

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в X клас продължава да бъде насочено към самоусъвършенстване на техникотактическите умения и навици и развитието на тези двигателни качества, които имат непосредствена връзка със спецификата на вида спорт, спортната дисциплина или двигателната дейност, избрани от ученика. В обучението се включват двигателни задачи за усъвършенстване на физическата, техническата, тактическата, психологическата и теоретическата подготовка на ученика.

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

- адаптиране на организма към специфичната форма на работоспособност и нейната водеща роля за растежа на постиженията на ученика;
- развиване и осигуряване на съответствие между нивото на специалната работоспособност и общите функционални възможности на организма, които трябва да бъдат в съотношение 60% на 40%;
- ефективното изпълнение на индивидуалните техникотактически знания и умения и прилагането им в комплицирани условия на учебната и социалната среда;
- анализиране на ценностите и принципите на олимпизма като философия и социално движение.

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 средни разстояния и на скок на височина.

Постига средното ниво за състоянието на физическата дееспособност.

Бягане на средни разстояния съчетано с ходене. Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Гимнастика

Изпълнява ефективна техника при индивидуално или групово съчетание от изучени гимнастически или акробатически упражнения.

Съставя и изпълнява творчески съчетания на земя.

Изпълнява народното хоро „Елено моме“ и гръцки танц - „Сиртаки”.

Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

Спортни игри

Изпълнява ефективна техника в един от отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол) и прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.

Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага техника и тактика на два стила от плуването.
Прилага техника и тактика на гребане.
Владее водноспасителен минимум.

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 и катерене. Ориентиране. Оказва помощ при планинско спасяване. Подбира и участва с подходящи мерки за опазване на природната среда.
Прилага алпийска ски техника и тактика. Сноуборд. Оказва помощ при планинско спасяване.

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 тактика на бадминтон
Прилага техника и тактика на тенис на маса.

Прилага техника и тактика на 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, бойни спортове

Притежава хармоничност на телосложението и демонстрира разностранна физическа дееспособност.

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

Изпълнява 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.

Шахмат

Изпълнява комбинации в шахмата 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 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
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
<p>Лека атлетика Бягания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на бягане на средни разстояния <p>Дейности за АФВ: Бягане на средни разстояния съчетано с ходене</p>	<p>Изпълнява ефективно техниката на бягане на средни разстояния. Анализира и прилага тактиката на стартиране, на бягане по разстоянието и финиширане. Постига прираст на личния резултат. Участва в състезания по вид лекоатлетическа дисциплина, по пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Скокове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на скок на височина начин „Гръбно-претъркалящ” - Засилване - Отскок - Летежна фаза - Приземяване 	<p>Изпълнява ефективно техниката на скока на височина при пълно засилване. Анализира и прилага тактически принципи при скок на височина.</p> <p>Участва в състезания по вида лекоатлетическа дисциплина, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	
<p>Физическа дееспособност</p> <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояние и двигателни способности на организма 	<p>Постига средното равнище на физическата дееспособност за съответната възраст и пол. Регистрира, вписва, обобщава и анализира данни от нормативи за измерване на физическата дееспособност и самооценява нивото на физическа дееспособност.</p>	
<p>Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Земя – индивидуално и групово съчетание от изучавани упражнения • Акробатични съчетание 	<p>Изпълнява ефективна техника при индивидуално или групово съчетание от изучени гимнастически или акробатически упражнения.</p> <p>Съставя и изпълнява творчески съчетания на земя.</p> <p>Демонстрира увереност при пазене и помощ при изпълнението на</p>	

