

## КОНСПЕКТ

### ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА СРОЧНА ОЦЕНКА ПО ФВС – V КЛАС

#### ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

##### I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на технико-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се преобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

##### II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:

###### 1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

За оценяване на технико-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кош, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помощта на партньора три наказателни удара. С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

###### 2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м. на височина. След като паправи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.

## ТЕСТОВЕ

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                               |     |                                      |     |                      |       |               |       |
|-----------------|--------------|------|-------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|----------------------|-------|---------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок на дължина от място(см.) |     | Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м. (сек.) |       | Т-тест (сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                            | до  | от                                   | до  | от                   | до    | от            | до    |
| Слаб 2          |              | 7.43 |                               | 106 |                                      | 293 |                      | 63.51 |               | 22.23 |
| Среден 3        | 7.42         | 6.77 | 107                           | 128 | 294                                  | 420 | 63.50                | 57.23 | 22.22         | 20.03 |
| Добър 4         | 6.76         | 5.61 | 129                           | 167 | 421                                  | 641 | 57.22                | 46.24 | 20.02         | 16.17 |
| Мн. Добър 5     | 5.60         | 5.12 | 168                           | 183 | 642                                  | 735 | 46.23                | 41.53 | 16.16         | 14.52 |
| Отличен 6       | 5.11         |      | 184                           |     | 736                                  |     | 41.52                |       | 14.51         |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                               |     |                                      |     |                      |       |               |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок на дължина от място(см.) |     | Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м. (сек.) |       | Т-тест (сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                            | до  | от                                   | до  | от                   | до    | от            | до    |
| Слаб 2          |              | 7.81 |                               | 98  |                                      | 302 |                      | 64.91 |               | 23.27 |
| Среден 3        | 7.80         | 7.11 | 99                            | 119 | 265                                  | 414 | 64.90                | 58.7  | 23.26         | 20.9  |
| Добър 4         | 7.10         | 5.88 | 120                           | 157 | 361                                  | 609 | 58.69                | 47.83 | 20.89         | 16.75 |
| Мн. Добър 5     | 5.87         | 5.36 | 158                           | 173 | 530                                  | 693 | 47.82                | 43.18 | 16.74         | 14.97 |
| Отличен 6       | 5.35         |      | 174                           |     | 602                                  |     | 43.17                |       | 14.96         |       |

**КРИТЕРИИ**  
за оценяване на изпита по ФВС – V клас

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 т. до набиране на 20 т.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b>  |                     |           |                                      |           |   |           |                             |           |                      |           |
|-----------------|---------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|---|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------|-----------|
|                 | <b>Бягане 30 м.</b> |           | <b>Скок на дължина от място(см.)</b> |           | <b>Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.)</b> |           | <b>Бягане 200 м. (сек.)</b> |           | <b>Т-тест (сек.)</b> |           |
|                 | <b>от</b>           | <b>до</b> | <b>от</b>                            | <b>до</b> | <b>от</b>                                   | <b>до</b> | <b>от</b>                   | <b>до</b> | <b>от</b>            | <b>до</b> |
| Слаб 2          |                     | 7.43      |                                      | 106       |   | 293       |                             | 63.51     |                      | 22.23     |
| Среден 3        | 7.42                | 6.77      | 107                                  | 128       | 294   | 420       | 63.50                       | 57.23     | 22.22                | 20.03     |
| Добър 4         | 6.76                | 5.61      | 129                                  | 167       | 421   | 641       | 57.22                       | 46.24     | 20.02                | 16.17     |
| Мн. Добър 5     | 5.60                | 5.12      | 168                                  | 183       | 642   | 735       | 46.23                       | 41.53     | 16.16                | 14.52     |
| Отличен 6       | 5.11                |           | 184                                  |           | 736   |           | 41.52                       |           | 14.51                |           |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |                     |           |                                      |           |   |           |                             |           |                      |           |
|                 | <b>Бягане 30 м.</b> |           | <b>Скок на дължина от място(см.)</b> |           | <b>Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.)</b> |           | <b>Бягане 200 м. (сек.)</b> |           | <b>Т-тест (сек.)</b> |           |
|                 | <b>от</b>           | <b>до</b> | <b>от</b>                            | <b>до</b> | <b>от</b>                                   | <b>до</b> | <b>от</b>                   | <b>до</b> | <b>от</b>            | <b>до</b> |
| Слаб 2          |                     | 7.81      |                                      | 98        |   | 302       |                             | 64.91     |                      | 23.27     |
| Среден 3        | 7.80                | 7.11      | 99                                   | 119       | 265   | 414       | 64.90                       | 58.7      | 23.26                | 20.9      |
| Добър 4         | 7.10                | 5.88      | 120                                  | 157       | 361   | 609       | 58.69                       | 47.83     | 20.89                | 16.75     |
| Мн. Добър 5     | 5.87                | 5.36      | 158                                  | 173       | 530   | 693       | 47.82                       | 43.18     | 16.74                | 14.97     |
| Отличен 6       | 5.35                |           | 174                                  |           | 602   |           | 43.17                       |           | 14.96                |           |



ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| <b>Слаб 2</b> | <b>Среден 3</b> | <b>Добър 4</b> | <b>Мн. Добър 5</b> | <b>Отличен 6</b> |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|
| 1-4 т.        | 5-8 т.          | 9-12 т.        | 13-16 т.           | 17-20 т.         |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. – отличен 5.86   | 28 т. – добър 4. 17   |
| 38 т. – отличен 5.75   | 27 т. – добър 4.00    |
| 37 т. – отличен 5.62   | 26 т. – добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. – добър 3.66    |
| 35 т. – мн. добър 5.34 | 24 т. – добър 3.50    |
| 34 т. – мн. добър 5.17 | 23 т. – среден 3.34   |
| 33 т. – мн. добър 5.00 | 22 т. – среден 3. 17  |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. – мн. добър 4.66 | под 21 т. – слаб 2.00 |
| 30 т. – мн. добър 4.50 |                       |

ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА – V КЛАС

ВАРИАНТ № 1

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 200 м. (совалково бягане)
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок на дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.

ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА – V КЛАС

ВАРИАНТ № 2

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане 30 м.
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Тенис на маса

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок на дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



## КОНСПЕКТ

### ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА СРОЧНА ОЦЕНКА ПО ФВС – VI КЛАС

#### ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

##### I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на техникo-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се преобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

##### II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:

###### 1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

За оценяване на техникo-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кошa, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помощта на партньора три наказателни удара. С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

###### 2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м. на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.

## ТЕСТОВЕ

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                              |     |                                      |     |                      |       |               |       |
|-----------------|--------------|------|------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|----------------------|-------|---------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок на дължина от мято(см.) |     | Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м. (сек.) |       | Т-тест (сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                           | до  | от                                   | до  | от                   | до    | от            | до    |
| Слаб 2          |              | 6.86 |                              | 119 |                                      | 264 |                      | 57.4  |               | 2.04  |
| Среден 3        | 6.85         | 6.26 | 120                          | 143 | 265                                  | 360 | 57.39                | 51.93 | 21.03         | 18.93 |
| Добър 4         | 6.25         | 5.21 | 144                          | 184 | 361                                  | 529 | 51.92                | 42.35 | 18.92         | 15.23 |
| Мн. Добър 5     | 5.20         | 4.76 | 185                          | 202 | 530                                  | 601 | 42.34                | 38.24 | 15.22         | 13.65 |
| Отличен 6       | 4.75         |      | 203                          |     | 602                                  |     | 38.23                |       | 13.64         |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                              |     |                                      |     |                      |       |               |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок на дължина от мято(см.) |     | Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м. (сек.) |       | Т-тест (сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                           | до  | от                                   | до  | от                   | до    | от            | до    |
| Слаб 2          |              | 7.49 |                              | 106 |                                      | 241 |                      | 62.01 |               | 22.51 |
| Среден 3        | 7.48         | 6.79 | 107                          | 130 | 242                                  | 328 | 62.00                | 55.72 | 22.50         | 20.18 |
| Добър 4         | 6.78         | 5.57 | 131                          | 171 | 329                                  | 481 | 55.71                | 44.71 | 20.17         | 16.11 |
| Мн. Добър 5     | 5.56         | 5.05 | 172                          | 189 | 482                                  | 547 | 44.70                | 39.99 | 16.10         | 14.36 |
| Отличен 6       | 5.04         |      | 190                          |     | 548                                  |     | 39.98                |       | 14.35         |       |



**КРИТЕРИИ**  
за оценяване на изпита по ФВС – VI клас

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 т. до набиране на 20 т.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                               |     |                                      |     |                      |       |               |       |
|-----------------|--------------|------|-------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|----------------------|-------|---------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок на дължина от място(см.) |     | Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м. (сек.) |       | Т-тест (сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                            | до  | от                                   | до  | от                   | до    | от            | до    |
| Слаб 2          |              | 6.86 |                               | 119 |                                      | 264 |                      | 57.4  |               | 2.04  |
| Среден 3        | 6.85         | 6.26 | 120                           | 143 | 265                                  | 360 | 57.39                | 51.93 | 21.03         | 18.93 |
| Добър 4         | 6.25         | 5.21 | 144                           | 184 | 361                                  | 529 | 51.92                | 42.35 | 18.92         | 15.23 |
| Мн. Добър 5     | 5.20         | 4.76 | 185                           | 202 | 530                                  | 601 | 42.34                | 38.24 | 15.22         | 13.65 |
| Отличен 6       | 4.75         |      | 203                           |     | 602                                  |     | 38.23                |       | 13.64         |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                               |     |                                      |     |                      |       |               |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок на дължина от място(см.) |     | Хвърляне на плътна топка 3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м. (сек.) |       | Т-тест (сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                            | до  | от                                   | до  | от                   | до    | от            | до    |
| Слаб 2          |              | 7.49 |                               | 106 |                                      | 241 |                      | 62.01 |               | 22.51 |
| Среден 3        | 7.48         | 6.79 | 107                           | 130 | 242                                  | 328 | 62.00                | 55.72 | 22.50         | 20.18 |
| Добър 4         | 6.78         | 5.57 | 131                           | 171 | 329                                  | 481 | 55.71                | 44.71 | 20.17         | 16.11 |
| Мн. Добър 5     | 5.56         | 5.05 | 172                           | 189 | 482                                  | 547 | 44.70                | 39.99 | 16.10         | 14.36 |
| Отличен 6       | 5.04         |      | 190                           |     | 548                                  |     | 39.98                |       | 14.35         |       |



ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| <b>Слаб 2</b> | <b>Среден 3</b> | <b>Добър 4</b> | <b>Мн. Добър 5</b> | <b>Отличен 6</b> |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|
| 1-4 т.        | 5-8 т.          | 9-12 т.        | 13-16 т.           | 17-20 т.         |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. – отличен 5.86   | 28 т. – добър 4. 17   |
| 38 т. – отличен 5.75   | 27 т. – добър 4.00    |
| 37 т. – отличен 5.62   | 26 т. – добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. – добър 3.66    |
| 35 т. – мн. добър 5.34 | 24 т. – добър 3.50    |
| 34 т. – мн. добър 5.17 | 23 т. – среден 3.34   |
| 33 т. – мн. добър 5.00 | 22 т. – среден 3. 17  |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. – мн. добър 4.66 | под 21 т. – слаб 2.00 |
| 30 т. – мн. добър 4.50 |                       |



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА – VI КЛАС**

**ВАРИАНТ № 1**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 200 м. (совалково бягане)
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок на дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА – VI КЛАС**

**ВАРИАНТ № 2**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 30 м.
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Тенис на маса

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок на дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



## **КОНСПЕКТ**

### **ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФВС – VII КЛАС**

#### **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

##### **I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА**

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на технико-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се пресобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

##### **II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:**

###### **1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

За оценяване на технико-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кош, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помоща на партньора три наказателни удара. С ударието на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

###### **2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м. на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.



## КРИТЕРИИ

за оценяване на изпита по ФВС – VII клас

### КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

### КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 т. до набиране на 20 т.

## ТЕСТОВЕ

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 6.63 |                                  | 125 |  | 310 |                         | 54.33 |                  | 20.69 |
| Среден 3        | 6.62         | 6.05 | 126                              | 150 | 311  | 422 | 54.32                   | 49.27 | 20.68            | 18.6  |
| Добър 4         | 6.04         | 5.04 | 151                              | 194 | 423  | 619 | 49.26                   | 40.4  | 18.59            | 14.95 |
| Мн. Добър 5     | 5.03         | 4.6  | 195                              | 212 | 620  | 704 | 40.39                   | 36.59 | 14.94            | 13.38 |
| Отличен 6       | 4.59         |      | 213                              |     | 705  |     | 36.58                   |       | 13.37            |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.39 |                                  | 108 |  | 264 |                         | 61.6  |                  | 22.38 |
| Среден 3        | 7.38         | 6.7  | 109                              | 133 | 265  | 364 | 61.59                   | 55.29 | 22.37            | 20.06 |
| Добър 4         | 6.69         | 5.48 | 134                              | 175 | 365  | 540 | 55.28                   | 44.26 | 20.05            | 15.99 |
| Мн. Добър 5     | 5.47         | 4.96 | 176                              | 193 | 541  | 615 | 44.25                   | 39.53 | 15.98            | 14.25 |
| Отличен 6       | 4.95         |      | 194                              |     | 616  |     | 39.52                   |       | 14.24            |       |

ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| <b>Слаб 2</b> | <b>Среден 3</b> | <b>Добър 4</b> | <b>Мн. Добър 5</b> | <b>Отличен 6</b> |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|
| 1-4 т.        | 5-8 т.          | 9-12 т.        | 13-16 т.           | 17-20 т.         |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. - отличен 5.86   | 28 т. - добър 4.17    |
| 38 т. - отличен 5.75   | 27 т. - добър 4.00    |
| 37 т. - отличен 5.62   | 26 т. - добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. - добър 3.66    |
| 35 т. - мн. добър 5.34 | 24 т. - добър 3.50    |
| 34 т. - мн. добър 5.17 | 23 т. - среден 3.34   |
| 33 т. - мн. добър 5.00 | 22 т. - среден 3.17   |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. - мн. добър 4.66 | под 21 т. - слаб 2.00 |
| 30 т. - мн. добър 4.50 |                       |



**СУ „Христо Ботев“ град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски“ 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА – VII КЛАС**

**ВАРИАНТ № 1**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 200 м. (совалково бягане)
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок на дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



**СУ „Христо Ботев“ град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски“ 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА – VII КЛАС**

**ВАРИАНТ № 2**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 30 м.
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Волейбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок на дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.





