

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

Утвърждавам:.....

Директор: Биляна Иванова

**Учебно-изпитна програма за определяне на срочна и годишна оценка По
Физическо възпитание и спорт за XII клас
ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА
2024/2025 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

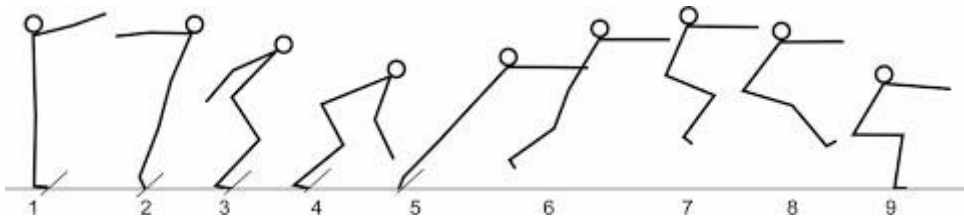
РАЗДЕЛ V: Тестове за физическа дееспособност

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

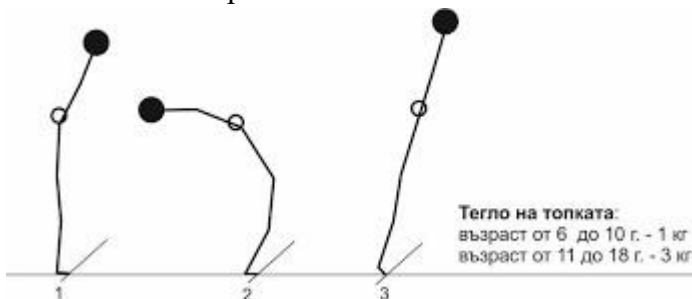
○ Описание на тестовете:

1 тест - Бягане на 30 м

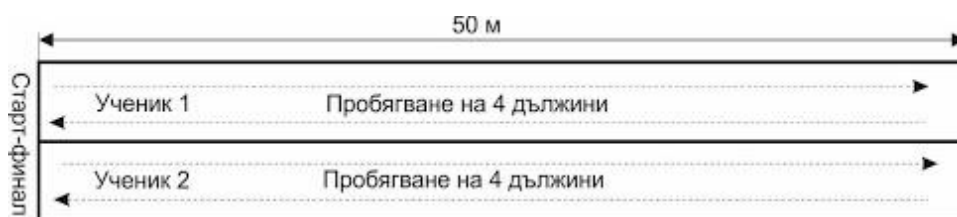
2 тест - Скок на дължина от място с два крака



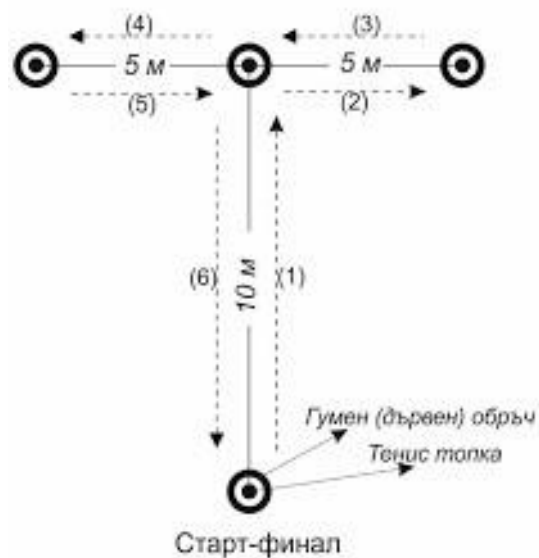
3 тест - Хвърляне на плътна топка 3 кг.



4 тест - Бягане на 200 м (свалково бягане)



5 тест - Т-тест (ловкост)



Оценка на резултатите от тестовете -18 г

18 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне пълтна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		5.93		155		465		47.85		19.51
Среден 3	5.92	5.42	156	184	466	633	47.84	43.64	19.5	17.51
Добър 4	5.41	4.54	185	235	634	928	43.63	36.27	17.5	14.01
Мн. добър 5	4.53	4.16	236	257	929	1054	36.26	33.11	14	12.51
Отличен 6	4.15		258		1055		33.10		12.5	

18 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне пълтна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн. добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

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

О 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 четири 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	