

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в XII клас е насочено към постигане на спортна грамотност и образование по вид спорт или спортна дисциплина. Придобиване на физическата, техническата, тактическата, психологическата и теоретическата подготвеност на ученика в контекста на постигане на максимални спортни резултати.

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

- формиране и прилагане на спортносъстезателни техникотактически знания и умения;
- постигане на високо ниво на специфична двигателна работоспособност;
- постигане на психологическа устойчивост и стабилност в комплицирани ситуации и условия;
- разбиране на тактически стратегии и предлагане на алтернативи за решаването им в реална работна среда;
- познаване на права и задължения на състезатели и съдии в зависимост от вида спорт или спортна дисциплина.

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 РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪЖАНИЕ

Лека атлетика

Прилага спортна техника и тактика на бягане на дълги разстояния.
Прилага техника на троен скок.
Притежава необходимото за възрастта равнище на физическа дееспособност.

Прилага лекоатлетически упражнения с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Гимнастика

Съставя и изпълнява гимнастическа композиция. Изпълнява балансови и динамични упражнения или групово съчетание от акробатиката.
Създава и изпълнява творческа танцова композиция.

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

Спортни игри

Прилага ефективна спортна техника на един спорт от групата на отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол) и участва в отборни тактически действия в нападение и защита. Организира състезания и съдийства.

Прилага елементи от групови или отборни взаимодействия с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Плуване, водни спортове

Прилага спортна техника и тактика на един стил от плуването. Спортна техника и тактика на гребане. Предлага дейности и мерки за водно спасяване, безопасност и реанимация. Прилага упражнения и дейности с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Туризм, ориентиране, зимни спортове

Прилага спортна техника и тактика в ски алпийски дисциплини - клас „В” или сноуборд. Катерене. Предлага дейности и мерки за планинско спасяване, безопасност и реанимация. 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 спортна техника и тактика по бадминтон. Прилага спортна техника и тактика по тенис на маса. Прилага спортна техника и тактика по тенис. Прилага елементи от спортната техника и тактика на един от ракетните спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Фитнес, бойни спортове

Поддържа хармоничност на телосложението и всеостранност на физическото развитие. Прилага спортна техника и тактика на един спорт от групата на бойните спортове или на един стил от източните бойни изкуства. Притежава техника на фитнес на един спорт или един стил от групата спортове бойни спортове с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Шахмат

Прилага тактически и стратегически комбинации в шахматната игра с

отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации.

Изисква се овладяването на две от трите задължителни области на учебното съдържание, от избираемите области на учебното съдържание овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището.

Обучението по плуване и водни спортове и по туризъм, ориентиране и зимни спортове се реализира, като часовете по учебен план могат да се групират в съответствие с моделната характеристика на вида спорт или спортна дисциплина.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия/Знания
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ		
Лека атлетика <ul style="list-style-type: none">• Бягане на дълги разстояния- Спортна техника и тактика• Правилознание	Решава двигателни задачи за усъвършенстване на спортната техника и тактика при бягане на дълги разстояния и постига личен резултат. Изпълнява тестове за специфична работоспособност. Познава права и задължения на състезатели и съдии.	<ul style="list-style-type: none">• Тактическа стратегия.
Дейности за АФВ: Техника на ходене на дълги разстояния	Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Скокове <ul style="list-style-type: none">• Троен скок- Техника на троен скок от пълен разбег	Решава двигателни задачи за усъвършенстване на спортната техника и тактика на троен скок от пълен разбег и постига личен резултат. Анализира ритъм на цялостно изпълнение с оптимална скорост и ритмообразуващ акцент на десен/ляв	<ul style="list-style-type: none">• Ритмообразуващ акцент.