## КОНСПЕКТ

### ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФВС – VIII КЛАС

#### ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

#### I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на технико-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се преобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

#### II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:

##### 1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

За оценяване на технико-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кош, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помоща на партньора три наказателни удара. С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

##### 2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м. на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.

## ТЕСТОВЕ

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 6.63 |                                  | 125 |  | 310 |                         | 54.33 |                  | 20.69 |
| Среден 3        | 6.62         | 6.05 | 126                              | 150 | 311  | 422 | 54.32                   | 49.27 | 20.68            | 18.6  |
| Добър 4         | 6.04         | 5.04 | 151                              | 194 | 423  | 619 | 49.26                   | 40.4  | 18.59            | 14.95 |
| Мн. Добър 5     | 5.03         | 4.6  | 195                              | 212 | 620  | 704 | 40.39                   | 36.59 | 14.94            | 13.38 |
| Отличен 6       | 4.59         |      | 213                              |     | 705  |     | 36.58                   |       | 13.37            |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.39 |                                  | 108 |  | 264 |                         | 61.6  |                  | 22.38 |
| Среден 3        | 7.38         | 6.7  | 109                              | 133 | 265  | 364 | 61.59                   | 55.29 | 22.37            | 20.06 |
| Добър 4         | 6.69         | 5.48 | 134                              | 175 | 365  | 540 | 55.28                   | 44.26 | 20.05            | 15.99 |
| Мн. Добър 5     | 5.47         | 4.96 | 176                              | 193 | 541  | 615 | 44.25                   | 39.53 | 15.98            | 14.25 |
| Отличен 6       | 4.95         |      | 194                              |     | 616  |     | 39.52                   |       | 14.24            |       |

**КРИТЕРИИ**  
за оценяване на изпита по ФВС - VIII КЛАС

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 т. до набиране на 20 т.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 6.63 |                                  | 125 |  | 310 |                         | 54.33 |                  | 20.69 |
| Среден 3        | 6.62         | 6.05 | 126                              | 150 | 311  | 422 | 54.32                   | 49.27 | 20.68            | 18.6  |
| Добър 4         | 6.04         | 5.04 | 151                              | 194 | 423  | 619 | 49.26                   | 40.4  | 18.59            | 14.95 |
| Мн. Добър 5     | 5.03         | 4.6  | 195                              | 212 | 620  | 704 | 40.39                   | 36.59 | 14.94            | 13.38 |
| Отличен 6       | 4.59         |      | 213                              |     | 705  |     | 36.58                   |       | 13.37            |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.39 |                                  | 108 |  | 264 |                         | 61.6  |                  | 22.38 |
| Среден 3        | 7.38         | 6.7  | 109                              | 133 | 265  | 364 | 61.59                   | 55.29 | 22.37            | 20.06 |
| Добър 4         | 6.69         | 5.48 | 134                              | 175 | 365  | 540 | 55.28                   | 44.26 | 20.05            | 15.99 |
| Мн. Добър 5     | 5.47         | 4.96 | 176                              | 193 | 541  | 615 | 44.25                   | 39.53 | 15.98            | 14.25 |
| Отличен 6       | 4.95         |      | 194                              |     | 616  |     | 39.52                   |       | 14.24            |       |



ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| <b>Слаб 2</b> | <b>Среден 3</b> | <b>Добър 4</b> | <b>Мн. Добър 5</b> | <b>Отличен 6</b> |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|
| 1-4 т.        | 5-8 т.          | 9-12 т.        | 13-16 т.           | 17-20 т.         |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шесто балната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. – отличен 5.86   | 28 т. – добър 4. 17   |
| 38 т. – отличен 5.75   | 27 т. – добър 4.00    |
| 37 т. – отличен 5.62   | 26 т. – добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. – добър 3.66    |
| 35 т. – мн. добър 5.34 | 24 т. – добър 3.50    |
| 34 т. – мн. добър 5.17 | 23 т. – среден 3.34   |
| 33 т. – мн. добър 5.00 | 22 т. – среден 3. 17  |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. – мн. добър 4.66 | под 21 т. – слаб 2.00 |
| 30 т. – мн. добър 4.50 |                       |



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - VIII КЛАС**

**ВАРИАНТ № 1**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 200 м. (совалково бягане)
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Г – тест )
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - VIII КЛАС**

**ВАРИАНТ № 2**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 30 м.
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост (Г – тест )
5. Волейбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



## КОНСПЕКТ

### ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФВС – IX КЛАС

#### ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

##### I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на технико–тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се пресобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

##### II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:

###### 1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

За оценяване на технико-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кошa, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помоща на партньора три наказателни удара. С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

###### 2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отирава напред, но не по-ниско от 2 м. на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.



## ТЕСТОВЕ

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                 |     |   |     |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|---------------------------------|-----|---|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>мято(см.) |     | Хвърляне на<br>пътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                              | до  | от  | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 6.26 |                                 | 140 |   | 394 |                         | 49.76 |                  | 20.03 |
| Среден 3        | 6.25         | 5.72 | 141                             | 166 | 395                                       | 537 | 49.75                   | 45.29 | 20.02            | 17.99 |
| Добър 4         | 5.71         | 4.77 | 167                             | 213 | 538                                       | 787 | 45.28                   | 37.48 | 17.98            | 14.42 |
| Мн. Добър 5     | 4.76         | 4.37 | 214                             | 234 | 788                                       | 894 | 37.47                   | 34.14 | 14.41            | 12.89 |
| Отличен 6       | 4.36         |      | 235                             |     | 895                                       |     | 34.13                   |       | 12.88            |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                 |     |   |     |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>мято(см.) |     | Хвърляне на<br>пътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                              | до  | от  | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.28 |                                 | 112 |   | 291 |                         | 61.27 |                  | 22.27 |
| Среден 3        | 7.27         | 6.59 | 113                             | 137 | 292                                       | 407 | 61.26                   | 54.95 | 22.26            | 19.96 |
| Добър 4         | 6.58         | 5.37 | 138                             | 181 | 408                                       | 610 | 54.94                   | 43.9  | 19.95            | 15.9  |
| Мн. Добър 5     | 5.36         | 4.85 | 182                             | 200 | 611                                       | 697 | 43.89                   | 39.16 | 15.89            | 14.17 |
| Отличен 6       | 4.84         |      | 201                             |     | 698                                       |     | 39.15                   |       | 14.16            |       |

