



КРИТЕРИИ
ЗА АНАЛИЗ И ОЦЕНКА
по общообразователен предмет
Физическо Възпитание и Спорт
за учебната 2021/2022 година - XII 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**: Оценка на технико -тактическите умения в състезателна игра - 5 точки. Изпълнява наказателни удари от 10 опита – 5 коша са 5 точки.

2.**Волейбол**: Горен лицев сервис в посочена зона , 10 опита за 5 точки. Оценка на технико – тактическите умения в състезателна игра; 5 точки

3.**Футбол**: Поемане на отвесно падаща топка и стрелба в цел. Пет опита -5точки. Оценка на технико – тактическите умения в състезателна игра; 5 точки

4. **Народни хора** – разпознава и изпълнява правилно по елементи всички изучавани хора. 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

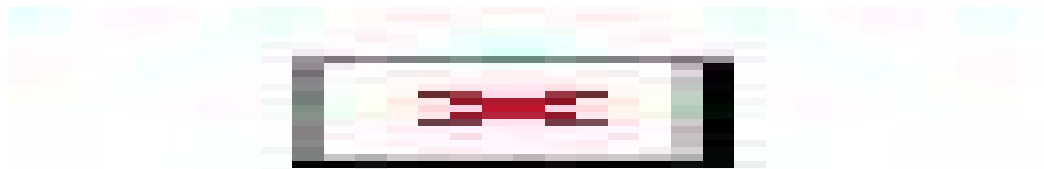
заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“, като едновременно с това сваля вдигнатата си ръка надолу.

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

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



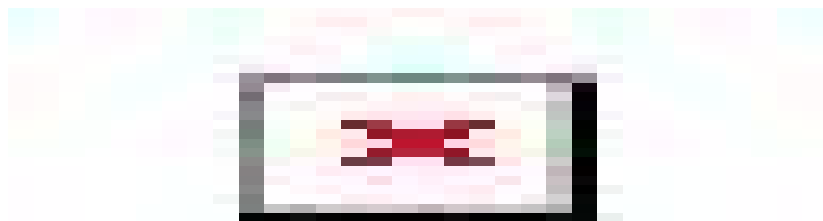
Изпълнение: ученикът замахва едновременно с двете ръце, еднократно надолу-назад, след което изпълнява бързо махово движение с ръцете напред-нагоре и отскача едновременно с двата крака. Приземяването се извършва едновременно на двата крака. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на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

Исходно 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).

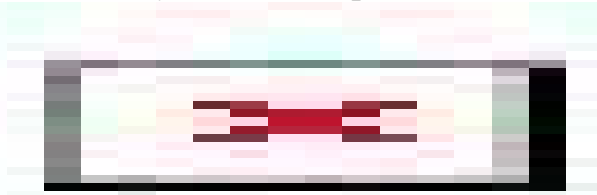
Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

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).

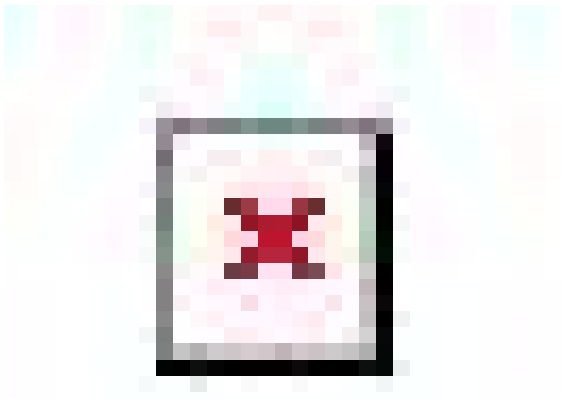
Ученикът има право само на един опит.

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.

4.Комплекс за бързина, техника и ловкост с включени елементи от футбол:

- Скоростно водене срещу противник, с последващ финт и завършващ удар (стрелба).
- Оценка на технико- техническите умения в състезателна игра; 5 точки

5. Народни хора – разпознава и изпълнява правилно хорото в ритъм и по елементи. / Ганкино хоро, Дунавско хоро, Право, Еленино хоро и Самоковско хоро /

III. Теоретична подготовка.

1.Познаване на терминологията.

2.Правилознание.

IV. Участие и мотивация в часовете.

V. Игрално облекло.

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