



**ВТОРО СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „НИКОЛА ЙОНКОВ ВАПЦАРОВ“**  
Монтана, ул. „Цар Иван Александър“ № 35,  
тел. 096-305698, 302452, факс 096-305698  
e-mail: info-1201004@edu.mon.bg, www.vtoro-montana.com

**УТВЪРЖДАВАМ:**

Директор:  
/Елка Станева/

Заповед № РД-13-1355/02.08.2024 г.



**Училищна програма за спортни дейности**

**на Второ СУ „Никола Й. Вапцаров“**

**за учебната 2023/2024 година**

Приета на заседание на ПС с Протокол № 11/02.09.2024 г.

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

Предложените в програмата дейности имат своето практическо приложение в часовете по УЧСД като изява на самия ученик с неговите развити двигателни качества. Програмата дава възможност за увеличаване на обема и интензитета на двигателните умения, осъществява се диференцирано обучение на по-високо ниво. Усвояват се по-сложни по структура двигателни задачи, както индивидуално, така и в група. Поставя се акцент върху моториката и доброто здравословно състояние. Работи се върху комплексното развитие на ученика и върху развиване на двигателните му качества. Съдържанието на обучението предполага и личностно развитие на ученика чрез формиране на навици за опазване на здравето, взаимопомощ, отборност.

Образователните цели на програмата са насочени към развитие и усъвършенстване на основните физически качества, овладяване на технически умения от основни видове спорт.

Една от целите е да се създаде положително отношение към спортните дейности и системното им практикуване на различни нива. Работи се в посока на комплексно развиване и усъвършенстване на физическите качества – издръжливост, сила, бързина, гъвкавост и ловкост. Създават се условия за подобряване на здравословното състояние, формират се навици за лична хигиена и правилна телесна стойка. Създава се възможност за по-голяма самостоятелност и инициативност.

Чрез учебното съдържание за часовете по спортни дейности се осигурява развиващ и траен ефект по отношение на морфо-функционалното състояние на учениците, добре развито тяло и се създават условия за осъществяване на междупредметни връзки и дейности за изява на ключови компетентности. Това се осъществява чрез активна и богата двигателна дейност и умения за здравословен двигателен режим. В процеса на разнообразна двигателна активност се осигуряват възможности за утвърждаване на разбирателство, уважение, отборен дух и творчество. Прилагат се различни двигателни действия и игри, съдействащи за цялостното развитие на личността на ученика.

### **II. Цели на обучението:**

- Хармонично физическо развитие.
- Повишаване на физическата дееспособност.
- Формиране на отговорно отношение към здравословния начин на живот.
- Способства за цялостно личностно развитие.
- Възпитаване на култура на поведение и толерантност при състезания.
- Стимулиране на личната изява и волевите качества.
- Положително отношение към спорта и желание за системни занимания със спорт.

### **III. Очаквани резултати от обучението**

#### **НАЧАЛЕН ЕТАП 1.-4. клас УЧСД ЛЕКА АТЛЕТИКА**

- Усъвършенства определените технически умения, необходими за начален етап.
- Чрез бягане на къси и средни разстояния, скокове и тласкане на плътна топка развива основните двигателни качества: бързина, издръжливост, сила на краката и ръцете.
- Натрупва богат двигателен опит, като усъвършенства бягането, тласкането и скачането.
- Научава се да диша правилно при бягане.
- Реализира самостоятелни действия на двигателна активност.
- Запознава се с други дисциплини от леката атлетика. Участва в щафетни игри и игри с лекоатлетически характер, включващи бягане, скачане и хвърляне.

#### **ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП 5.-7. клас УЧСД БАСКЕТБОЛ**

- Развива качеството ловкост.
- Координира движенията си при придвижване съчетано с действия с топка.

- Познава правилата в спортната игра баскетбол и прилага усвоените двигателни умения.
- Показва колективен, спортен и състезателен дух.
- Овладява технико-тактически умения от спорта баскетбол.
- Прилага и усъвършенства наученото в учебна игра.
- При засилен интерес към съответен спорт се насочва към клубна подготовка.

#### **ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП 8.-12. клас УЧСД ВОЛЕЙБОЛ**

- Развива двигателните качества.
- Координира движенията си при придвижване съчетано с действия с топка.
- Познава правилата в отборния спорт волейбол и прилага усвоените двигателни умения.
- Показва колективен, спортен и състезателен дух.
- Овладява технико-тактически умения от спорта волейбол.
- Прилага и усъвършенства наученото в учебна игра.
- При засилен интерес към съответен спорт се насочва към клубна подготовка.

#### **IV. Учебно съдържание**

Чрез учебното съдържание по УЧСД се доразвиват двигателните умения и навици, усвоени в часовете от общообразователната подготовка, създават се условия за практическото им приложение в различни игрови ситуации и се стимулира личностната изява.

