

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

УТВЪРЖДАВАМ:.....

Директор: Д-р Иван Капурдов

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

I. УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I: Лека атлетика

01. Бягане на средни разстояния
02. Спринтови бягания- отсечки
03. Скок на дължина-начин „Дъга“
04. Тласкане на плътна топка-техника

РАЗДЕЛ II: Футбол

01. Водене ,подаване
02. Удари по търкаляща се топка
03. Пласиране по терена ,подаване

РАЗДЕЛ III: Волейбол

01. Подаване на топката с две ръце отгоре
02. Подаване на топката с две ръце отдолу
03. Посрещане на топката- игра в защита
04. Долен лицев начален удар

РАЗДЕЛ IV: Хандбал

01. Дрибъл с лява и дясна ръка на място (комбинирано)
02. Дрибъл с лява и дясна ръка в движение
03. Подаване и ловене на топката – на място и движение
04. Удари във вратата от място
05. Удари във вратата в движение с отскок на дължина

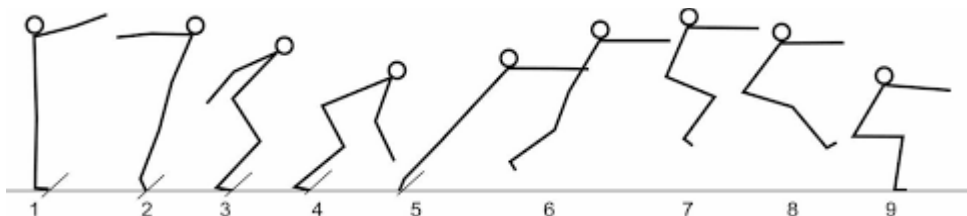
РАЗДЕЛ V: Тестове за физическа дееспособност

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

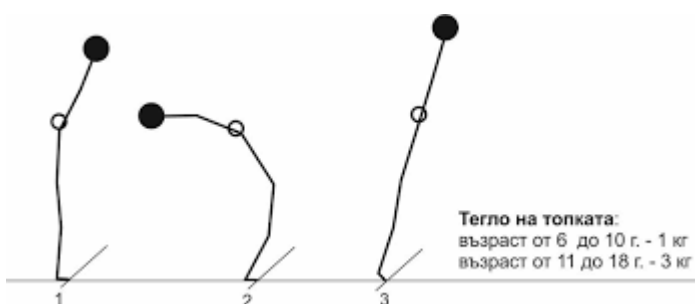
➤ **Описание на тестовете:**

1 тест - Бягане на 30 м

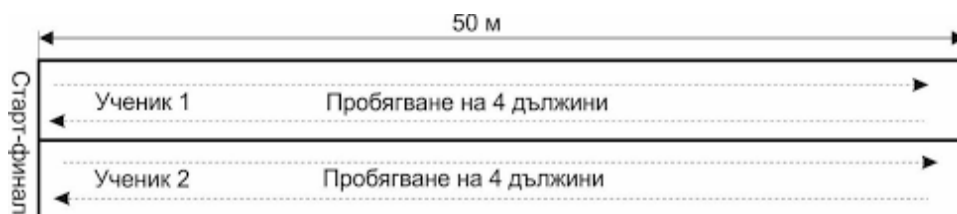
2 тест - Скок на дължина от място с два крака



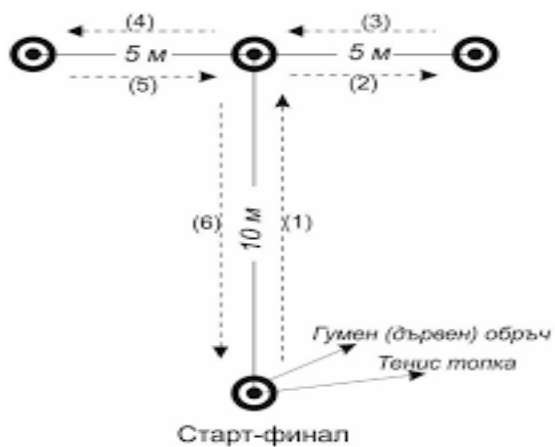
3 тест - Хвърляне на плътна топка 3 кг.



4 тест - Бягане на 200 м (свалково бягане)



5 тест - Т-тест (ловкост)



Оценка на резултатите от тестовете при момчета момичета-12 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	8.00	7.48	89	106	176	242	66.72	62.00	24.25	21.92
Среден 3	7.48	6.60	107	130	243	307	62.01	55.71	21.91	19.59
Добър 4	6.61	5.92	131	153	308	395	55.72	47.84	19.58	17.26
Мн добър 5	5.91	5.22	154	183	396	504	47.85	43.12	17.25	15.51
Отличен 6	5.21	4.69	184	202	505	592	43.11	36.83	15.50	13.18

Оценка на резултатите от тестовете при момичета- 12 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	8.00	7.65	89	101	176	220	66.72	62.00	24.25	22.50
Среден 3	7.64	6.96	100	131	221	307	61.99	55.71	22.49	19.59
Добър 4	6.95	6.08	132	160	308	417	55.70	47.84	19.58	16.68
Мн добър 5	6.07	5.39	161	184	418	504	47.83	43.12	16.67	14.93
Отличен 6	5.38	4.69	185	202	505	592	43.11	36.83	14.92	13.18

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

➤ ВИД И ФОРМАТ НА ИЗПИТА

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

VI. ВРЕМЕТРАЕНЕ НА ИЗПИТА

Изпитът е с продължителност до 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 -20 пъти Отличен 6; 15 пъти - Мн .добър 5; 10 пъти – Добър 4
2. Подаване отдолу-20 пъти Отличен 6; 15 пъти - Мн .добър 5; 10 пъти -Добър 4
3. Долен 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 Хандбал:

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

Забележка :Максимален брой точки на водене и спиране -10 Отличен 6; 8 -Мн. добър 5;6-Добър 4; 4-Среден 3,под 4-Слаб 2

Максимален брой точки на водене и стрелба с отскок и от място :20
Отличен 6; 15 -Мн. добър 5; 11-Добър 4;7-Среден 3,под 7-Слаб 2

Оценяване Футбол:

1. Минаване с топка между конуси: Без да докосва топката конусите-Отличен 6
С едно , две, три докосвания – Мн. добър 5
С 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: 5 точни удара в ъглите-Отличен 6
4 точни удара Мн. добър 5
3 точни удара Добър 4
2точни удара Среден 3
По-малко от 2 точни удара Слаб 2