Средно училище „Отец Паисий“ - гр. Габрово

УТВЪРЖДАВАМ: .....

Грета Найденова
Директор на СУ „Отец Паисий“

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

ПО ПЛУВАНЕ

ФАКУЛТАТИВНИ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ

VIII „а“ КЛАС
УЧЕБНА 2026/2027 ГОДИНА

36 учебни седмици по 2 учебни часа седмично
72 учебни часа годишно

Утвърдена със Заповед № 45-ДР-02-2 от 15.09.2026 г. на директора на СУ „Отец Паисий“ - гр. Габрово.

Учебната програма е разработена по проект BG05SFPR001-3.009-0009-C01 „Хъб за високи постижения в ПОО Габрово - регионална екосистема за качествено професионално образование и обучение“, финансиран от Програма „Образование“ 2021 - 2027, съфинансиран от Европейския съюз, по процедура BG05SFPR001-3.009 „Подкрепа за Центровете за високи постижения в ПОО“.

Габрово, 2026 година

I. ЦЕЛИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебната програма по плуване за VIII „а“ клас е насочена към усъвършенстване на плувната подготовка на учениците, изграждане на правилна техника на основните плувни стилове, развитие на двигателните качества и формиране на знания и умения за безопасно поведение във водна среда.

Обучението съчетава техническа, физическа и приложна подготовка. Особено внимание се отделя на правилното положение на тялото във водата, дишането, ефективността на загребването, работата на краката, координацията между отделните движения, стартовете, обръщанията и финиширането.

В съответствие с възрастта на учениците се поставя акцент върху техническото усъвършенстване, постепенното развитие на аеробната издръжливост, скоростните способности, координацията и самоконтрола.

Учебната програма включва и дейности, свързани с водна безопасност, самопомощ и правилна реакция при възникване на инцидент във водна среда.

Основни цели

1. Усъвършенстване на техниката на свободен стил (кроул), гръб, бруст и бътерфлай (делфин).

2. Усвояване и усъвършенстване на стартове, обръщания, контролирани подводни елементи, плъзгане, финиширане, разпашно гребане и правилно дишане.

3. Развитие на обща и специална издръжливост, сила, бързина, координация, гъвкавост и ориентация във водна среда.

4. Изграждане на умения за контрол на собственото физическо натоварване.

5. Познаване на основните правила за безопасност в плувен басейн и открити водни площи.

6. Разпознаване на опасни ситуации във водата.

7. Придобиване на умения за самопомощ при мускулна крампа, умора или дезориентация.

8. Изграждане на дисциплина, самоконтрол и отговорност към собствената безопасност и безопасността на останалите.

9. Формиране на положително отношение към плуването като средство за укрепване на здравето и физическата дееспособност.

II. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КРАЯ НА КЛАСА

В края на VIII „а“ клас ученикът постига следните резултати според индивидуалната си подготовка и възможности:

Знания

1. познава основните правила за безопасност в плувен басейн;
2. познава основните правила на състезателното плуване;
3. различава четирите основни плувни стила;
4. познава принципите на рационалното дишане при плуване;
5. разбира значението на загряването преди физическо натоварване;
6. познава основните принципи на стартовете и обръщанията;
7. познава опасностите при продължително плуване под вода;
8. знае как да реагира при мускулна крампа;
9. познава основни български и световни състезатели по плуване.

Практически умения

1. плува технически правилно свободен стил;
2. плува технически правилно гръб;
3. изпълнява основните технически елементи на бруст;
4. изпълнява основните технически елементи на бътерфлай;
5. изпълнява делфинова работа с крака;
6. изпълнява разпашно гребане;
7. изпълнява старт от блокче;
8. изпълнява старт от вода при плуване по гръб;
9. изпълнява обръщане при свободен стил;
10. изпълнява обръщане при гръб;
11. изпълнява правилно докосване и обръщане при бруст и бътерфлай;
12. контролира дишането при продължително плуване;
13. може да променя темпото според поставената задача;
14. демонстрира безопасно поведение във водата.

В края на обучението ученикът трябва да притежава по-добра плувна техника, подобрена физическа дееспособност и практически знания за безопасно поведение във водна среда.

Основният резултат не е постигането на определено състезателно време, а изграждането на технически правилни, безопасни и устойчиви плувни умения и положително отношение към плуването като средство за спорт, здраве и активен начин на живот.

III. ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ

Годишен хорариум: 72 учебни часа. Седмична натовареност: 2 учебни часа в рамките на 36 учебни седмици.

