



**ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ „ДИМИТРАКИ ХАДЖИТОШИН”**

**3000 Враца, ул. “Сестри Хаджикръстеви” №14**

**тел.: (092) 645 591, 641 287**

**e-mail: [pgdh@abv.bg](mailto:pgdh@abv.bg) [www: pg-vratza.com](http://www.pg-vratza.com)**

---

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ПО ФИЗИЧЕСКО  
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА УЧЕБНАТА 2021/2022  
ГОДИНА.**

Системата за оценяване на физическата дееспособност е изготвена, съгласно Заповед №РД09-1588/20.06.2019 г на Министъра на образованието и науката. Включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците.

Оценяването се осъществява в съответствие с утвърдените учебни програми по физическо възпитание и спорт.

Тестовите са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не по-малко от два учебни часа в началото и края на учебната година.

Ученикът изпълнява 5 (пет) контролни упражнения (тестове), които служат за оценка на равнището/състоянието на основните двигателни качества – бързина, взривна сила на долните крайници, взривна сила на горните крайници и торса, издръжливост и ловкост. Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовите в началото на учебната година.

Окончателната оценка на физическата дееспособност се оформя като средноаритметична оценка от оценките по петте контролни упражнения.

## I. ОПИСАНИЕ НА ТЕСТОВЕТЕ

### 1. БЯГАНЕ НА 30 м

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзвава твърда или твърдоеластична настилка с дължина не по-малко от 40 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите ученици се определя в зависимост от броя на пътеките за бягане и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Подавани от учителя команди: „По местата“ и „Старт“.

Изпълнение: Стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на финалната линия с високо вдигната ръка, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“, като едновременно с това сваля вдигнатата си ръка надолу.

Измерване: с точност до 0.01 сек.

Ученикът има право само на един опит.

### 2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзвава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на скока е разпъната ролетка.

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете са повдигнати нагоре-напред, изправени в лактите.

Изпълнение: ученикът замахва едновременно с двете ръце, еднократно надолу-назад, след което изпълнява бързо махово движение с ръцете напред-нагоре и отскача едновременно с двата крака. Приземяването се извършва едновременно на двата крака. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на докосване на петите на краката върху опората.

Измерване: с точност до 1 см.

Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

### 3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

(от 6 до 10 г. - с тегло на топката 1 кг., от 11 до 18 г. – с тегло на топката 3 кг.)

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на хвърляне е разпъната ролетка. Нулата на ролетката е на линията на хвърляне.

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, дланите на ръцете обхващат плътно топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата.

Изпълнение: ученикът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха.

Измерване: с точност до 1 см.

Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

### 4. БЯГАНЕ НА 200 м (совалково бягане)

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка с коридор/ри с дължина 50 м. и широчина 1.22 – 1.25 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Подавани от учителя команди: „По местата“ и „Старт“.

Изпълнение: стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на старт-финалната линия, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“.

Учениците бягат през цялото време в собствен коридор. В края на всеки 50 м, те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 50 метровото разстояние, обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото на старта, след като са пробягани четири дължини по 50 метрови отсечки.

Измерване: с точност до 0.01 сек.

Ученикът има право само на един опит.

### 5. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка.

Необходими уреди: 4 гумени или дървени обръча с диаметър 15 – 20 см и с дебелина 2 – 3 см, 4 тенис топки. Обръчите са разположени под формата на буквата „Т“. Във всеки обръч има по една тенис топка.

Изпълнение: ученикът застава зад обръча на мястото на старт-финала в изходно положение основен стоеж. При сигнал „Старт“ се навежда, взима топката и се придвижва към останалите обръчи по посоката, указана на фиг. 5 с цифри от (1) до (6). От всеки следващ обръч ученикът взима намиращата се в него топка и оставя тази, която носи. Измерването спира в момента, в който топката докосне полето на обръча на старт-финала.

Измерване: с точност до 0.01 сек.

Ученикът има право само на един опит.

Изисквания:

- ученикът се придвижва само по указаната със стрелки посока;
- няма ограничения в начина на придвижване;
- няма ограничения при носенето на топката, като ученикът може да я прехвърля от едната в другата ръка по време на бягането;
- топката се поставя в обръча. Не се разрешава хвърляне или пускане от въздуха;
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.
  
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.

## II. МЕТОДИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Оценяването на нивото на физическата дееспособност на учениците се извършва при преминаването на следните стъпки:

1. Оценка на резултатите от отделните тестове.

2. Изчисляване на окончателната оценка за физическа дееспособност.

Забележка: Степента на напредъка в резултатите на ученика в рамките на една учебна година се измерва въз основа на разликата от постигнатите резултати от тестовете в началото и

края на учебната година, като за този период не се отчита промяната във възрастта му.

Оценката на резултатите от отделните тестове може да бъде направена по два начина

- по 20 точкова скала;

- чрез определяне на интервали по шестобалната оценъчна система.

### II.1. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА

За оценка на резултатите от отделните тестове по 20 точкова скала се преминава през следните стъпки:

1. Определя се броят на получените точки за постигнат резултат в конкретен тест в зависимост възрастта и пола на учениците (приложение № 1). Например: ученик от мъжки пол на възраст 12 г. е постигнал резултат в бягането на 30 м - 6.14 сек.

Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че точките, които ученикът получава са 8. По същият начин намираме броят на точките и за останалите тестове.

**Точки:**                      **Оценка за ученици IV – XII клас**

0 – 3 точки	Слаб 2
4 – 7 точки	Среден 3
8 – 14 точки	Добър 4
15 – 17 точки	Мн. добър 5
18 - 20 точки	Отличен 6

2. Броят на получените точки за всеки тест се приравнява към шестобалната оценъчна система. Интервалите за приравняване на точките към шестобалната система са представени по-горе. Например: ученикът, получил 8 точки за бягане на 30 м има оценка Добър 4.

3. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

Забележка: Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки от резултатите от всичките 5 теста.

Оценяването на резултатите от отделните тестове по 20 точковата скала предполага добра съпоставимост между отделните тестове, както и това, колко (в брой точки) не достига за получаване на по-висока оценка. Например: ако ученикът е постигнал резултат в определен тест, за който получава 13 точки (оценка Добър 4), той знае, че му трябва още много малко до получаване на по-високата оценка - Мн. добър 5.

## II.2. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЧРЕЗ ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНТЕРВАЛИ ПО ШЕСТОБАЛНАТА ОЦЕНЪЧНА СИСТЕМА

За оценка на резултатите от отделните тестове чрез определяне на интервали по шестобалната система се преминава през следните стъпки:

1. Определя се оценката по шестобалната система в зависимост възрастта и пола на учениците (приложение № 2). Например: ученик от мъжки пол на възраст 12 г. е постигнал резултат в бягането на 30 м - 6.14 сек. Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че оценката, която ще получи ученикът е Добър 4. По същият начин намираме оценките и за останалите тестове.

2. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

Забележка: окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на резултати от всичките 5 теста. Не следва да се изчислява окончателна оценка, ако липсва резултат от някой от тестовете.

Отделните тестове се демонстрират от учителя или предварително подготвен ученик.

Изготвил:

Калин Григоров-старши учител по фвс