**КРИТЕРИИ**  
за оценяване на изпита по ФВС – IX клас

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен пачален удар се дава 1 т. до набирател на 20 т.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 6.26 |                                  | 140 |  | 394 |                         | 49.76 |                  | 20.03 |
| Среден 3        | 6.25         | 5.72 | 141                              | 166 | 395  | 537 | 49.75                   | 45.29 | 20.02            | 17.99 |
| Добър 4         | 5.71         | 4.77 | 167                              | 213 | 538  | 787 | 45.28                   | 37.48 | 17.98            | 14.42 |
| Мн. Добър 5     | 4.76         | 4.37 | 214                              | 234 | 788  | 894 | 37.47                   | 34.14 | 14.41            | 12.89 |
| Отличен 6       | 4.36         |      | 235                              |     | 895  |     | 34.13                   |       | 12.88            |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.28 |                                  | 112 |  | 291 |                         | 61.27 |                  | 22.27 |
| Среден 3        | 7.27         | 6.59 | 113                              | 137 | 292  | 407 | 61.26                   | 54.95 | 22.26            | 19.96 |
| Добър 4         | 6.58         | 5.37 | 138                              | 181 | 408  | 610 | 54.94                   | 43.9  | 19.95            | 15.9  |
| Мн. Добър 5     | 5.36         | 4.85 | 182                              | 200 | 611  | 697 | 43.89                   | 39.16 | 15.89            | 14.17 |
| Отличен 6       | 4.84         |      | 201                              |     | 698  |     | 39.15                   |       | 14.16            |       |

ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| <b>Слаб 2</b> | <b>Среден 3</b> | <b>Добър 4</b> | <b>Мн. Добър 5</b> | <b>Отличен 6</b> |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|
| 1-4 т.        | 5-8 т.          | 9-12 т.        | 13-16 т.           | 17-20 т.         |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. - отличен 5.86   | 28 т. - добър 4.17    |
| 38 т. - отличен 5.75   | 27 т. - добър 4.00    |
| 37 т. - отличен 5.62   | 26 т. - добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. - добър 3.66    |
| 35 т. - мн. добър 5.34 | 24 т. - добър 3.50    |
| 34 т. - мн. добър 5.17 | 23 т. - среден 3.34   |
| 33 т. - мн. добър 5.00 | 22 т. - среден 3.17   |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. - мн. добър 4.66 | под 21 т. - слаб 2.00 |
| 30 т. - мн. добър 4.50 |                       |



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - IX КЛАС**

**ВАРИАНТ № 1**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 200 м. (совалково бягане)
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост ( Т – тест )
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - IX КЛАС**

**ВАРИАНТ № 2**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 30 м.
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост ( Т – тест )
5. Волейбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.





## КОНСПЕКТ

### ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФВС – X КЛАС

#### ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

##### I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на технико-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се преобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

##### II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:

###### 1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

За оценяване на технико-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кош, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помоща на партньора три наказателни удара. С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

###### 2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, по не по-ниско от 2 м. на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2         |              | 6.26 |                                  | 140 |  | 394 |                         | 49.76 |                  | 20.03 |
| Среден 3       | 6.25         | 5.72 | 141                              | 166 | 395  | 537 | 49.75                   | 45.29 | 20.02            | 17.99 |
| Добър 4        | 5.71         | 4.77 | 167                              | 213 | 538  | 787 | 45.28                   | 37.48 | 17.98            | 14.42 |
| Мн. Добър 5    | 4.76         | 4.37 | 214                              | 234 | 788  | 894 | 37.47                   | 34.14 | 14.41            | 12.89 |
| Отличен 6      | 4.36         |      | 235                              |     | 895  |     | 34.13                   |       | 12.88            |       |

  

| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |     |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.28 |                                  | 112 |  | 291 |                         | 61.27 |                  | 22.27 |
| Среден 3        | 7.27         | 6.59 | 113                              | 137 | 292  | 407 | 61.26                   | 54.95 | 22.26            | 19.96 |
| Добър 4         | 6.58         | 5.37 | 138                              | 181 | 408  | 610 | 54.94                   | 43.9  | 19.95            | 15.9  |
| Мн. Добър 5     | 5.36         | 4.85 | 182                              | 200 | 611  | 697 | 43.89                   | 39.16 | 15.89            | 14.17 |
| Отличен 6       | 4.84         |      | 201                              |     | 698  |     | 39.15                   |       | 14.16            |       |

