



ЦЕНТЪР ЗА СПЕЦИАЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДКРЕПА  
„ПРОФ. ДИМИТЪР КАЦАРОВ“ – ГР. СОФИЯ

---



*(Handwritten signature in blue ink)*

## ПРОГРАМА

ЗА ОРГАНИЗИРАНЕ И ПРОВЕЖДАНЕ  
НА СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ ОТ ОПРЕДЕЛЕНИТЕ  
ПО ЧЛ.92, АЛ.1 ОТ ЗПУО  
В ЦЕНТЪР ЗА СПЕЦИАЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДКРЕПА  
„ПРОФ. ДИМИТЪР КАЦАРОВ“  
ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2023/2024 ГОДИНА

ПРОГРАМАТА Е ПРИЕТА НА ЗАСЕДАНИЕ НА ПС / ПРОТОКОЛ № 10 от 12.09.2023 Г.

София, 2023 год.

**ОРГАНИЗИРАНЕ И ПРОВЕЖДАНЕ НА  
СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ ОТ ОПРЕДЕЛЕНИТЕ ПО ЧЛ.92, АЛ.1 ОТ  
ЗПУО НА УЧЕНИЦИТЕ  
ОТ I – IV; V – VII; VIII – XII КЛАС  
В ЦЕНТЪР ЗА СПЕЦИАЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДКРЕПА  
„ПРОФ. ДИМИТЪР КАЦАРОВ“ ГР. СОФИЯ  
ЗА УЧЕБНАТА 2023/2024 Г.**

**ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА**

Спортните дейности, предвидени за провеждане в групите и паралелките за ученици със СОП с множество увреждания от I до XII клас са:

- съобразени с анатоמו-физиологичното и психичното състояние на учениците със СОП и/или множество увреждания;
- ориентирани към формиране на социални и професионални умения с възможност за успешно социално включване;
- ангажирани с изграждането на мотивация за самостоятелен и личен живот, а в този аспект – и на правилни представи за самоконтрол, ред и дисциплина.

**ЦЕЛИ:**

Целите трябва да са постижими, конкретни, адекватни и измерими. Да направим учениците щастливи, като се стремим да ги обучим да преодоляват негативните симптоми-депресия, биполярно разстройство, тревожност и страхове чрез:

- Оптимизиране на двигателния режим и овладяване на нови знания и умения;
- Формиране на здравна култура и ориентиране към здравословен начин на живот;
- Възпитание в ценностите на социалния живот – взаимопомощ, партньорство и другарство.

**ЗАДАЧИ:**

Да се подобри общото физическо състояние на организма.

Да се подобри нервно-психичното развитие и приспособяване към училищната среда.

Да се подобри мускулния тонус и двигателната активност.

Да се подобрят двигателните умения до двигателни навици.

Да се подобрят двигателните качества.

Да се формират битови умения и навици.

Да се подобри мотивацията за самостоятелен и независим живот.

Да се възпитават на ред, дисциплина и взаимопомощ.

**ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:**

Резултатите са индивидуални за всеки ученик в зависимост от анатомо-физиологичното и психичното му състояние.

## **ОРГАНИЗИРАНЕ И ПРОВЕЖДАНЕ НА СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ ПО ГРУПИ И ПАРАЛЕЛКИ**

### **I**

#### **ЗА УЧЕНИЦИ В ГРУПИ И ПАРАЛЕЛКИ I – IV КЛАС**

**I. Съгласно Чл. 92. (1) от ЗАКОНА за предучилищното и училищното образование – за всяка учебна седмица и по един учебен час за организиране и провеждане на спортни дейности (ЛФК) – по 1 учебен час седмично**

**Теми:**

1. Лека атлетика (бягане, скачане, хвърляне на малка топка).
2. Гимнастика (строеви упражнения, общоукрепващи упражнения, упражнения с уреди и на уреди, изправителна гимнастика).
3. Физическа дееспособност (бързина, сила и издръжливост).
4. Упражнения с естествено приложен характер (лазене, провиране, катерене, търка-ляне, претъркаляне, ловене, подаване и подскоци).
5. Упражнения за равновесие и координация.
6. Спортни игри с приложен характер.
7. Туризъм– теренна разходка.
8. Народни и други ритмични танци.

**II. Организиране и провеждане на спортни дейности – КИНЕЗИТЕРАПИЯ – до 2 учебни часа седмично.**

**Теми:**

1. ДЕЖ.
2. Активни упражнения (общоразвиващи упражнения, упражнения с уреди и на уреди, дихателна гимнастика, изправителна гимнастика, упражнения срещу съпротивление и специални техники от рехабилитацията).
3. Пасивни упражнения.
4. Упражнения за качества (бързина, сила, ловкост, гъвкавост и издръжливост).
5. Упражнения за координация и равновесие.
6. Обучение в ходене при необходимост и с помощни средства.
7. Упражнения с приложен характер.

