

**ТЕСТОВЕ ЗА ПРОВЕРКА НА СПОСОБНОСТИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ СЛЕД
ЗАВЪРШЕН ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП
В 132. СУ „ВАНЯ ВОЙНОВА“,
Учебна 2020/2021г
24.06.2021г ,9.00ч**

ПЪРВИ МОДУЛ: ПРОВЕРКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО ВИД СПОРТ

Баскетбол :

1. Дрибъл между 3 стойки, стрелба в коша отдясно или отляво с табло/ според водещата ръка/
 - 5 попадения от 8 опита- 6 точки
 - 4 попадения от 8 опита- 5 точки
 - 3 попадения от 8 опита- 4 точки
 - 2 попадения от 8 опита- 3 точки
 - 1 попадение - 2 точки

2. Изпълнение на наказателен удар
 - 5 попадения от 8 опита- 6 точки
 - 4 попадения от 8 опита- 5 точки
 - 3 попадения от 8 опита- 4 точки
 - 2 попадения от 8 опита- 3 точки
 - 1 попадение -2 точки

3. Стрелба във вертикална неподвижна цел от 3.5м към стената в цел на височина 2.5м. с две ръце от гърди с баскетболна топка. Отчита се броя на сполучливите попадения в целта.
 - 5 попадения от 8 опита- 6 точки
 - 4 попадения от 8 опита- 5 точки
 - 3 попадения от 8 опита- 4 точки
 - 2 попадения от 8 опита- 3 точки
 - 1 попадение -2 точки

Волейбол :

4. Горен лицев начален удар- успешни опити прехвърлили мрежата и попаднали в полето

- 5 от 8 опита - 6 точки
- 4 от 8 опита- 5 точки
- 3 от 8 опита- 4 точки
- 2 от 8 опита- 3 точки
- 1 от 8 опита- 2 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 - 6 точки
- 4 последователни подавания -5 точки
- 3 последователни подавания - 4 точки
- 2 последователни подавания - 3 точки
- 1 последователни подавания - 2 точка

След достигането на максималния брой точки за опита, изпълнението се преустановява.

ВТОРИ МОДУЛ: ТЕСТОВЕ ЗА ПРОВЕРКА НА ДВИГАТЕЛНИ СПОСОБНОСТИ

МОМЧЕТА

тест точки	бягане 30 м	скок дължина от място	Хвърляне плътна топка 3кг	Т-Тест
0	Над 7,0	Под 115	Под 260	Над 21,80
1	6,50- 7,10	116-135	260-350	20,30-21,80
2	5,90- 6,40	136-160	351-450	18,20-20,20
3	5,50-5,80	161-185	451-550	16,20-18,10
4	4,70-5,40	186-205	551-650	14,10-16,10
5	Под 4,60	Над 205	Над 650	Под 14

МОМИЧЕТА

тест точки	бягане 30 м	скок дължина от място	Хвърляне на плътна топка	Т-Тест
0	Над 7,90	Под 95	Под 200	Под 24
1	7,30-7,80	95-115	200-280	22,20-24,00
2	6,60-7,20	116-135	281-380	19,90-22,10
3	5,90-6,50	136-160	381-480	17,60-19,80
4	5,20-5,80	161-180	481-580	15,30-17,50
5	Под 5,10	Над 180	Над 580	Под 15,30

1. БЯГАНЕ НА 30 м

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава 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 (например 5.32).

Ученикът има право само на един опит.

2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

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

Исходно 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 (например 235).

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

3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА

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.

Исходно 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 (например 7.35).

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

4. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)

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“, както е показано на. Във всеки обръч има по една тенис топка.

Изпълнение: ученикът застава зад обръча на мястото на старт-финала в изходно положение основен строеж. При сигнал „Старт“ се навежда, взима топката и се придвижва към останалите обръчи по посоката. 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 (например 16.37).

Ученикът има право само на един опит.

Крайната оценка се формира от 5 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.

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.

Не се допуска до изпита ученик, явил се без спортно облекло

