 1 Целенасочено развиване на кондиционните способности в различните етапи на спортната подготовка.</p> <p>Тема 2 Целенасочено развиване на координационните способности в съответствие с вида спорт.</p> <p>Тема 3 Техника на земя; с уред; на уред; в съчетания.</p> <p>Тема 4 Техника на плуване на четирите стила.</p> <p>Тема 5 Техника на бягане по разстояние, завой, старт и финиширане.</p> | <p>Сила, издръжливост, бързина, ловкост, гъвкавост, координация.</p> <p>Терминология на елементи и упражнения, фази на движения на ръцете и краката.</p> <p>Дистанция, ритъм, темп, крачка.</p> <p>Разбег, летежна фаза.</p> | <p><i>Използва тестове за кондиционни и координационни способности.</i></p> <p>Реализира максимално придобитите технически действия в тренировъчния и състезателен процес.</p> | <p><i>Музика, ритми, темп.</i> Химия Биология Здравно образование Здравно-хигиенни изисквания</p> <p><i>Музика, ритми, темп.</i> Химия Биология Здравно образование Здравно-хигиенни изисквания. Физика, ускорение, скорост, динамична сила, парабола, съпротивление.</p> |
| Избран вид спорт | | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p><u>Очаквани резултати:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изпълнява съчетания от сп. гимнастика. 2. Изпълнява съчетания от худ. гимнастика. 3. Изпълнява съчетания от акробатика. 4. Владее основите на техниката и тактиката в четирите стила в плуването, старта, и обръщането. 5. Владее технически и тактически умения от спортните игри. 6. Владее основите на техниката на бяганията, скоковете, хвърлянията и тласкането. 7. Владее техниката на стрелба с различни оръжия. 8. Владее основите на техниката на гребните спортове. 9. Владее технически елементи от ски спортове. 10. Владее технически елементи от тениса, тениса на маса и бадминтона. 11. Видове технически умения от биатлона. | <p>Тема 6 Техниката при скок дължина, височина и троен скок.</p> <p>Тема 7 Техника на хвърлянията и тласкането.</p> <p>Тема 8 Техника и тактика в спортните игри, волейбол, баскетбол, футбол, хандбал.</p> <p>Тема 9 Техника и тактика на стрелбата с пушка и пистолет.</p> <p>Тема 10 Техника и тактика на гребането с едно и с две гребла.</p> <p>Тема 11 Техника и тактика на схватките в единоборствата.</p> <p>Тема 12 Техника и тактика на ски алпийски дисциплини.</p> <p>Тема 13 Техника и тактика на ски бегови дисциплини.</p> <p>Тема 14 Техника и тактика на ски бягането и стрелбата при биатлона.</p> <p>Тема 15 Техника и тактика на тенис, тенис на маса и бадминтон.</p> | <p>Траектория</p> <p>Техническа и тактическа терминология от спортните игри.</p> <p>Терминология от техниката и тактиката на гребането.</p> <p>Терминология от техниката и тактиката на единоборствените спортове.</p> <p>Скорост, интензивност, обем на натоварването.</p> <p>Терминология на ски спортовете.</p> <p>Терминология на тениса, тениса на маса и бадминтона.</p> <p>Диagonal, обратен diagonal, права.</p> <p>Завой към склона, завой с успоредни ски, слалом, гигантски и специален слалом.</p> <p>Еднокрачен двукрачен последователен и едновременен ход.</p> <p>Стрелба – легнал, прав.</p> | <p>Изгражда положително отношение към спорта и води здравословен начин на живот.</p> <p>Ползва и анализира резултатите от спортните постижения в тренировка и състезания.</p> | |
|---|--|--|---|--|

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИКА ПО ПРЕДМЕТА

Знанията, кондиционните, координационните и спортно-техническите умения по предмета (спортна подготовка) се оценяват чрез система за оценяване на учениците, приета от МОН, изискванията на ММС и нормативите на съответната спортна федерация.