**III. Извънкласни дейности – участие на учениците в ателие по интереси – по 1 учебен час седмично**

„Физическо възпитание и спорт“



**Теми:**

1. Приложни и щафетни игри.
2. Теренна разходка.
3. Народни и други ритмични танци.

**II**

**ЗА УЧЕНИЦИ В ГРУПИ И ПАРАЛЕЛКИ V – VII КЛАС**

**I. Съгласно Чл. 92. (1) от ЗАКОНА за предучилищното и училищното образование – за всяка учебна седмица и по един учебен час за организиране и провеждане на спортни дейности (ЛФК) по 1 учебен час седмично.**

**Теми:**

1. Лека атлетика (основни техники на бягане на къси и средни разстояния, заемане на нисък и висок старт, щафета, скок на дължина – от място и свит скок, хвърляне на малка топка).
2. Гимнастика (строеви упражнения, общоукрепващи упражнения, спортна гимнастика, изправителна гимнастика).
3. Спортни игри (овладяване на техниките на игра с топка – подаване, ловене, удари по топка, водене и стрелба с топка и игра над мрежа).
4. Туризъм (преход по пресечена местност, запознаване с мерките за опазване на околната среда и ориентиране).
5. Народни и други ритмични танци.

**II. Организиране и провеждане на спортни дейности – КИНЕЗИТЕРАПИЯ до 2 учебни часа седмично.**

**Теми:**

1. ДЕЖ.
2. Активни упражнения (общоразвиващи упражнения, упражнения с уреди и на уреди, дихателна гимнастика, изправителна гимнастика, упражнения срещу съпротивление и специални техники от рехабилитацията).
3. Пасивни упражнения.
4. Упражнения по качества (сила, бързина, ловкост, издръжливост и гъвкавост).
5. Упражнения за координация и равновесие.
6. Упражнения по двойки.

**III. Извънкласни дейности – участие в занимания в ателие по интереси „Физическо възпитание и спорт“ – по 1 учебен час седмично.**

**Теми:**

1. Ракетни спортове (тенис на маса и бадминтон).
2. Елементи от фитнес, аеробика и каланетика.
3. Спортни и щафетни игри (волейбол и баскетбол – овладяване техниките на игра с топка).
4. Народни и други ритмични танци.

**III**

**ЗА УЧЕНИЦИ В ГРУПИ И ПАРАЛЕЛКИ VIII – XII КЛАС**

**I. Съгласно Чл. 92. (1) от ЗАКОНА за предучилищното и училищното образование – за всяка учебна седмица и по един учебен час за организиране и провеждане на спортни дейности (ЛФК) по 1 час седмично за VIII клас и модул „Спортни игри – тенис на маса“ за IX и XII клас по 1 учебен час седмично**

**Теми за VIII клас:**

1. Лека атлетика (основни техники на бягане на къси и средни разстояния, заемане на нисък и висок старт, щафета, скок на дължина – от място и свит скок, хвърляне на малка топка).
2. Гимнастика (строеви упражнения, общоукрепващи упражнения спортна гимнастика, изправителна гимнастика).
3. Спортни игри (овладяване на техниките на игра с топка – подаване, ловене, удари по топка, водене и стрелба с топка и игра над мрежа).
4. Туризъм (преход по пресечена местност, запознаване с мерките за опазване на околната среда и ориентиране).
5. Народни и други ритмични танци.

**Теми за IX-XII клас:**

1. Игрови стоеж, правила, демонстрация.
2. Начално изучаване (форхенд с помощ). Развиване на ловкост.
3. Форхенд без подхвърляне на топчето – самостоятелно. Развиване на бързина.
4. Форхенд с подхвърляне на топчето. Развиване на сила.
5. Усъвършенстване форхенд – начален удар. Развиване на ловкост.
6. Посрещане. Стоежи. Готовност. Пласиране. Развиване на гъвкавост.
7. Усъвършенстване на посрещането. Учебни игри. Развиване на ловкост.
8. Тактика на насочване на началния удар. Учебни игри.
9. Тактика при форхенд. Умение на забиване. Учебни игри.

**Организиране и провеждане на спортни дейности КИНЕЗИТЕРАПИЯ до 2 учебни часа седмично.**

**Теми:**

1. Активни упражнения (общоразвиващи упражнения, упражнения с уреди и на уреди, дихателна гимнастика, изправителна гимнастика, упражнения срещу съпротивление и специални техники от рехабилитацията).
2. Пасивни упражнения.
3. Упражнения по качества (сила, бързина, ловкост, издръжливост и гъвкавост).
4. Упражнения за координация и равновесие.
5. Упражнения по двойки.

**III. Извънкласни дейности- участие в занимания в ателие по интереси „Физическо възпитание и спорт“ – по 1 учебен час седмично.**

**Теми:**

1. Ракетни спортове (тенис на маса и бадминтон).
2. Елементи от фитнес, аеробика и каланетика.
3. Спортни и щафетни игри (волейбол и баскетбол – овладяване техниките на игра с топка, футбол на малки вратички).