<p>Дейности за АФВ: Съчетание от несложни гимнастически или акробатични упражнения</p>	<p>гимнастически и акробатични съчетания.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Народни хора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Елено моме“ • Гръцки танц - „Сиртаки“ <p>Дейности за АФВ: Танцови движения или елементи от танц „Сиртаки“</p>	<p>Изпълнява „Елено моме“ и „Сиртаки“ с музикален съпровод. Анализира културното самоизразяване и зачитане на разнообразието на културното изразяване.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Спортни игри Отборни спортове Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Стрелба с отскок • Групови и отборни действия в нападение и в защита - Нападение при числено предимство - Борба за отскочила от таблото топка 	<p>Изпълнява ефективно техниката на стрелба с отскок и демонстрира синхрон между отделните двигателни движения.</p> <p>Постига не по-малко от 50% точност на стрелбата с отскок от близко до средно разстояние. Анализира и прилага техникотактически взаимодействия в нападение и защита при числено предимство и при блокиране на противник за борба под коша. Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи.</p> <p>Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стрелба с отскок. • Задгърбване. • Борба под коша.
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Подаване с приземяване назад и встрани • Групови и отборни действия в нападение и в защита - Нападение от зона 3 - Двойна блокада на място и с придвижване 	<p>Изпълнява ефективно техниката на подаване с приземяване като демонстрира синхрон между отделните двигателни дейности.</p> <p>Анализира и прилага техникотактически взаимодействия в нападение в близост до разпределителя. Прилага успешно групови и отборни взаимодействия в нападение и защита.</p> <p>Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подаване с приземяване. • Къса топка. • Двойна блокада.

<p>- Игра в защита с една ръка</p> <p>Дейности за АФВ: Пуснатата топка. Технически елементи на подаване с приземяване</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Участва в ученически игри за ученици с нарушен слух, нарушено зрение, физически увреждания и увреждания на централна нервна система по вид спорт в съответната възрастова група и пол.</p>	
<p>Хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Стрелба във вратата – варианти - Игра на вратаря • Групови и отборни действия в нападение и в защита - Разширена контраатака (РКА) - варианти - Игра при числено превъзходство и числено малцинство - Комбинирана защита - 	<p>Изпълнява ефективно и прилага творчески техниката на стрелба във вратата като постига не по-малко от 50% точност на стрелба във вратата. Анализира и прилага индивидуални техникотактически действия и осъществява групови взаимодействия в нападение и защита. Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи. Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинирана защита.
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуални техникотактически действия - Удар от въздуха с глава - Игра на вратаря - Групови и отборни тактически действия в нападение и в защита - Игра при числено превъзходство - Игри - 10+1/10+1 <p>Дейности за АФВ: Основни технически елементи на</p>	<p>Изпълнява ефективно техниката на удар от въздуха с глава и демонстрира синхрон между отделните двигателни движения. Постига не по-малко от 50% точност на ударите във вратата, включително и на удар с глава. Анализира и прилага техникотактически взаимодействия в нападение и защита при числено превъзходство. Участва успешно в двустранни учебни игри с поставени задачи. Участва в ученически игри по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Удар с глава от въздуха.

изучаваните индивидуални техникотактически действия	Участва в ученически игри за ученици с нарушен слух, нарушено зрение, физически увреждания и уреждания на централна нервна система по вид спорт в съответната възрастова група и пол.	
ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Плуване, водни спортове Плуване <ul style="list-style-type: none"> • Видове приложно плуване за оказване на помощ при водни инциденти - извличане • Техника на странично плуване • Трамбовка • Гмуркане и плуване под вода 	Изпълнява ефективно техниката на два стила и приложно плуване и странично плуване за оказване на помощ като демонстрира точност на двигателни движения при извличане на пострадали. Постига точност на изпълнение по предварително зададени критерии при гмуркане.	<ul style="list-style-type: none"> • Станично плуване. • Трамбовка. • Гмуркане под вода.
Гребане <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуализиране на гребната техника според типа лодка - Тактическа подготовка 	Изпълнява ефективно техниката на гребане като демонстрира синхрон между отделните двигателни движения според вида лодка. Постига точност на изпълнение по предварително зададени критерии и прилага тактически принципи.	
Водноспасителен минимум и оказване на помощ във водна среда <ul style="list-style-type: none"> • Техника за търсене под вода • Оказване на помощ при водни инциденти 	Поставя правилно и бързо комплект № 1 (плавници, маска и шнорхел) и използва прицизно средствата за търсене под вода. Оказва помощ при водни инциденти. Знае и прилага оказване на помощ от брега на различни водоеми „живо въже“.	<ul style="list-style-type: none"> • „Живо въже“.
Дейности по АФВ: Спасителни средства	Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Туризм, ориентиране, зимни спортове Туризм <ul style="list-style-type: none"> • Туристически преход - Разработване на маршрут и график на придвижване • Планинско спасяване - Пренасяне на гръб • Опазване на природната среда 	Използва ефективно техниката за преодоляване на препятствия и неравности на терена. Използва планинска техника на придвижване, катерене и бивакуване за оцеляване в природната среда по предварително разработен маршрут и график на придвижване. Анализира здравословно състояние и прилага правила за пренасяне на гръб. Предлага начин за разделно събиране на полимерните материали.	