Осигуряват се повече знания и практически умения на ученици със засилен интерес към физическата активност и спорта или към даден вид спорт. Обучението е насочено към цялостно развитие на личността на ученика. Основна задача на развиващото се обучение е да се базира върху потребностите и интересите на учениците, за да се осъществява и изпреварващо обучение.

Реализирането на целите изисква с упражненията да се ангажират различни мускулни групи, да се променя дозировката и времето за изпълнение, сложността и темпото. В часовете по УЧСД се изграждат навици за редовни занимания със спорт.

Учебното съдържание отговаря на желанията и възможностите на учениците, като съдейства за тяхното развитие. Придобитите знания и умения се прилагат в разнообразни условия и стимулират творчеството и креативността на ученика. Така се създават условия за изяви, участия в състезания и различни спортни прояви.

Теми	Задължителни области на учебното съдържание
<p><b><u>Лека атлетика 1.-4. клас</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бягане: Висок старт, нисък старт, бягане на къси разстояния.</li> <li>- Скачане: Скок на дължина от място, скок височина.</li> <li>- Хвърляне на малка топка в цел.</li> <li>- Тласкане на плътна топка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бягане с различно темпо, б-не по двойки, по сигнал и към ориентир, б-не между предмети и с предмети. Пробягване на отсечки с различна дължина. Щафетни игри. Игри с бягане.</li> <li>- Подскоци на място, упр. с въженца за скачане, скокове с придвижване напред, назад и встрани. Подскоци на различни за целта предмети. Игри със скачане.</li> <li>- Хвърляне на малка топка в цел. Хвърляне на плътна топка с две ръце напред, назад и в цел. Подвижни и спортно състезателни игри с хвърляне. Тласкане на плътна топка (1 и 2 кг) с две ръце от различни изходни положения.</li> <li>- Тласкане от място и със странично засилване</li> <li>- Развиване на двигателни качества.</li> </ul>

<p><b><u>Баскетбол 5.-7. клас</u></b>  <u>Техника, тактика и правилознание.</u>  <u>Индивидуални техникотактически действия.</u>  - Ловене и подаване на топката с и без зрително поле.  - Дриблиране с и без зрително поле.  - Стрелба от място и в движение с една ръка над рамо.  <u>Групови и отборни взаимодействия.</u>  Лична защита.  Зонова защита.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Усъвършенства спортно-техническите умения и ги прилага в учебна игра.</li> <li>- Прилага индивидуални техникотактически действия в групови и отборни взаимодействия в резултат от действия на противников отбор или състезател.</li> <li>- Изпълнява индивидуални и групови тактически действия в нападение и защита.</li> <li>- Знае правилата по вида спорт. Съдийства в учебната игра.</li> <li>- Участва в учебна игра по баскетбол.</li> <li>- Развиване на двигателни качества.</li> </ul>
<p><b><u>Волейбол 8.-12. клас</u></b>  <u>Техника, тактика и правилознание.</u>  <u>Индивидуални техникотактически действия.</u>  - Подаване на топката с две ръце отгоре.  - Подаване на топката с две ръце отдолу.  - Долен и горен лицев начален удар  <u>Групови и отборни взаимодействия</u>  Начини за нареждане при посрещане на сервис</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подават топката по двойки с две ръце отгоре и отдолу (с и без и със придвижване).</li> <li>- Изпълнява долен и горен лицев начален удар в 6-те зони на игрището.</li> <li>- Умее да поема топката след начален удар.</li> <li>- Забиване по правата и по диагонала.</li> <li>- Изграждане на блокада.</li> <li>- Знае правилата по вида спорт. Съдийства в учебната игра.</li> <li>- Участва в учебна игра по волейбол.</li> <li>- Състезания в класа със съдийство от учителя или ученик.</li> <li>- Развиване на двигателни качества.</li> </ul>

## V. **ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ**

Ключови компетентности	Дейности и междупредметни връзки
Компетентности в областта на българския език	- Правилно обяснява терминологията на спорта.
Умения за общуване на чужди езици	- Описва и прилага основни изисквания от международния правилник по вид спорт. Ползва сайтове за обогатяване на знанията по вид спорт. При възможност, контактува със съученици от друга държава (по време на състезания, посещения, срещи).
Умения за учене	- Разглежда правилата по видове спорт и се старее да ги запомни. Обогатява знанията си и чрез интернет.
Социални и граждански компетентности	- Назовава факти, събития, шампиони и образци на изкуството от древността, свързани с физическото възпитание и спорта.

Изготвил:

В. Рангелова, ст. учител по ФВС  
02.09.2024 г.