

**НАЦИОНАЛЕН УЧЕБЕН КОМПЛЕКС ПО КУЛТУРА
С ЛИЦЕЙ ЗА ИЗУЧАВАНЕ НА ИТАЛИАНСКИ ЕЗИК И КУЛТУРА**

Утвърждавам:.....

Директор: д-р И. Капурдов

**УЧЕБНО - ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНАТА
ОЦЕНКА ОТ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
ЗА 11 КЛАС - САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ
ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА
2023/2024 УЧЕБНА ГОДИНА**

I. УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I: Лека атлетика

01. Бягане за издръжливост
02. Спринтово бягане
03. Скокове

РАЗДЕЛ II: Футбол

01. Водене ,подаване
02. Удари по търкаляща се топка
03. Удари по отскачаща топка
04. Удари от въздуха с глава
05. Пласиране по терена ,подаване
06. Двойно подаване
07. Игра на вратаря

РАЗДЕЛ III: Волейбол

01. Подаване отгоре и отдолу от място
02. Подаване отгоре и отдолу в движение
03. Подаване над глава и през глава
04. Забиване по диагонала от зона 4
05. Забиване по диагонала от зона 2
06. Забиване срещу единична блокада
07. Блокада (единична)
08. Горен лицев начален удар

РАЗДЕЛ IV: Баскетбол

01. Водене на топката с лява и дясна ръка
02. Водене с преминаване между стойки
03. Подаване ,ловене на топката
04. Стрелба от различни изходни положения
05. Стрелба в движение
06. Стрелба с отскок
07. Стрелба от зоната на 3- те точки

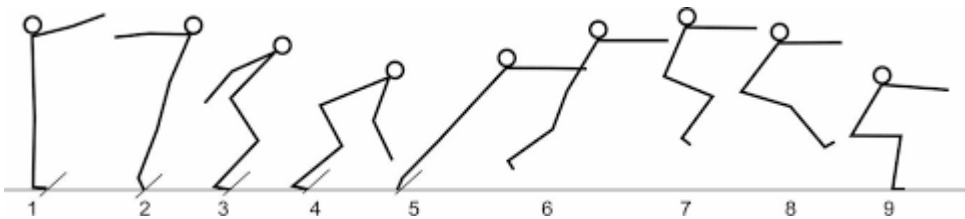
РАЗДЕЛ V: Тестове за физическа дееспособност

01. Бягане 30 метра
02. Скок на дължина от място
03. Хвърляне на плътна топка
04. Бягане 200 метра
05. Т-тест за ловкост

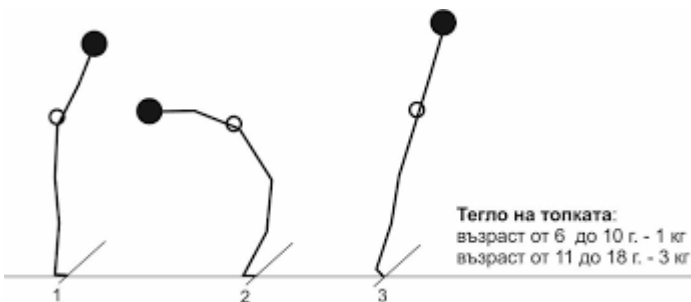
➤ Описание на тестовете:

1 тест - Бягане на 30 м

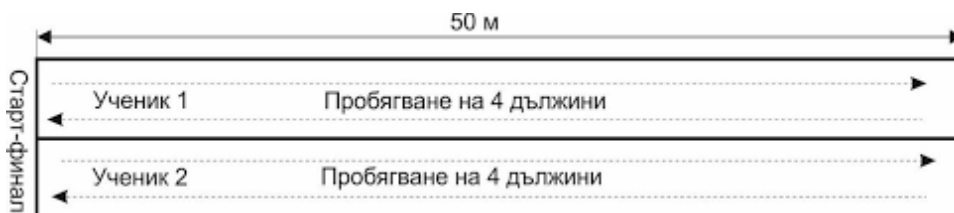
2 тест - Скок на дължина от място с два крака



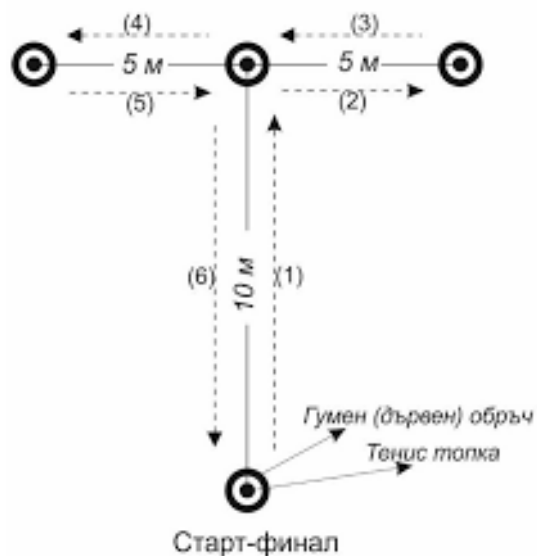
3 тест - Хвърляне на плътна топка 3 кг.



