

УТВЪРДИЛ:.....
ДИАНА ЗАХАРИЕВА
ДИРЕКТОР ЦСОП

П Л А Н

ЗА

**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
ГАБРОВО**

ЗА УЧЕБНАТА 2025/2026 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 анатомо-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, , тревожност и страхове чрез:

- Оптимизиране на двигателния режим и овладяване на нови знания и умения; -
- Формиране на здравна култура и приучаване 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 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

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. Дейности от ежедневиия живот.
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.

II

ЗА УЧЕНИЦИ В ГРУПИ И ПАРАЛЕЛКИ V — VII КЛАС

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, заемане на нисък и висок старт, щафета, скок на дължина — от място, хвърляне на малка топка).
2. Гимнастика (строеви упражнения, общоукрепващи упражнения, 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. Упражнения за координация и равновесие.
5. Пасивни упражнения.

III

ЗА УЧЕНИЦИ В ГРУПИ И ПАРАЛЕЛКИ VIII—XII КЛАС

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 за VIII – XII клас:

1. Лека атлетика (основни техники на бягане на къси и средни разстояния, , щафета, скок на дължина — от място, хвърляне на малка топка).
2. Упражнения за координация и равновесие.
3. Пасивни упражнения.
4. Гимнастика (строеви упражнения, общоукрепващи упражнения, изправителна гимнастика).