



КОНСПЕКТ
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ООП – XI КЛАС
за определяне на годишна оценка

Теми :

I. Основно ядро – лека атлетика (тестове за физическа дееспособност) :

- 1.1 Бягане на 30 м
- 1.2 Бягане на 200 м
- 1.3 Скок на дължина от място
- 1.4 Хвърляне на плътна топка
- 1.5 Т- тест

II. Основно ядро – Волейбол/баскетбол

2.1. Волейбол

- 2.1.1. Горен лицев начален удар
- 2.1.2. Подаване с две ръце отгоре
- 2.1.3. Подаване с две ръце отдолу
- 2.1.4. Атака от зона 4
- 2.1.5. Атака от зона 2
- 2.1.6. Единична блокада

2.2 Основно ядро – баскетбол

- 2.2.1 Дрибъл с лява и дясна ръка
- 2.2.2 Стрелба след баскетболна крачка
- 2.2.3 Стрелба от място
- 2.2.4 Подаване с две ръце над глава
- 2.2.5 Подаване с една ръка от рамо

III. Допълнително ядро – Бадминтон

- 3.1. Къси удари на мрежата
- 3.2. Изтеглени удари под кръста на форхенд

КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ

за определяне на годишна оценка по ФВС ООП, XI клас

Общи критерии за оценка

Оценката по ФВС се формира въз основа на тестове на кондиция , координация и тестове за технико- тактически умения от изучаваните спортове за съответната година .

Системата за оценяване на ФД включва тестове , нормативи , оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците от МОН 2019 г.

По основно ядро I – лека атлетика

Бягане на 30 м (сек.)

Слаб 2 – от 7.45- 7.80 сек.

Среден 3 – от 6.75 – 7.27 сек.

Добър 4 – от 5.54 – 6.58 сек .

Много добър 5 – от 5.02 – 5.36 сек.

Отличен 6 до 4. 84 сек .

Скок на дължина от място (см)

Слаб 2 – от 95 – 107 см

Среден 3 – от 113- 132см

Добър 4 – от 139 - 177 см

Мн. добър 5- от 183- 196 см

Отличен 6 – от 202- 215 см



Хвърляне на плътна топка

Слаб 2 – 210-270 см

Среден 3 – 300- 390 см

Добър 4 – 420 – 600 см

Мн. Добър 5 – 630 – 690 см

Отличен 6 – от 720 – 790 см

Бягане на 200 м (сек.)

Слаб 2 – от 66.00- 62.84 сек.

Среден 3 – от 61.26- 56.52 сек .

Добър 4 – от 54.94 – 45.47 сек

Мн. Добър 5 – от 43.89 – 40.73 сек

Отличен 6 - от 39.15 – 36.00 сек

Т- тест (сек.)

Слаб 2 – от 24.00- 22.84 сек.

Среден 3 – от 22.26- 20.52 сек.

Добър 4 – от 19.94- 16.74 сек

Мн. Добър 5 – 15.89- 14.73 сек

Отличен 6 – от 14.15 – 13.00 сек.

Тестовите за технико- тактически умения се разработват от преподавателя за съответния клас , съобразени с ДОС.

КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО СПОРТ

за определяне на годишна оценка по ФВС ООП - XI клас

Отличен 6 – Упражненията и механизма на цялостното движение се изпълнява с лекота и без грешка

Много добър 5 – упражненията и механизма на цялостното упражнение се изпълняват с лекота , но с някой съществени грешки

Добър 4 – упражненията и механизма на цялостното движение се изпълняват с грешки , без да е нарушен цялостния механизъм на движенията .

Среден 3 - упражненията и механизма на цялостното движение се изпълняват с грешки, водещи до частично нарушаване на механизма на цялостното движение .

Слаб 2 - упражненията и механизма на цялостното движение се изпълняват с грешки, водещи до частично нарушаване на механизма на цялостното движение не могат да бъдат изпълнени.

Всеки билет съдържа три компонента :

1. Тест от физическата дееспособност
2. Тест за технико - тактически умения по волейбол или баскетбол
3. Тест за технико тактически умения от допълнително ядро бадминтон .

На всеки един тест ще бъде поставена крайна оценка а окончателната ще се сформира , като средноаритметична от трите компонента !