

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ”СВЕТИ КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”
с.КИЧЕВО общ.АКСАКОВО обл.ВАРНА

Утвърдил:.....

/М.Семова/

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ-VII кл

самостоятелна форма на обучение

Формат на изпита:

Изпитът е практически с времетраене 3 астрономически часа

Изпитът се състои от два модула

Първият модул съдържа тестове за проверка на технико-тактическите умения по спортни игри- Максимален брой точки – 20.

Вторият модул съдържа тестове за проверка на двигателните способности- Максимален брой точки – 20.

Тестовите за проверка на технико-тактическите умения включват, следните теми:

Учебно съдържание:

1. Лека атлетика.
2. Гимнастика.
3. Спортни игри- хандбал и волейбол.
4. Танци.

Оценявани умения:

1. Умее бягане на дълги разстояния.
2. Владее техниката на скок на височина.
3. Изпълнява самостоятелно или в група упражнения от основната гимнастика.
4. Умее да изпълнява спортно-технически действия от хандбал- водене, подаване, ловене, стрелба, финт.
5. Умее да изпълнява спортно-технически действия от волейбола: изпълнение на начален удар, подаване с две ръце отгоре, отдолу, блокиране, забиване.
6. Осъществява индивидуални и групови тактически действия в нападение. Постига ниво на физическа дееспособности защита.
7. Изпълнява Северняшко хоро, Чирпанска ръченица и Валс.
8. Постига ниво на физическа дееспособност
 - 50м.,
 - скок от място,
 - 300м./600 м,
 - изправяне от лег/ хвърляне на плътна топка 3 кг.

Тестове за проверка на двигателните способности включват- 4 :

- Бягане на къси разстояния - 50 м за момичета и момчета.
- Бягане на средни разстояния - 300 м за момичета
- Бягане на средни разстояния - 600 м за момчета
- Скок на дължина от място с два крака за момичета и момчета.
- Изправяне от тилен лег до седеж за момичета.
- Хвърляне на плътна топка 3 кг с две ръце над глава за момчета .

Системата за оценяване включва:

Оценка на **техничко-тактическите умения** с максимален брой **20 точки**.

Тестовите за двигателните способности включват 4 теста за кондиция и координация с максимален брой **20 точки**.

Максималният брой точки за всеки отделен тест е 5 точки.

Оценяването е по точкова система с максимален брой 40 точки. Постигнатият брой точки се преобразува съответно към оценки (6, 5, 4, 3, 2).

Преобразуването на общия брой точки е както следва:

Под 15 точки – слаб 2;

От 16 до 19 точки – среден 3;

От 20 до 27 точки – добър 4;

От 28 до 35 точки – мн. добър 5;

От 36 до 40 вкл. – отличен 6.

Не се допуска до изпита ученик, явил се без спортно облекло

МОМИЧЕТА

Тест точки	Бягане 50 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Изправяне от тилен лег до седеж (бр)	Бягане 300 м (сек)
0	над 9,4	до 147	до 42	над 80
1	9,0-9,4	148 – 158	43 – 49	76 – 80
2	8,7 – 9,9	159 – 165	50 – 54	73 – 75
3	8,5– 8,6	166 – 172	55 – 60	70 – 72
4	8,2 – 8,4	173 – 183	61 – 70	66 – 69
5	под 8,2	над 183	над 70	под 66

Изработил:Петко Петков.....

/старши учител по ФВС/