<p>Дейности за АФВ: Опасности в планината и преходи</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Познава опасностите в планината и се включва в преходи. Прилага отделни елементи на спасителни мерки.</p>	
<p>Ориентиране</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика на ориентиране - Ориентиране при изгубване в гора - Щафетни игри и състезания с елементи на ориентиране 	<p>Изпълнява техника на ориентиране. Подбира начини за ориентиране при изгубване – по природни признаци или като използва компас и карта. Инициира и организира щафетни игри и състезания с елементи на ориентиране. Оценява организацията на идеите и логиката на аргументацията на другите участници в групата, в която работи.</p>	
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алпийска ски техника - клас В <p>Сноуборд – ниво напреднали</p> <ul style="list-style-type: none"> - Къси ритмични завой - Карвинг завой 	<p>Изпълнява ефективно техниката на ски клас В или ниво напреднали сноуборд къси ритмични завой и карвинг завой като демонстрира точност на двигателните движения при влизане и излизане от завой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Карвинг завой.
<p>Ракетни спортове Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика - Бекхенд изтегляне от задна линия - Смач от средата и края на корта - Къс сервис от бекхенд за двойки и единично - Посрещане на сервис - Форхенд - скъсяване и изтегляне - комбинация от 5-6 удара - Срещи на двойки <p>Дейности за АФВ: Прилага елементи от техника и тактика</p>	<p>Изпълнява ефективно техниката на изтегляне от задна линия, смач от средата и края на корта, къс бекхенд, форхенд скъсяване и изтегляне в комбинации. Постига 50% точност по предварително зададени критерии. Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита. Участва в състезания по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Изтегляне от задна линия. • Къс сервис. • Смач от средата и края на корта.

<p>Тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика - Дланни и обратни нападателни удари в комбинация - Начини за посрещане на сложни начални удари - Тактически комбинации в нападение срещу защита с подложка 	<p>Изпълнява ефективно техниката на дланни и обратни удари в комбинация с начини на посрещане на сложни удари и защита с подложка. Постига 50% точност срещу противник по предварително зададени критерии. Анализира и прилага техника и тактика в нападение и защита.</p> <p>Участва в състезания по вида спорт, пол и възраст (за допълнителна работа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тактическа комбинация.
<p>Тенис</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника и тактика • Удари по отскочила топка – форхенд и бекхенд <p>Дейности за АФВ: Прилага елементи от техника и тактика</p>	<p>Изпълнява ефективно техниката на форхенд и бекхенд разновидности и защита. Постига точност срещу противник по предварително зададени критерии.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Фитнес, бойни спортове</p> <p>Фитнес</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес • Хранене и хранителни добавки • Допинг <p>Дейности за АФВ: Комплекси от упражнения</p>	<p>Структурира правилно упражненията във фитнес комплекс. Прилага физическа издръжливост при работа на и с уреди и със собствено тегло.</p> <p>Познава и постига хармоничност на телосложението.</p> <p>Описва стимулиращи вещества и добавки и тяхното въздействие върху организма и използва изисквания за ефективно хранене и възстановяване.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Кардио тренировка. • Белтъчни вещества, минерали и витамини под формата на хранителни добавки.
<p>Бойни спортове</p> <p>Борба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника от стойка • Хвърляния - „Мелница“; „Самолет“ • Техника в партер - Преобръщане през мост с обхващане на 	<p>Изпълнява и ефективно техниката на „Мелница“; и „Самолет“.</p> <p>Постига точност при техниката на преобръщане през мост и обхващане на тялото, носене. Прилага творчество като използва различни варианти на техниката на носене.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мелница. • Самолет. • Туш.