4 тест - Бягане на 200 м (совалково бягане)



5 тест - Т-тест (ловкост)



Оценка на резултатите от тестовете при момчета -16 г

	Бягане 30 м (сек)		Скок на дължина от място (см)		Хвърляне на плътна топка 1 кг(см)		Бягане 200 м (сек)		Т-Тест(сек)	
	От	До	От	До	От	До	От	До	От	До
Слаб 2	6.50	6.24	126	140	312	389	51.89	49.73	21.25	20.24
Среден 3	6.11	5.71	147	168	428	544	48.65	45.41	19.73	18.22
Добър 4	5.58	4.80	175	216	583	815	44.33	37.86	17.71	14.69
Мн добър 5	4.66	4.40	223	237	854	932	36.78	34.62	14.18	13.17
Отличен 6	4.27	4.01	244	258	970	1048	33.54	31.38	12.67	11.66

Забележка: Бяганията и т-тестът се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.

III. ВИД И ФОРМАТ НА ИЗПИТА

Изпитът е практически. Състои се от изпълнение на упражнения и елементи от учебната програма по футбол, лека атлетика, волейбол, баскетбол, модул тенис на маса, както и покриване на всичките 5 теста за физическа дееспособност.

VI. ВРЕМЕТРАЕНЕ НА ИЗПИТА

Изпитът е с продължителност пет астрономически часа.

Оценяване: Окончателната оценка се формира от успешно положени практически упражнения по съответните видове спорт и събраните точки от тестовете по физическа дееспособност, както следва:

Слаб 2	Среден 3	Добър 4	Много добър 5	Отличен 6
0 – 3 т.	4 – 7 т.	8 – 14 т.	15 – 17 т.	18 – 20 т.

Оценяване Волейбол:

1. Подаване отгоре-30 пъти Отличен 6; 20 - Мн .добър 5;10 – Добър 4
2. Подаване отдолу-30 пъти Отличен 6;20- Мн .добър 5; 10-Добър 4
3. Горен начален удар-10 опита (6 успешно изпълнени-Отличен 6,4 успешни -Мн. добър 5; 3 успешни-Добър 4;2 успешни-Среден 3;1 успешен-Слаб 2)

Забележка: Подаванията отгоре и отдолу се изпълняват с партньор!

Оценяване Баскетбол:

1. Водене, спиране – 1 точка, стрелба -1 точка (10 опита)
2. Водене, стрелба с отскок-2 точки (10 опита)

Забележка : Максимален брой точки на водене и спиране-20 Отличен 6; 16 -Мн. добър 5;12-Добър 4; 6-Среден 3, под 6-Слаб 2

Максимален брой точки на водене и стрелба с отскок:20 Отличен 6; 16 -Мн. добър 5; 12-Добър 4;6-Среден 3, под 6-Слаб 2

Оценяване Тенис на маса:

1. Форхенд – 10 успешни опита -Отличен 6; 8 успешни-Мн. добър 5, 6 успешни-Добър 4; 4 успешни-Среден 3, под 4 успешни-Слаб 2
2. Бекхенд – 10 успешни опита -Отличен 6; 8 успешни-Мн. добър 5, 6 успешни-Добър 4; 4 успешни-Среден 3, под 4 успешни-Слаб 2
3. Сервиз – 10 успешни опита -Отличен 6; 8 успешни-Мн. добър 5, 6 успешни-Добър 4; 4 успешни-Среден 3, под 4 успешни-Слаб 2

Оценяване Футбол:

1. Минаване с топка между конуси: Без да докосва топката конусите-Отличен 6
С едно ,две докосвания – Мн. добър 5
С три ,четири докосвания-Добър 4
С пет докосвания-Среден 3
С повече от шест докосвания-Слаб 2

2. Изпълнение на вътрешен удар във вратата : Ляв долен ъгъл -5 опита
Десен долен ъгъл-5 опита

Забележка : При изпълнени: 6 точни удара в ъглите-Отличен 6
5 точни удара Мн. добър 5
4 точни удара Добър 4
3 точни удара Среден 3
По-малко от 2 точни удара Слаб 2