**КРИТЕРИИ**  
за оценяване на изпита по ФВС – X клас

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 т. до набиране на 20 т.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |   |     |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|---|-----|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>пътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от  | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 6.26 |                                  | 140 |   | 394 |                         | 49.76 |                  | 20.03 |
| Среден 3        | 6.25         | 5.72 | 141                              | 166 | 395                                       | 537 | 49.75                   | 45.29 | 20.02            | 17.99 |
| Добър 4         | 5.71         | 4.77 | 167                              | 213 | 538                                       | 787 | 45.28                   | 37.48 | 17.98            | 14.42 |
| Мн. Добър 5     | 4.76         | 4.37 | 214                              | 234 | 788                                       | 894 | 37.47                   | 34.14 | 14.41            | 12.89 |
| Отличен 6       | 4.36         |      | 235                              |     | 895                                       |     | 34.13                   |       | 12.88            |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |   |     |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>пътна топка<br>3 кг. (см.) |     | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от  | до  | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.28 |                                  | 112 |   | 291 |                         | 61.27 |                  | 22.27 |
| Среден 3        | 7.27         | 6.59 | 113                              | 137 | 292                                       | 407 | 61.26                   | 54.95 | 22.26            | 19.96 |
| Добър 4         | 6.58         | 5.37 | 138                              | 181 | 408                                       | 610 | 54.94                   | 43.9  | 19.95            | 15.9  |
| Мн. Добър 5     | 5.36         | 4.85 | 182                              | 200 | 611                                       | 697 | 43.89                   | 39.16 | 15.89            | 14.17 |
| Отличен 6       | 4.84         |      | 201                              |     | 698                                       |     | 39.15                   |       | 14.16            |       |



ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| <b>Слаб 2</b> | <b>Среден 3</b> | <b>Добър 4</b> | <b>Мн. Добър 5</b> | <b>Отличен 6</b> |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|
| 1-4 т.        | 5-8 т.          | 9-12 т.        | 13-16 т.           | 17-20 т.         |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. – отличен 5.86   | 28 т. – добър 4. 17   |
| 38 т. – отличен 5.75   | 27 т. – добър 4.00    |
| 37 т. – отличен 5.62   | 26 т. – добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. – добър 3.66    |
| 35 т. – мн. добър 5.34 | 24 т. – добър 3.50    |
| 34 т. – мн. добър 5.17 | 23 т. – среден 3.34   |
| 33 т. – мн. добър 5.00 | 22 т. – среден 3. 17  |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. – мн. добър 4.66 | под 21 т. – слаб 2.00 |
| 30 т. – мн. добър 4.50 |                       |



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

## ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - X КЛАС

### ВАРИАНТ № 1

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 200 м. (совалково бягане)
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост ( Т – тест )
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

## ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ - X КЛАС

### ВАРИАНТ № 2

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 30 м.
3. Хвърляне на плътна топка 3 кг.
4. Тест за ловкост ( Т – тест )
5. Волейбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри.



## **КОНСПЕКТ**

### **ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФВС – XI КЛАС**

#### **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

##### **I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА**

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на технико-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се преобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

##### **II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:**

###### **1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

За оценяване на технико-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кош, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помоща на партньора три наказателни удара. С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

###### **2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м. на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.



## ТЕСТОВЕ

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |  |      |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|------|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |      | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до   | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 5.93 |                                  | 155 |  | 465  |                         | 47.85 |                  | 19.51 |
| Среден 3        | 5.92         | 5.42 | 156                              | 184 | 466  | 633  | 47.84                   | 43.64 | 19.5             | 17.51 |
| Добър 4         | 5.41         | 4.54 | 185                              | 235 | 634  | 928  | 43.63                   | 36.27 | 17.5             | 14.01 |
| Мн. Добър 5     | 4.53         | 4.16 | 236                              | 257 | 929  | 1054 | 36.26                   | 33.11 | 14               | 12.51 |
| Отличен 6       | 4.15         |      | 258                              |     | 1055                                       |      | 33.10                   |       | 12.5             |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |      |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |      | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до   | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.28 |                                  | 112 |  | 299  |                         | 61.27 |                  | 22.27 |
| Среден 3        | 7.27         | 6.59 | 113                              | 138 | 300  | 419  | 61.26                   | 54.95 | 22.26            | 19.95 |
| Добър 4         | 6.58         | 5.37 | 139                              | 182 | 420  | 629  | 54.94                   | 43.9  | 19.94            | 15.9  |
| Мн. Добър 5     | 5.36         | 4.85 | 183                              | 201 | 630  | 719  | 43.89                   | 39.16 | 15.89            | 14.16 |
| Отличен 6       | 4.84         |      | 202                              |     | 720  |      | 39.15                   |       | 14.15            |       |

