

**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 срочна и годишна оценка
по Физическо възпитание и спорт за VII клас
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. Игра на вратаря

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

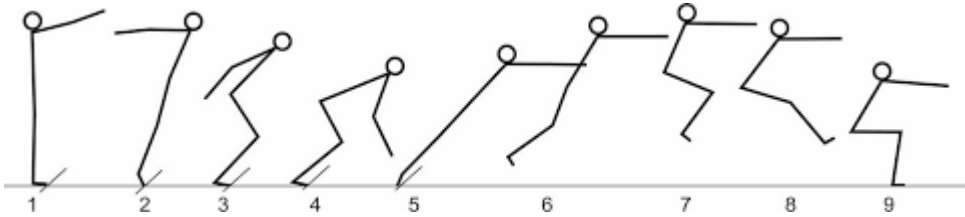
РАЗДЕЛ V: Тестове за физическа дееспособност

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

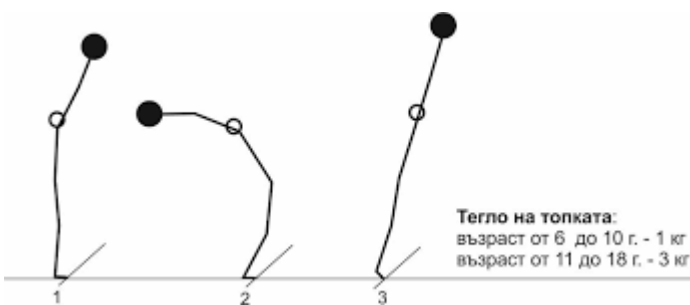
➤ **Описание на тестовете:**

1 тест - Бягане на 30 м

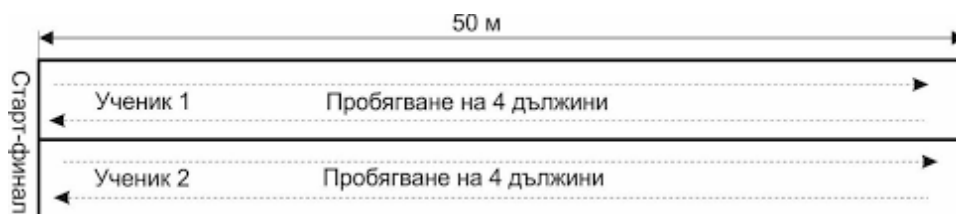
2 тест - Скок на дължина от място с два крака



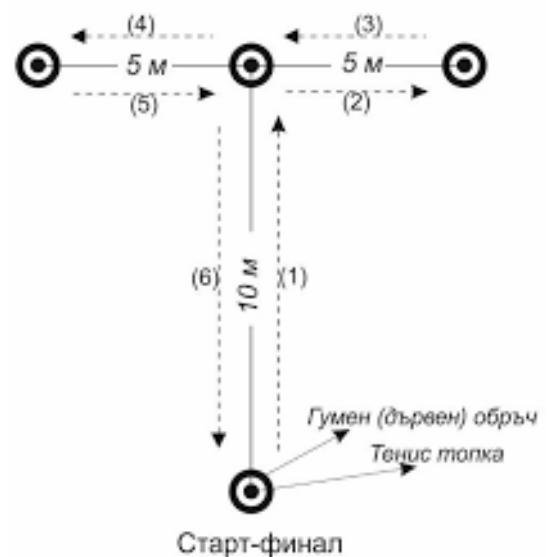
3 тест - Хвърляне на плътна топка 3 кг.



4 тест - Бягане на 200 м (совалково бягане)



5 тест - Т-тест (ловкост)



| | | | | |
|---------------|-----------------|----------------|----------------------|------------------|
| 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. |

Оценка на резултатите от тестовете -13 г

13 години момчета

| | Бягане 30 м (сек) | | Скок дължина от място (см) | | Хвърляне плътна топка 3 кг (см) | | Бягане 200 м (сек) | | Т-тест (сек) | |
|--------------------|-------------------|------|----------------------------|-----|---------------------------------|-----|--------------------|-------|--------------|-------|
| | от | до | от | до | от | до | от | до | от | до |
| Слаб 2 | | 6.63 | | 125 | | 310 | | 54.33 | | 20.69 |
| Среден 3 | 6.62 | 6.05 | 126 | 150 | 311 | 422 | 54.32 | 49.27 | 20.68 | 18.6 |
| Добър 4 | 6.04 | 5.04 | 151 | 194 | 423 | 619 | 49.26 | 40.4 | 18.59 | 14.95 |
| Мн. добър 5 | 5.03 | 4.6 | 195 | 212 | 620 | 704 | 40.39 | 36.59 | 14.94 | 13.38 |
| Отличен 6 | 4.59 | | 213 | | 705 | | 36.58 | | 13.37 | |

13 години момичета

| | Бягане 30 м (сек) | | Скок дължина от място (см) | | Хвърляне плътна топка 3 кг (см) | | Бягане 200 м (сек) | | Т-тест (сек) | |
|--------------------|-------------------|------|----------------------------|-----|---------------------------------|-----|--------------------|-------|--------------|-------|
| | от | до | от | до | от | до | от | до | от | до |
| Слаб 2 | | 7.39 | | 108 | | 264 | | 61.6 | | 22.38 |
| Среден 3 | 7.38 | 6.7 | 109 | 133 | 265 | 364 | 61.59 | 55.29 | 22.37 | 20.06 |
| Добър 4 | 6.69 | 5.48 | 134 | 175 | 365 | 540 | 55.28 | 44.26 | 20.05 | 15.99 |
| Мн. добър 5 | 5.47 | 4.96 | 176 | 193 | 541 | 615 | 44.25 | 39.53 | 15.98 | 14.25 |
| Отличен 6 | 4.95 | | 194 | | 616 | | 39.52 | | 14.24 | |

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 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 два 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:

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