



Утвърждавам:
Директор 29.СУ „Кузман Шапкарев“
Маргарита Милева:



**УЧЕБНО ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА
ПРОВЕРКА НА СПОСОБНОСТИТЕ
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
СЛЕД ЗАВЪРШЕН VII КЛАС**

I. Вид и времетраене на изпита

Изпитът за проверка на способностите е практически.

Състои се от два модула с обща продължителност до 3 астрономически часа.

Модул 1 е с продължителност до 2 астрономически часа

Модул 2 е с продължителност до 1 астрономически час.

Между отделните модули и тестове е необходимо да се предвиди време за функционално възстановяване на ученика след физическо натоварване. Времето за възстановяване между отделните модули е не по-малко от 10 мин. и не-повече от 20 мин.

Времето за възстановяване се включва в продължителността на изпита.

II. Формат на изпита

Първият модул съдържа тестове за проверка на технико-тактическите умения по вид спорт /баскетбол и волейбол/

Максимален брой точки – 30.

Вторият модул съдържа тестове за проверка на двигателните способности.

Максимален брой точки – 20.

III. Учебно съдържание

Упражнения за проверка на технико-тактическите умения се разработват от учителя по физическо възпитание и спорт и включват, следните теми:

ПЪРВИ МОДУЛ – 30 т

ПРОВЕРКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО ВИД СПОРТ

Баскетбол - момчета и момичета:

1. Дрибъл между конуси и стрелба след баскетболни крачки отдясно или отляво с табло
 - 5 попадения от 8 опита- 5 точки- отличен 6
 - 4 попадения от 8 опита- 4 точки- много добър 5
 - 3 попадения от 8 опита- 3 точки- добър 4
 - 2 попадения от 8 опита- 2 точки- среден 3
 - 1 попадение от 8 опита - 1 точка
2. Изпълнение на наказателен удар
 - 5 попадения от 8 опита- 5 точки- отличен 6
 - 4 попадения от 8 опита- 4 точки- много добър 5
 - 3 попадения от 8 опита- 3 точки- добър 4
 - 2 попадения от 8 опита- 2 точки- среден 3
 - 1 попадение от 8 опита-1 точка

3. Подаване и ловене (по двойки) на скорост като се следи да не нарушават правилото за крачки
- **С отразяване в земята**
 - **С две ръце от гърди**
 - - 5 от 8 опита - 5 точки- отличен 6
 - - 4 от 8 опита- 4 точки- много добър 5
 - - 3 от 8 опита- 3 точки- добър 4
 - - 2 от 8 опита- 2 точки- среден 3
 - - 1 от 8 опита- 1 точка

Волейбол – момчета и момичета :

4. Горен лицев начален удар- успешни опити прехвърлили мрежата и попаднали в полето
- 5 от 8 опита - 5 точки- отличен 6
 - 4 от 8 опита- 4 точки- много добър 5
 - 3 от 8 опита- 3 точки- добър 4
 - 2 от 8 опита- 2 точки- среден 3
 - 1 от 8 опита- 1 точка

5. Подаване с две ръце отгоре и отдолу срещу стена или по двойки на разстояние 5 метра- успешни последователни подавания. Ученикът има право на 3 опита

- 5 последователни подавания - 5 точки- отличен 6
- 4 последователни подавания - 4 точки- много добър 5
- 3 последователни подавания - 3 точки- добър 4
- 2 последователни подавания - 2 точки- среден 3
- 1 последователни подавания - 1 точка

Футбол - момчета:

6. Подаване на късо разстояние с вътрешната част на крака (по двойки) в квадрат 5 на 5 , след 10 успешни паса ученикът изпълнява наказателен удар (дузпа) .

- 5 от 5 опита - 5 точки- отличен 6
- 4 от 5 опита- 4 точки- много добър 5
- 3 от 5 опита- 3 точки- добър 4
- 2 от 5 опита- 2 точки- среден 3

За момичета тест № 1,2,3,4,5- като 4 – се повтаря

За момчета тест №1,2,3,4,5,6

След достигането на максималния брой опити за оценка отличен 6, изпълнението се преустановява.

ВТОРИ МОДУЛ: 20 т.**ТЕСТОВЕ ЗА ПРОВЕРКА НА ДВИГАТЕЛНИ СПОСОБНОСТИ****МОМЧЕТА**

тест точки	бягане 50 м	скок дължина от място	Хвърляне плътна топка 3кг	бягане 600м
0	Над 9,0	До 170	До 390	Над 166
1	8,4-9,0	171-178	391-450	156-166
2	8,1-8,4	179-184	451-490	150-155
3	7,9-8,1	185-194	491-530	143-149
4	7,5-7,9	195-204	531-590	134-142
5	Под 7,5	Над 205	Над 590	Под 134

МОМИЧЕТА

тест точки	бягане 50 м	скок дължина от място	Изправяне от тилен лег	бягане 300м
0	Над 9,4	До 147	До 30	Над 80
1	9,0-9,4	148-158	31-35	76-80
2	8,7-8,9	159-165	36-42	73-75
3	8,5-8,6	166-172	43-48	70-72
4	8,2-8,4	173-183	49-54	66-69
5	Под 8,2	Над 183	Над 55	Под 66

- Бягане 50 /300/600м.-** изпълнява се на двора на асфалтова настилка с начертани стартова и финална линии. Учениците застават зад стартовата линия в нисък старт. Подава се сигнал „Готови“ със вдигане на ръка. При сваляне на ръката се изпълнява команда „Старт“. Бягането се изпълнява самостоятелно или по двойки. Резултатите се измерват с хронометър и се записват с точност до 0,01s. При дългите разстояния се заобикалят стойки на 50м отстояние.
- Скок на дължина от място-** изпълнява се на равна площадка с твърда повърхност. Ученикът застава зад линията за отскачане в разкрячен стоеж, така че пръстите на краката да не настъпват линията. Отскача се с двата крака едновременно, като се разрешават пружиниращи клекове и махове с ръцете за засилване. Измерва се разстоянието от линията за отскачане до най-близкия белег до петата на стъпалото. От 2 опита се отчита по-добрият.
- Хвърляне на плътна топка 3 кг. за момчета-** Изпълнява се на равна площадка с твърда повърхност. Ученикът застава зад линията за хвърляне в разкрячен стоеж. Топката се хвърля с две ръце над глава. Не се разрешава разместване на стъпалата и подскачане преди опита. От два опита се взема по-добрия. Резултатът се измерва с точност до 1 см.
- Изправяне от тилен лег до седеж за момичета-** изпълнява се във физкултурния салон. Ученичката заема изходно положение тилен лег с ръце зад тила върху гимнастическа постелка. Краката са фиксирани от друг ученик или неподвижна опора. Изпълнява се изправяне на трупа до седеж. Отчита се броя на успешните изправяния без почивка.

Крайната оценка се формира от 6 упражнения за момчета и момичета на технико-тактическите умения с максимален брой 30 точки и 4 теста за двигателните способности с максимален брой 20 точки.

Максималният брой точки за всеки отделен тест е 5 точки. Оценяването е по точкова система с максимален брой 50 точки. Постигнатият брой точки се преобразува съответно към оценки (6, 5, 4, 3, 2).

Преобразуването на общия брой точки е както следва:

Под 11 точки – слаб 2;

От 11 до 20 точки – среден 3;

От 21 до 30 точки – добър 4;

От 31 до 40 точки – мн. добър 5;

От 41 до 50 вкл. – отличен 6.

- 1. Не се допуска до изпита ученик, явил се без спортно облекло и маратонки/спортни обувки/**
- 2. Застраховка**
- 3. Медицински преглед**