<p>тялото (носене) - варианти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебна схватка <p>Джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техники - ”О сото гари” - голямо външно подкосяване - „Учи мата” - вътрешно бедрено хвърляне <p>Дейности по АФВ: Индивидуална техника на хватки и използването в свободна схватка.</p>	<p>Изпълнява и ефективно техниката на „О сото гари”; и „Учи мата”. Постига точност при техниките и прилага творчество като използва различни варианти на техниката на изучаваните техникотактически действия.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • О сото гари. • Учи мата.
<p>Източни бойни спортове</p> <p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон за 4 Кю • Ката - Хейан Годан • Кумите - Джу ипон • Кумите - договорен спаринг със произволна контраатака 	<p>Изпълнява ефективно техника за 4 Кю, форма - Хейан Годан, спаринг - Джу ипон. Прилага техника и тактика при договорен спаринг с произволна контраатака. Постига точност по предварително зададени критерии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хейан Годан. • Джу ипон • Договорен спаринг със произволна контраатака.
<p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитни техники. • Основни блокове с ръце на долно ниво 	<p>Използва и прилага основни блокове с ръце на долно ниво. Прилага блокове с ръце срещу въображаем партньор. Постига точност по предварително зададени критерии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Палмок аре маки.
<p>Шахмат Оценка и план в шахмата</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

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

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

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

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

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	50 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията	25 %
Оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания)	25 %

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови. Устните изпитвания са индивидуални - ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

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

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците. В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в овладяването на съответната двигателна дейност.

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

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

ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

<i>Ключови компетентности</i>	<i>Дейности и междупредметни връзки</i>
1. Компетентности в областта на българския език	✓ Систематизиране и събиране на информация.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Използване на специфични спортни термини и понятия на чужд език свързани с правилата по вид спорт.
3. Математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познаване на храни с голямо съдържание на мазнини, белтъчни вещества, ^[1]_{SEP} въглехидрати, витамини, минерали. ✓ Разбиране на необходимостта от разделно събиране и рециклиране на полимерните материали. ^[1]_{SEP} ✓ Преценяване на вярност, рационалност и целесъобразност в конкретна ситуация и умение да обосновава изводи.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на дигитални средства за представяне на факти и събития (видеопроектор, таблет, аудио/видео плъър).
5. Умения за учене	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анализирание и оценяване на собствената работа. ✓ Извличане на ползи от работа в екип.
6. Социални и граждански компетентности	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разбиране и приемане споделените ценности в общността. ^[1]_{SEP} ✓ Използване на критическото мислене за рационализиране на личния опит при осъществяване на групови и отборни взаимодействия.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Разбиране и прилагане на правилата за безопасна работа в интернет.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Културно самоизразяване и зачитане на разнообразието на културното изразяване.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние. ✓ Адаптиране на организма към специфична форма на

	<p>работоспособност;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Превенция от наранявания и травми чрез използване и прилагане на знания и умения.✓ Стимулиране на биологичната потребност от двигателна активност.✓ 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.✓ Анализирани и оценява ценности, принципи, мотиви и последици на олимпизма като философия и социално движение.✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания.✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	---