**КРИТЕРИИ**  
за оценяване на изпита по ФВС - XI клас

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 т. до набиране на 20 т.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |  |      |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|--|------|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |      | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до   | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 5.93 |                                  | 155 |  | 465  |                         | 47.85 |                  | 19.51 |
| Среден 3        | 5.92         | 5.42 | 156                              | 184 | 466  | 633  | 47.84                   | 43.64 | 19.5             | 17.51 |
| Добър 4         | 5.41         | 4.54 | 185                              | 235 | 634  | 928  | 43.63                   | 36.27 | 17.5             | 14.01 |
| Мн. Добър 5     | 4.53         | 4.16 | 236                              | 257 | 929  | 1054 | 36.26                   | 33.11 | 14               | 12.51 |
| Отличен 6       | 4.15         |      | 258                              |     | 1055                                       |      | 33.10                   |       | 12.5             |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |  |      |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>плътна топка<br>3 кг. (см.) |      | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от   | до   | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.28 |                                  | 112 |  | 299  |                         | 61.27 |                  | 22.27 |
| Среден 3        | 7.27         | 6.59 | 113                              | 138 | 300  | 419  | 61.26                   | 54.95 | 22.26            | 19.95 |
| Добър 4         | 6.58         | 5.37 | 139                              | 182 | 420  | 629  | 54.94                   | 43.9  | 19.94            | 15.9  |
| Мн. Добър 5     | 5.36         | 4.85 | 183                              | 201 | 630  | 719  | 43.89                   | 39.16 | 15.89            | 14.16 |
| Отличен 6       | 4.84         |      | 202                              |     | 720  |      | 39.15                   |       | 14.15            |       |

ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| <b>Слаб 2</b> | <b>Среден 3</b> | <b>Добър 4</b> | <b>Мн. Добър 5</b> | <b>Отличен 6</b> |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|
| 1-4 т.        | 5-8 т.          | 9-12 т.        | 13-16 т.           | 17-20 т.         |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. – отличен 5.86   | 28 т. – добър 4. 17   |
| 38 т. – отличен 5.75   | 27 т. – добър 4.00    |
| 37 т. – отличен 5.62   | 26 т. – добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. – добър 3.66    |
| 35 т. – мн. добър 5.34 | 24 т. – добър 3.50    |
| 34 т. – мн. добър 5.17 | 23 т. – среден 3.34   |
| 33 т. – мн. добър 5.00 | 22 т. – среден 3. 17  |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. – мн. добър 4.66 | под 21 т. – слаб 2.00 |
| 30 т. – мн. добър 4.50 |                       |





**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – XI КЛАС**

**ВАРИАНТ № 1**

1. Скок дължина от място с два крака
2. Хвърляне на плътна топка – 3 кг.
3. Бягане на 30 м.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – XI КЛАС**

**ВАРИАНТ № 2**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Хвърляне на плътна топка – 3 кг
3. Бягане на 200 м.(совалково бягане)
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Волейбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри



## КОНСПЕКТ

### ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА ПО ФВС – XII КЛАС

#### ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

#### I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на технико-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол).
- Оценка на кондиционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици, диференцирани по пол и възраст, по точкова система, които се преобразуват в цифрови оценки.

Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка, съгласно приложената таблица.

#### II. ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:

##### 1. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

За оценяване на технико-тактическите умения се изпълнява по-долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитвания води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в кош, овладява топката и я подава на партньора и притичва да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия, от където изпълнява с помоща на партньора три наказателни удара. С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен удар времето се спира.

##### 2. ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Ученикът взема топката и в среден строеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м. – три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м. на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват десет начални удари до набиране на 15 точки.

## ТЕСТОВЕ

| <b>МОМЧЕТА</b>  |              |      |                                  |     |   |      |                         |       |                  |       |
|-----------------|--------------|------|----------------------------------|-----|---|------|-------------------------|-------|------------------|-------|
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>пътна топка<br>3 кг. (см.) |      | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от  | до   | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 5.93 |                                  | 155 |   | 465  |                         | 47.85 |                  | 19.51 |
| Среден 3        | 5.92         | 5.42 | 156                              | 184 | 466                                       | 633  | 47.84                   | 43.64 | 19.5             | 17.51 |
| Добър 4         | 5.41         | 4.54 | 185                              | 235 | 634                                       | 928  | 43.63                   | 36.27 | 17.5             | 14.01 |
| Мн. Добър 5     | 4.53         | 4.16 | 236                              | 257 | 929                                       | 1054 | 36.26                   | 33.11 | 14               | 12.51 |
| Отличен 6       | 4.15         |      | 258                              |     | 1055                                      |      | 33.10                   |       | 12.5             |       |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |              |      |                                  |     |   |      |                         |       |                  |       |
|                 | Бягане 30 м. |      | Скок<br>дължина от<br>място(см.) |     | Хвърляне на<br>пътна топка<br>3 кг. (см.) |      | Бягане 200 м.<br>(сек.) |       | Т-тест<br>(сек.) |       |
|                 | от           | до   | от                               | до  | от  | до   | от                      | до    | от               | до    |
| Слаб 2          |              | 7.28 |                                  | 112 |   | 299  |                         | 61.27 |                  | 22.27 |
| Среден 3        | 7.27         | 6.59 | 113                              | 138 | 300                                       | 419  | 61.26                   | 54.95 | 22.26            | 19.95 |
| Добър 4         | 6.58         | 5.37 | 139                              | 182 | 420                                       | 629  | 54.94                   | 43.9  | 19.94            | 15.9  |
| Мн. Добър 5     | 5.36         | 4.85 | 183                              | 201 | 630                                       | 719  | 43.89                   | 39.16 | 15.89            | 14.16 |
| Отличен 6       | 4.84         |      | 202                              |     | 720                                       |      | 39.15                   |       | 14.15            |       |



**КРИТЕРИИ**  
за оценяване на изпита по ФВС - XII клас

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За технически грешки се отнемат по 1 т. за всяка грешка.
- За пропуснат кош се отнемат по 1 т.

