



ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ЗАХАРИ СТОЯНОВ“

гр. Варна, кв. „Чайка”, тел. 052/301 897, <http://www.ou-zaharistoyanov.com>

Утвърждавам:

ТОДОРКА КОЛЕВА

Директор на ОУ „Захари Стоянов“

УЧИЛИЩЕН СПОРТЕН КАЛЕНДАР ЗА УЧЕБНАТА 2025/2026 ГОДИНА

I. Въведение

Спортът е изключително важен както за физическото, така и за психическото здраве на децата. Той учи по-непослушните на самоконтрол, дава увереност на по-срамежливите, затворените в себе си деца стават по-самоуверени.

Детето трябва само да избере спорта, който му приляга най – много и който отговаря на личните му качества. Ролята на родителите и учителите е да насочат детето в правилната посока, без да упражняват натиск:

- Срамежливото и неуверено дете: колективен или боен спорт/борба, бойни изкуства, ръгби, хандбал, волейбол, баскетбол, футбол.
- Буйното дете: индивидуален спорт като плуване, лека атлетика, гимнастика, колоездене и ски.
- Затворени и уравновесени деца: спортове, които развиват сръчност и техничност като тенис и тенис на маса.

От 6 до 8 години: гимнастика, плуване, ски или танци.

След 8-та година: спортове, в които се разчита на координацията/тенис, джудо, карате, лека атлетика/ или колективни спортове като баскетбол, футбол, хандбал.

Между 9 и 13 години: спорт, в който е важна издръжливостта/бягане, колоездене/.

Децата в пред пубертетна възраст запаметяват изключително лесно и това е моментът, който могат да изберат спорт, с който евентуално да се занимават професионално.

II. Основна цел: създаване на трайни навици за здравословен начин на живот сред децата в училищна възраст чрез активен спорт и изяви на училищно, общинско и национално ниво.

III. Основните причини за организирането на спортния живот на учениците бяха:

1. **Наднорменото тегло и затлъстяването** – Тревожната тенденция по отношение на наднорменото тегло и затлъстяването сред българските деца продължава да се задълбочава. Според данни на Националния център по опазване на общественото здраве /НЦООЗ/ като цяло се регистрира снижаване нивото на физическа дееспособност сред децата. Проучванията ни показват, че 81% от децата и учениците желаят да спортуват, но не могат да осъществят това ежедневно или да посещават секции и тренировки.
2. **Дисциплина и самоконтрол** – Редовните физически упражнения, като част от нормално ежедневие на подрастващите, запазват добрите им навици и тяхното

самочувствие. Още едно от предимствата на добрите упражнения за деца е, че те се научават самостоятелно на дисциплина и самоконтрол. Изразходваната „полезна“ енергия намалява агресивността и лошите навици.

3. **Добро психическо здраве** – През годините, прекарани в училище, се изграждат качества, които работят за човека цял живот. Тийнейджърите спортисти са похаресвани в училище. Високата оценка от връстниците в тази възраст играе важна роля в самооценката на по – късен етап. Доброто самочувствие и съжителството в хармония със себе си са предпоставки за добро психическо здраве.
4. **Спортът има и възпитателна роля** – Привикването към спазване на срокове и дисциплина, приемането на загуби и победи, работата в екип са важни личностни качества, които, ако бъдат развити в тази възраст, предполагат по – лесна адаптация в „света на големите“.

IV. Референции

Футбол: Футболът е игра, която съчетава както гъвкавост, така и работа в екип и е един от най-популярните спортове. Освен това футболът помага на детето да бъде отборен играч, умение, което е много важно в живота на възрастните.

Баскетбол: Този спорт е много популярен, защото не изисква много оборудване или допълнителни разходи. Всичко, което е необходимо е топка и някакви маратонки. Баскетболът помага за развитие на концепцията и координацията, а също и развива мускулите в горната част на тялото. Друго предимство на този спорт е, че тичането подпомага развитието на белите дробове и сърцето.

Лека атлетика: Подпомага цялостното оформяне на двигателните особености на учениците, изгражда качества като самоинициатива, толерантност, борбеност.

Волейбол: Игровите взаимодействия в състезателни условия подпомагат личностната изява, развиват комуникационните способности и уменията за работа в екип, емоционално и психически разтоварват ученика.

V. Дейности:

№	Вид на проявата	Време на провеждане	Място на провеждане	Участници	Отговорници
I. Масови прояви					
1.	Вътрешни първенства по спортни игри: - Футбол - Волейбол - Баскетбол - Хандбал - Народна топка	от м. IX. 25г. до м. IV. 26г.	Спортни площадки	V, VI, VII клас	Класните ръководители и учители по ФВС
2.	Щафетни игри	м. III, м. IV. 26г.	Спортни площадки	I и II клас	Класните ръководители и учители по ФВС
3.	Спортен празник	м. IV. 26г.	Спортни площадки и физкултурен салон	V, VI, VII клас	Учители по ФВС

4.	Бързи, смели, сърчни	м. IX. 25г. м. IV. 26г. м. V. 26г.	Спортни площадки	III и IV клас	Класните ръководители и учители по ФВС
II. Участие в състезания организирани от РИО и ММС – Ученически игри					
1.	Спортни звездички	м. X. 25г.	Черно море З. Владислав	IV клас	Учители ФВС
2.	Бързи и сърчни	от м. X. 25г. до м. IV. 26г.	I ЕГ	IV клас	Учители ФВС
3.	Ден на предизвикателството	м. V. 26г.	Морска градина	V, VI, VII клас	Учители ФВС
4.	Общински турнир по плуване	м. V- VI. 26г	С.К. Приморски	V, VI, VII клас	Учители ФВС
5.	Участие в общински първенства по видове спорт	от м. X. 25г. до м. IV. 26г.	Спортни бази	V, VI, VII клас	Учители ФВС
6.	Ученическа „Купа Варна“	от м. III. 26г. до м. IV. 26г.	Градски стадиони и зали	III, IV, V, VI, VII клас	Учители ФВС