



СУ " Христо Смирненски" гр.Искър, обл.Плевен

п.к.5868 ул. Г.Димитров №43
e-mail: suiskar@yahoo.com

тел. 06516 /20-58
тел./факс 06516/

Утвърждавам:

Директор:

/Мирослав Шеговски/



КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Самостоятелна форма

2017г./2018г.

7 КЛАС

1. Тест за измерване на физическа дееспособност – скок от място.
2. Тест за измерване на физическа дееспособност – плътна топка, изправяне от лег.
3. Тест за измерване на физическа дееспособност – тест ловкост.
4. Тест за измерване на физическа дееспособност – тест пъргавина.
5. Волейбол. Подаване и поемане с две ръце отгоре.
6. Волейбол. Подаване и поемане с две ръце отдолу.
7. Волейбол. Подаване зад глава.
8. Волейбол. Долен начален удар.
9. Гимнастика. Задно кълбо с обтегнат крак.
10. Гимнастика. Странично колело.
11. Гимнастика. Челна стойка – преминаване в кълбо до основен строеж.
12. Бадминтон. Късо начално подаване.
13. Бадминтон. Дълго начално подаване.
14. Бадминтон. Къси високи удари.
15. Бадминтон. Дълги високи удари.

Изготвил:.....

/Г.Банчева/

КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Оценката по физическо възпитание и спорт се сформира от брой точки при покриване тестове за физическа дееспособност и владене на вид спорт от задължителната подготовка.

Максимален брой точки за кондиция и координация (тестове за физическа дееспособност) – 30 точки

Максимален брой точки за технико-тактически умения (степен на овладяване на вид спорт -ЗП) – 15 точки

За оценка „ Слаб 2” – под 11 точки

За оценка „ Среден 3” – от 11 до 20 точки

За оценка „ Добър 4” – от 21 – 30 точки

За оценка „ Ми. добър 5” – от 31 – 40 точки

За оценка „ Отличен 6” – от 41 – 45 точки

Забележка: Учениците, навършилите 18 годишна възраст, се явяват на нормативни тестове за физическа дееспособност за 12 клас.