



**КРИТЕРИИ**  
**ЗА АНАЛИЗ И ОЦЕНКА**  
**по общообразователен предмет**  
**Физическо Възпитание и Спорт**  
**за учебната 2021/2022 година - XI клас**

I. Измерване на физическата дееспособност - по таблица за съответната възраст./При отказ за изпълнение на тест без извинителна причина с медицинска бележка се поставя слаб на теста./

II. Комплекс от упражнения за определяне способностите на учениците в една или друга двигателна активност или спорт.

**1. Баскетбол:** Дрибъл, последващ от баскетболна крачка и стрелба в коша. Три опита оценява се техниката.

-Изпълнява наказателни удари от 10 опита – 5 коша са 5 точки.

**2. Волейбол:** Подаване с две ръце над глава и с две ръце отдолу – оценява се техника на подаване и задържане до 10 и завършване със забиване над мрежата.

-Пет опита за начален удар -5 точки ; да се изпълни правилно технически и да се прехвърли мрежата.

**3. Футбол:** Стрелба в цел след преодоляване на противник –пет опита, за гол получава точка.

**4. Народни хора** – разпознава и изпълнява правилно хорото в ритъм и по елементи. /Ганкино хоро, Дунавско хоро и Еленино хоро./ По две точки за всяко хоро.

**5. Бадминтон** – изпълнява рационално техниката и прилага индивидуален технико-тактически стил. Игра по двойки.

III. Теоретична подготовка. -Познаване на терминологията. Правилно знание на изучаваните спортни игри.

IV. Участие и мотивация в часовете, спортно облекло.

V. Участие в спортните мероприятия на училището и представителните отбори по съответните видове спорт.

Системата за оценяване на физическата дееспособност включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците. Оценяването се осъществява в съответствие с утвърдените учебни програми по физическо възпитание и спорт.

Тестовете са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не повече от два учебни часа в началото и края на учебната година.

Не се допуска участие в тестирането на ученици, които са без спортна екипировка. При лоши атмосферни условия или при температури под 10 и над 25° градуса не се допуска провеждането на тестовете за оценка на физическата дееспособност.

Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовете в началото на учебната година (м. октомври). Окончателната оценка на физическата дееспособност се оформя като средноаритметична оценка от оценките по петте контролни упражнения.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от изучаването на учебния предмет физическо възпитание и спорт.

## **I. ОПИСАНИЕ НА ТЕСТОВЕТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ**

### **1. БЯГАНЕ НА 30 м**



*Изпълнение: : от висок старт, броят на стартиращите ученици се определя в зависимост от броя на пътеките за бягане и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.*

*Стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на финалната линия с високо вдигната ръка, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със*

*свирка или с думите „старт“, като едновременно с това сваля вдигнатата си ръка надолу.*

*Измерване: с точност до 0.01 сек (например 5.32).*

*Ученикът има право само на един опит.*

## **2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА**

*Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете са повдигнати нагоре-напред, изправени в лактите.*



*Изпълнение: ученикът замахва едновременно с двете ръце, еднократно надолу-назад, след което изпълнява бързо махово движение с ръцете напред-нагоре и отскача едновременно с двата крака. Приземяването се извършва едновременно на двата крака. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на докосване на петите на краката върху опората.*

*Измерване: с точност до 1 см (например 235).*

*Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.*

## **3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА**

*Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, дланите на ръцете обхващат плътно топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата.*



*Изпълнение: ученикът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха.*

*Измерване: с точност до 1 см (например 7.35).*

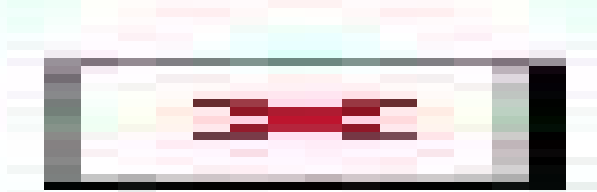
*Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.*

#### **4. БЯГАНЕ НА 200 м (совалково бягане)**

*Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.*

*Подавани от учителя команди: „По местата“ и „Старт“.*

*Изпълнение: стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на старт-финалната линия, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“.*



*Учениците бягат през цялото време в собствен коридор. В края на всеки 50 м, те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 50 метровото разстояние, обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото на старта, след като са пробягани четири дължини по 50 метрови отсечки.*

*Измерване: с точност до 0.01 сек (например 46.35).*

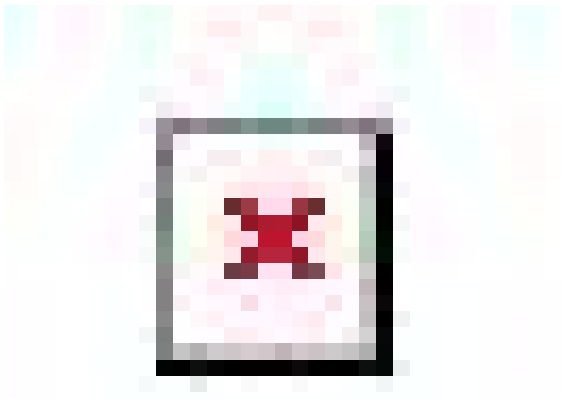
*Ученикът има право само на един опит.*

#### **5. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)**

*Изпълнение: ученикът застава зад обръча на мястото на старт-финала в изходно положение основен стоеж. При сигнал „Старт“ се навежда, взима топката и се придвижва към останалите обръчи по посоката, указана на фиг. 5 с цифри от (1) до (6). От всеки следващ обръч ученикът взима намиращата се в него топка и оставя тази, която носи.*

*Измерването спира в момента, в който топката докосне полето на обръча на старт-финала.*

*Измерване: с точност до 0.01 сек (например 16.37). Има право на един опит.*



***Изисквания:***

- ученикът се придвижва само по указаната на фигурата посока;
- няма ограничения в начина на придвижване;
- няма ограничения при носенето на топката, като ученикът може да я прехвърля от едната в другата ръка по време на бягането;
- топката се поставя в обръча. Не се разрешава хвърляне или пускане от въздуха;
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.

**АВТОМАТИЗИРАНА СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ**

За изчисляване на окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците, се използва разработен софтуерен продукт – електронни таблици. В тези таблици се въвеждат резултатите по отделните тестове. Програмата сама изчислява оценките по отделните тестове и окончателната оценка на физическата дееспособност.