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ**

- Общ брой точки – 20 т.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 т., за прехвърляне на мрежата 2 т.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 т. до пабиране на 20 т.

**ТЕСТОВЕ**

| <b>МОМЧЕТА</b>  |                     |           |   |           |  |           |                                 |           |                          |           |
|-----------------|---------------------|-----------|---|-----------|--|-----------|---------------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
|                 | <b>Бягане 30 м.</b> |           | <b>Скок<br/>дължина от<br/>място(см.)</b> |           | <b>Хвърляне на<br/>пътна топка<br/>3 кг. (см.)</b> |           | <b>Бягане 200 м.<br/>(сек.)</b> |           | <b>Т-тест<br/>(сек.)</b> |           |
|                 | <b>от</b>           | <b>до</b> | <b>от</b>                                 | <b>до</b> | <b>от</b>  | <b>до</b> | <b>от</b>                       | <b>до</b> | <b>от</b>                | <b>до</b> |
| Слаб 2          |                     | 5.93      |   | 155       |  | 465       |                                 | 47.85     |                          | 19.51     |
| Среден 3        | 5.92                | 5.42      | 156                                       | 184       | 466  | 633       | 47.84                           | 43.64     | 19.5                     | 17.51     |
| Добър 4         | 5.41                | 4.54      | 185                                       | 235       | 634  | 928       | 43.63                           | 36.27     | 17.5                     | 14.01     |
| Мн. Добър 5     | 4.53                | 4.16      | 236                                       | 257       | 929  | 1054      | 36.26                           | 33.11     | 14                       | 12.51     |
| Отличен 6       | 4.15                |           | 258                                       |           | 1055   |           | 33.10                           |           | 12.5                     |           |
| <b>МОМИЧЕТА</b> |                     |           |   |           |  |           |                                 |           |                          |           |
|                 | <b>Бягане 30 м.</b> |           | <b>Скок<br/>дължина от<br/>място(см.)</b> |           | <b>Хвърляне на<br/>пътна топка<br/>3 кг. (см.)</b> |           | <b>Бягане 200 м.<br/>(сек.)</b> |           | <b>Т-тест<br/>(сек.)</b> |           |
|                 | <b>от</b>           | <b>до</b> | <b>от</b>                                 | <b>до</b> | <b>от</b>  | <b>до</b> | <b>от</b>                       | <b>до</b> | <b>от</b>                | <b>до</b> |
| Слаб 2          |                     | 7.28      |   | 112       |  | 299       |                                 | 61.27     |                          | 22.27     |
| Среден 3        | 7.27                | 6.59      | 113                                       | 138       | 300  | 419       | 61.26                           | 54.95     | 22.26                    | 19.95     |
| Добър 4         | 6.58                | 5.37      | 139                                       | 182       | 420  | 629       | 54.94                           | 43.9      | 19.94                    | 15.9      |
| Мн. Добър 5     | 5.36                | 4.85      | 183                                       | 201       | 630  | 719       | 43.89                           | 39.16     | 15.89                    | 14.16     |
| Отличен 6       | 4.84                |           | 202                                       |           | 720  |           | 39.15                           |           | 14.15                    |           |

ОЦЕНЯВАНЕ: Окончателната оценка се формира от събраните точки както следва:

| Слаб 2 | Среден 3 | Добър 4 | Мн. Добър 5 | Отличен 6 |
|--------|----------|---------|-------------|-----------|
| 1-4 т. | 5-8 т.   | 9-12 т. | 13-16 т.    | 17-20 т.  |

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 40 т. - отличен 6.00   | 29 т. - добър 4.34    |
| 39 т. – отличен 5.86   | 28 т. – добър 4. 17   |
| 38 т. – отличен 5.75   | 27 т. – добър 4.00    |
| 37 т. – отличен 5.62   | 26 т. – добър 3.83    |
| 36 т. - отличен 5.50   | 25 т. – добър 3.66    |
| 35 т. – мн. добър 5.34 | 24 т. – добър 3.50    |
| 34 т. – мн. добър 5.17 | 23 т. – среден 3.34   |
| 33 т. – мн. добър 5.00 | 22 т. – среден 3. 17  |
| 32 т. - мн. добър 4.83 | 21 т. среден 3.00     |
| 31 т. – мн. добър 4.66 | под 21 т. – слаб 2.00 |
| 30 т. – мн. добър 4.50 |                       |



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – XII КЛАС**

**ВАРИАНТ № 1**

1. Скок дължина от място с два крака
2. Хвърляне на плътна топка – 3 кг.
3. Бягане на 30 м.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Баскетбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри



**СУ „Христо Ботев” град Кочериново, област Кюстендил**  
ул. „Св.Иван Рилски” 113, тел.:07053/2236; 2220; e-mail:sou\_kocherinovo@abv.bg

**ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – XII КЛАС**

**ВАРИАНТ № 2**

1. Скок на дължина от място с два крака
2. Бягане на 200 м.(совалково бягане)
3. Хвърляне на плътна топка – 3 кг.
4. Тест за ловкост (Т-тест)
5. Волейбол

Забележка: Бяганията се измерват в секунди, скок дължина и хвърляне на плътна топка в сантиметри