Тема	**Брой часове**
1. Входно ниво, безопасност и адаптация	4
2. Кроул - техника и усъвършенстване	10
3. Гръб - техника и усъвършенстване	8
4. Бруст - техника и усъвършенстване	10
5. Бътерфлай / делфин	12
6. Стартове, обръщания и подводни елементи	8
7. Развитие на плувна издръжливост и скорост	8
8. Водна безопасност, самопомощ и приложно плуване	4
9. Щафети, комплексно плуване и състезателни упражнения	4
10. Контрол, оценяване и изходно ниво	4
Общо	**72**

IV. МЕТОДИ НА ОБУЧЕНИЕ

В обучението се използват демонстрация, обяснение, изпълнение по части и цялостно изпълнение, многократно повторение, упражнения с плувна дъска и помощен поплавък (pull buoy), технически серии, работа по двойки и индивидуална корекция. Прилагат се интервален, равномерен, игрови и състезателен метод, както и щафети.

Основен методически принцип е техническото качество да има приоритет пред скоростта. Натоварването се увеличава постепенно и се съобразява с индивидуалната подготовка на учениците.

Примерна структура на учебния час

Подготвителна част, около 8-10 минути: проверка на присъствието и здравословното състояние, инструктаж, общо загряване, мобилизационни упражнения и специфична подготовка на раменния пояс, таза и глезените.

Основна част, около 30 минути: технически упражнения, изучаване или усъвършенстване на плувния стил, упражнения по елементи, плувни серии и развитие на двигателните качества.

Заключителна част, около 5 минути: спокойно плуване, упражнения за отпускане, обратна връзка и анализ на основните технически грешки.

Правила за безопасност и организация

1. ученик не влиза във водата без разрешение на преподавателя;
2. скачане във водата се извършва само по команда;
3. старт от блокче се изпълнява само в зона с достатъчна дълбочина;
4. не се допуска бутане, потапяне или задържане на друг ученик под вода;
5. плуването под вода се провежда само като контролирано учебно упражнение;
6. не се провеждат състезания по продължително задържане на дишането;
7. при болка, замайване, мускулна крампа или затруднено дишане ученикът незабавно прекратява упражнението и уведомява преподавателя;
8. натоварването се съобразява с индивидуалното здравословно и физическо състояние.

Необходима материална база

Плувен басейн с коридори и стартови блокчета; плувни дъски; помощни поплавъци (pull buoy); плавници; обръчи и помощни плаващи средства; секундомер; сигнална свирка; средства за първа помощ; спасителен пояс или друго спасително средство.

Ключови компетентности

Обучението развива умения за здравословен начин на живот, самоконтрол и самооценка, социални умения, отговорност, работа в екип, дисциплина, умения за справяне в рискови ситуации и двигателна култура. Подпомага изграждането на устойчив интерес към физическата активност и спорта.

V. ФОРМИ ЗА ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА НАПРЕДЪКА

Оценяването се извършва чрез практически изпитвания, наблюдение на работата по време на занятията и отчитане на индивидуалния напредък.

Критериите не следва да бъдат основани единствено на постигнатото време. Основно значение имат правилната техника и индивидуалният напредък.

Критерий	**Показатели**	**Тежест**
Техника на плуване	Положение на тялото; работа на ръцете и краката; дишане; координация; старт; обръщане; финиш.	40%
Индивидуален напредък и физическа дееспособност	Сравнение между входното и изходното ниво на ученика.	25%
Приложни знания и водна безопасност	Правила за безопасност; действия при крампа; поведение при инцидент; умения за самопомощ.	10%
Работа по време на учебните занятия	Активно участие; дисциплина; изпълнение на задачите; помощ при организацията; работа в екип; отношение към съучениците.	25%
Общо		**100%**

Препоръчителни практически критерии

В края на учебната година, според индивидуалните си възможности, ученикът следва да може да:

1. Да преплува минимум 50 m свободен стил с контролирана техника, 50 m гръб и минимум 25 m бруст и да демонстрира техника на бътерфлай на 15-25 m.

2. Да изпълни старт и поне един вид правилно обръщане, да демонстрира разпашно гребане и да задържи стабилно положение на повърхността.

3. Да демонстрира правилна реакция при симулирана мускулна крампа и да изпълни плувна дистанция с контролирано темпо и дишане.

За ученици с по-високо ниво могат да се поставят допълнителни задачи: 100 m свободен стил, 100 m комплексно плуване, серии 4 × 50 m, техническо изпълнение на четирите стила, състезателен старт и обръщане.

VI. АВТОРСКИ ЕКИП

1. Грета Найденова
2. инж. Румяна Василева
3. инж. Мартин Христов
4. инж. Боян Пълевски