



**КОНСПЕКТ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - ООП - I КЛАС**  
**САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ**  
за определяне на годишна оценка

**I. ТЕМИ:**

1. Бягане
2. Скачане
3. Хвърляне
4. Статични равновесни упражнения
5. Динамични равновесни упражнения
6. Отскоци и прескоци
7. Упражнения на земя
8. Строеви упражнения
9. Общоразвиващи упражнения
10. Подаване и ловене на топка
11. Водене на топка
12. Хвърляне/нанасяне на удар с топка
13. Ритмични упражнения
14. Подвижни игри с музика
15. Български народни хора

**Практически изпит:** Ученикът прилага основни двигателни умения и навици, свързани с бягане по права, с промяна на посоката и темпа. Хвърля малка плътна топка. Скача на дължина и височина. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.

Демонстрира естествено-приложни двигателни умения и навици. Изпълнява самостоятелно, поотделно и в съчетание общо развиващи, строеви и ритмични упражнения. Изпълнява стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке" с музикален съпровод.

Изпълнява елементи от техническите действия с топка или елементи от тях.

Изпълнява основни технически действия с топка: стрелба, удар и ги прилага в подвижни игри, свързани с отборните спортове баскетбол, футбол и хандбал.

Изисква се овладяването на учебно съдържание по лека атлетика, гимнастика и спортните игри. От избираемите области научебното съдържание - на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА**

Установяването и измерването на постигнатите резултати от обучението за овладяването на знания, двигателните умения, навици и дейности се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните изпитвания са индивидуални. Ученикът дава устни решения и отговори на индивидуално поставени въпроси или задачи.

Техническо изпълнение на двигателните действия и тяхното прилагане, количественият резултат при измеримите физически упражнения и теоретичните знания са задължителни елементи от качествена оценка на учителя.

Състоянието на физическата дееспособност се оценява чрез система за контрол и



оценка на физическата дееспособност на учениците. Учениците в първи клас е необходимо да постигат средното ниво за състоянието на физическата дееспособност, измерено за съответната възраст и пол.

### КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА НА ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Оценяване на резултатите по 20 точкова скала – за оценка на резултатите по 20 точкова скала се преминава през следните стъпки

1. Определя се броят на постигнатите точки за получени резултати в конкретен тест в зависимост от възрастта и пола на учениците / *Таблица 1 Таблица 2* /.
2. Изчислява се окончателната оценка на физическата дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

### СКАЛА ЗА ПРЕОБРАЗУВАНЕ НА ТОЧКИТЕ В ОЦЕНКИ

Таблица 1

ТОЧКИ	ОЦЕНКА ЗА УЧЕНИЦИ I-III КЛАС
0 до 3 точки вкл.	Незадоволителна
4 до 7 точки вкл.	Средна
8 до 14 точки вкл.	Добра
15 до 17 точки вкл.	Много добра
18 до 20 точки вкл.	Отлична

Таблица 2

	Бягане 30м сек		Скок дължина от място см		Хвърляне на платнена топка 1кг/см		Бягане 200м сек		Т- тест сек	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
незадоволително		8,63		84		205		74,97		25,19
средна	8,62	7,85	85	103	206	284	74,96	67,18	25,18	22,79
добра	7,48	6,47	104	136	285	422	67,17	53,53	22,75	18,53
много добра	6,46	5,88	137	150	423	482	53,52	47,68	18,52	16,72
отлична	5,87				463		47,67		16,71	