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**

**І. 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 и13 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.

**ІІ. 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.

**ІІІ. 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 по-харесвани 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“.

**ІV. 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** |
| **І. Масови прояви** | | | | | |
| 1. | Вътрешни първенства по спортни игри:   * Футбол * Волейбол * Баскетбол * Хандбал * Народна топка | от м. ІХ. 25г.  до м. ІV. 26г. | Спортни площадки | V, VІ, VІІ  клас | Класните  ръководители  и учители по ФВС |
| 2. | Щафетни игри | м. ІІІ,  м. ІV. 26г. | Спортни площадки | І и ІІ  клас | Класните  ръководители  и учители по ФВС |
| 3. | Спортен празник | м. ІV. 26г. | Спортни площадки и физкултурен салон | V, VІ, VІІ  клас | Учители по ФВС |
| 4. | Бързи, смели, сръчни | м. ІХ. 25г.  м. ІV. 26г.  м. V. 26г. | Спортни площадки | ІІІ и ІV  клас | Класните  ръководители  и учители по ФВС |
| **ІІ. Участие в състезания организирани от РИО и ММС – Ученически игри** | | | | | |
| 1. | Спортни звездички | м. Х. 25г. | Черно море  З. Владислав | ІV клас | Учители ФВС |
| 2. | Бързи и сръчни | от м. Х. 25г.  до м. ІV. 26г. | І ЕГ | ІV клас | Учители ФВС |
| 3. | Ден на предизвикателството | м. V. 26г. | Морска градина | V, VІ, VІІ  клас | Учители ФВС |
| 4. | Общински турнир по плуване | м. V- VІ. 26г | С.К. Приморски | V, VІ, VІІ  клас | Учители ФВС |
| 5. | Участие в общински първенства по видове спорт | от м. Х. 25г.  до м. ІV. 26г. | Спортни бази | V, VІ, VІІ  клас | Учители ФВС |
| 6. | Ученическа „Купа Варна“ | от м. ІІІ. 26г.  до м. ІV. 26г. | Градски стадиони и зали | ІІІ, ІV, V, VІ, VІІ  клас | Учители ФВС |