	крак.	
Физическа дееспособност <ul style="list-style-type: none"> • Функционално състояние и двигателни способности на организма 	Поддържа най-малко средното ниво на физическата дееспособност за съответната възраст и пол. Познава и използва методи за измерване.	
Гимнастика (видове и разновидности) <ul style="list-style-type: none"> • Творческа композиция • Съставяне на творческа композиция • Защита на творческа композиция 	<p>Анализира строеж на музикално произведение (музикална задача). Подбира и изпълнява упражнения и комбинации в съответствие с продължителността на музикалните фрази, изречения, периоди (двигателна задача).</p> <p>Музикално оформяне на композиция с контрастност на музикални образи (музикална задача) съобразно индивидуалните или груповите спортотехнически качества и умения (двигателна задача).</p> <p>Използва разнообразие в позиционирането и използването на пространството и представя танцова композиция.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Музикална изразителност. • Оценка за артистичност.
Дейности за АФВ: Творчески съчетания и упражнения	Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	
Акробатика <ul style="list-style-type: none"> • Балансови и динамични упражнения • Групово съчетание 	Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически умения и демонстрира успешната им реализация.	
Народни хора и танци <ul style="list-style-type: none"> • „Ганкино хоро” (Копаница) 	Изпълнява танц в единен художествен замисъл, движение и музика. Съставя и изпълнява творческа танцова композиция.	<ul style="list-style-type: none"> • „Ганкино хоро”.
Дейности за АФВ: Танцови съчетания	Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.	

<p>Спортни игри Отборни спортове</p> <p>Баскетбол, волейбол, футбол, хандбал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Техника и тактика в нападение и защита</p>	<p>Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически и тактически умения и демонстрира успешната им реализация по време на игра. Аргументира и защитава лични и отборни стратегии. Изпълнява тестове за специфична работоспособност. Участва във вътрешноучилищни състезания и турнири и в ученически игри.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тактически принципи. • Тактически план. • Стратегия.
<p>ИЗБИРАЕМИ ОБЛАСТИ НА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ</p>		
<p>Плуване, водни спортове Плуване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Техника и тактика на плуване</p>	<p>Прилага устойчиви и стабилни действия при дисциплини на дълги разстояния. Оценява техника на стартов отскок и обръщане - начин салто. Изследва различни индивидуални техники на обръщане и плуване по разстоянието. Изпълнява тестове за специфична работоспособност.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Гребане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия • Правилознание 	<p>Използва гребна техника и притежава висок аеробен потенциал. Решава тактически задачи. Оценява нивото на конкуренция и има реална представа за собствените си възможности. Изпълнява тестове за специфична работоспособност.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Аеробен потенциал.

<p>Оказване на помощ във водна среда Водноспасителен минимум</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задържане на пострадал на повърхността на водата • Алгоритъм за оказване на ПДП при водни инциденти <p>Дейности за АФВ: Оказване на първа помощ</p>	<p>Използва и прилага техника за задържане на водата. Демонстрира съживителни мероприятия.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Кардио-пулмонална ресусцитация (CPR).
<p>Туризъм, ориентиране, зимни спортове Туризъм, ориентиране, катерене</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Спортна техника и тактика • Правилознание <p>Дейности за АФВ: Индивидуални техникотактически действия</p>	<p>Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически и тактически умения и демонстрира успешната им реализация в природна среда. Аргументира и защитава лични стратегии. Изпълнява тестове за специфична работоспособност.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Казуси.
<p>Зимни спортове Ски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Спортна ски техника и тактика клас В • Правилознание <p>Сноуборд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника - ниво напреднали (свободен стил умения) - 180°, 360° по тере - Оли/ноли - Тейл и ноус прес 	<p>Изпълнява и прилага успешно варианти и комбинации от технически и тактически умения и навици и демонстрира стабилност и ефективност на техниката на алпийски ски и сноуборд в състезателни условия. Дискутира причини за успех и неуспех и прогнозира личен успех. Изпълнява тестове за специфична работоспособност.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 180°, 360° по тере. • Оли/ноли. • Тейл и ноус прес.

