



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

ИЗПИТНИ ТЕМИ:

• **Лека атлетика:**

1. Бягане на 30 метра
2. Скок дължина от място
3. Хвърляне на плътна топка
4. Тест

• **Гимнастика:**

5. Строеви упражнения
6. Обръщане наляво на дясно и кръгом
7. Ритмично ходене и маршируване

• **Упражнения с естествено-приложен характер:**

8. Лазене и провиране
9. Лазене по свободен начин
10. Провиране под различни препятствия

• **Скокове:**

11. Скок на дължина и на височина от място с два крака
12. Скок на дължина и на височина със засилване

• **Хвърляне:**

13. Хвърляне на малка топка с една ръка над рамо
14. Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава

• **Упражнения с естествено-приложен характер:**

15. Лазене и провиране
16. Лазене по свободен начин
17. Провиране под различни препятствия

• **Катерене, прекатерване и висове:**

18. Прекатерване през гимнастическа пейка
19. Изпълнение на висови упражнения

• **Народни хора и танци**

20. Ритмични упражнения и музикални игри
21. Танцовите стъпки и движения на хорото "Боряно, Борянке"
22. Ръченична стъпка на място

ВИД НА ИЗПИТА: Практически

КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА НА ИЗПИТА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ –
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ:

Ученикът прилага основни двигателни умения и навици, свързани с бягане по права, с промяна на посоката и темпа. Хвърля 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.

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.

НАЧИН НА ОЦЕНЯВАНЕ:

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

Определя се броят на постигнатите точки за получени резултати в конкретен тест в зависимост от възрастта и пола на учениците / Таблица 1 Таблица 2 / Например ученик от мъжки пол на възраст 8 години е постигнал резултат в бягането на 30 метра 8.43 сек. Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че оценката която ще получи ученикът е МНОГО ДОБРА. По същият начин намираме и оценката за останалите тестове.

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	

Забележка:

Продължителността на изпитите в процеса на училищното обучение е:

1. за класовете от началния етап на основната степен:

- а) един астрономически час – в случаите, когато изпитът е писмен или практически;*
- б) до 20 минути – за устната част в случаите, когато изпитът е комбинация от писмена и устна част;*
- в) до 40 минути – за писмената или за практическата част в случаите, когато изпитът включва писмена или практическа част;*