<p>Планинско спасяване</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказване на помощ при затрупване • Оцеляване при снеговалеж <p>Дейности за АФВ: Планинско спасяване</p>	<p>Използва и прилага първа помощ при затрупване. Използва и прилага правила за оцеляване при снеговалеж.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	
<p>Ракетни спортове Бадминтон, тенис, тенис на маса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуални техникотактически действия - Спортна техника и тактика • Групови и отборни действия - Спортна техника и тактика по двойки и и смесени двойки - Правилосзнание <p>Дейности за АФВ: Индивидуална техника и тактика</p>	<p>Изпълнява и прилага успешно варианти и комбинации от технически и тактически умения и навици и демонстрира стабилност и устойчивост при изпълнението им. Аргументира и защитава лични и отборни стратегии. Изпълнява тестове за специфична работоспособност.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ред за посрещане при двойки. • Преиграване (лет) при изпълнение на сервис. • Тай-брейк. • Спортни казуси.
<p>Фитнес, бойни спортове</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здраве и фитнес - Формиране на телосложението - Хранене и хранителен режим - Допинг 	<p>Използва и прилага техника на силови упражнения с тежести и на машини за структурно и функционално развитие на организма. Познава тренировъчните системи. Изгражда способности за ефективно използване на изградения силов потенциал.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тренировъчни системи. • Протеини.
<p>Бойни спортове Борба, джудо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортна техника и тактика от стойка, в партер - Варианти и комбинации • Учебна схватка • Правилосзнание 	<p>Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически и тактически умения и демонстрира успешната им реализация по време на схватка. Аргументира и защитава лични стратегии. Изпълнява тестове за специфична работоспособност. Участва в състезания или турнири.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Спортни казуси.
<p>Карате-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кихон - техника за кумите (спаринг) 	<p>Изпълнява и прилага устойчиво и стабилно варианти и комбинации от технически и тактически умения и демонстрира успешната им реализация по време на спаринг.</p>	<p>Палмок олгул маки.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Комбинации от 2 и повече удара • Защити срещу 2 и повече удара • Контраатаки срещу 2 и повече удара <p>Таекуон-до</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитни техники • Блокове с ръце на високо ниво • Атакуващи техники • Удари с ръце, с крак • Комбинация защитни и атакуващи техники (форма) <p>Дейности за АФВ: Технически елементи с ръце и крака</p>	<p>Аргументира и защитава лични стратегии. Изпълнява тестове за специфична работоспособност. Участва в състезания и турнири.</p> <p>Използва и прилага разновидности на блокове с ръце на високо ниво срещу въображаем партньор. Прилага стабилно и устойчиво техники с ръце и крака в комбинация и в различни посоки. Изпълнява тегук са жанг. Изследва приложението на двигателните умения и навици.</p> <p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Чиги. • Чаги. • Тегук са жанг.
<p>Шахмат Тактически и стратегически комбинации в шахматната игра</p>	<p>Извършва двигателни действия съобразно индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стратегическа комбинация.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в XII клас - 62 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	20%
За прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност	54%
За развиване на двигателни качества	20 %
За контрол и оценка на физическата дееспособност	6%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания за всеки учебен срок при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват и теоретични знания и правилознание	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	✓ Познаване речевото поведение и функциите на езика за социализацията на ученика.
2. Умения за общуване на чужди езици	✓ Познаване спортните 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	✓ Предлагане на решения за оползотворяване или обезвреждане на отпадъчни или странични продукти.
4. Дигитална компетентност	✓ Използване на информация от интернет пространството.
5. Умения за учене	✓ Аргументиране и защитаване на лични стратегии. ✓ Използва доказателството като средство за определяне на обективността на дадена хипотеза или теория.
6. Социални и граждански компетентности	✓ Общуване конструктивно в различни среди и ситуации - съдийстване. ✓ Обсъждане и предлагане на решения по проблеми и казуси, свързани с правилознание.
7. Инициативност и предприемачество	✓ Създаване на план и организиране на работа самостоятелно и в екип.
8. Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество	✓ Познаване на строеж на музикално произведение. ✓ Използване разнообразието за изразяване чрез творчество, танцова композиция.
9. Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	✓ Укрепване на здравето и на психо-физическото състояние и превенция на наранявания и травми в резултат на упражняване на физически упражнения. ✓ Специализация на двигателните знания и умения в зависимост от спецификата на съответния вид спорт, спортна дисциплина като важно условие за стабилното и

	<p>устойчиво двигателно, интелектуално и емоционално развитие на личността на ученика.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Дискутиране на въпроси, свързани с допинга в контекста на духа и идеалите на олимпизма.✓ Стимулиране мотивацията за участие в спортни състезания.✓ Използване на правила за здравословно и рационално хранене и хранителен режим.✓ Формиране на първоначална гражданска грамотност в духа и принципите на олимпизма.✓ Провеждане на вътрешноучилищни състезания.✓ Включване на ученици със специални образователни потребности.✓ Организиране и провеждане на спортни дейности.
--	--