



ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ХРИСТО БОТЕВ“ с. САДОВЕЦ,
община ДОЛНИ ДЪБНИК, област ПЛЕВЕН
ул. „Св.Св. Кирил и Методий“ № 2,
тел. 06521-2313; e-mail: ou_sadovec@abv.bg

УТВЪРДИЛ:
ДИРЕКТОР:

ВЕСЕЛА ПЕТКОВА



НОРМАТИВИ
ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ
НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 5 КЛАС
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ

Момчета – V клас

Точки	Бягане на 50 м.	Бягане на 600 м.	Скок от място	Хвърляне на плътна топка 3 кг
0	Над 9,8	Над 172	До 144	До 305
1	9,3 – 9,8	163 – 172	145 – 154	306 – 350
2	9,1 – 9,2	157 – 162	155 – 160	351 – 380
3	8,9 – 9,0	151 – 156	161 – 166	381 – 410
4	8,6 – 8,8	142 – 150	167 – 176	411 – 455
5	под 8,6	Под 142	Над 176	Над 455

Момичета – V клас

Точки	Бягане на 50 м.	Бягане на 300 м.	Скок от място	Коремни преси
0	Над 10,4	Над 83	До 138	До 38
1	10,0 – 10,4	78 – 83	139 – 148	38 – 44
2	9,7 – 9,9	75 – 77	149 – 155	45 – 49
3	9,4 – 9,6	71 – 74	156 – 162	50 – 54
4	9,1 – 9,3	68 – 70	163 – 172	55 – 60
5	Под 9,1	Под 68	Над 172	Над 60

НОРМАТИВИ
ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ
НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 6 КЛАС
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ

Момчета – VI клас

Точки	Бягане на 50 м.	Бягане на 600 м.	Скок от място	Хвърляне на плътна топка 3 кг
0	Над 9,2	Над 160	До 154	До 340
1	8,8 – 9,2	155 – 159	155 – 161	341 – 388
2	8,5 – 8,7	154 – 150	162 – 168	389 – 420
3	8,3 – 8,4	149 – 145	169 – 175	421 – 452
4	8,0 – 8,2	144 – 139	176 – 185	453 – 500
5	Под 8,0	Под 138	Над 185	Над 501

Момичета – VI клас

Точки	Бягане на 50 м.	Бягане на 300 м.	Скок от място	Коремни преси
0	Над 9,9	Над 81	До 143	До 41
1	9,5 – 9,9	76 – 80	144 – 153	42 – 47
2	9,2 – 9,4	73 – 75	154 – 160	48 – 51
3	9,0 – 9,1	69 – 72	161 – 167	52 – 57
4	8,6 – 8,9	65 – 68	168 – 177	58 – 63
5	Под 8,6	Под 65	Над 177	Над 63

НОРМАТИВИ
ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ
НА УЧЕНИЦИТЕ 13 ГОДИШНИ – СЕДМИ КЛАС
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ

Момчета – VII клас

Точки	Бягане на 50 м.	Бягане на 600 м.	Скок от място	Хвърляне на плътна топка 3 кг
0	Над 9,0	Над 166	До 157	До 390
1	8,5 – 9,0	156 – 165	158 – 169	391 – 450
2	8,2 – 8,4	150 – 155	170 – 177	451 – 490
3	8,0 – 8,1	143 – 149	178 – 185	491 – 530
4	7,6 – 7,9	134 – 142	186 – 197	531 – 590
5	Под 7,6	Под 134	Над 197	Над 590

Момичета – VII клас

Точки	Бягане на 50 м.	Бягане на 300 м.	Скок от Място	Коремни преси
0	Над 9,4	Над 80	До 147	До 42
1	9,0 – 9,4	76 – 79	148 – 158	43 – 49
2	8,7 – 8,9	73 – 75	159 – 165	50 – 54
3	8,5 – 8,6	70 – 72	166 – 172	55 – 60
4	8,2 – 8,4	66 – 69	173 – 183	61 – 70
5	Под 8,2	Под 66	Над 184	Над 70

ИЗИСКВАНИЯ ЗА ФОРМИРАНЕ НА ОЦЕНКАТА ПО ФВС

Оценката по ФВС се формира по следния начин:

Показатели за състоянието на кондиционните способности: за момчета (ж) и момчета (м):

1. 50м гладко бягане
2. скок дължина
3. бягане на 600м – м; 300м – ж
4. само за ж – изправяне от лег (коремни преси)
5. само за м – хвърляне на плътна топка 3 кг

За всеки показател се получават от 0 до 5 точки в зависимост от постижението, съгласно приложените таблици по възраст и пол.

От 4-те теста могат да се получат до 20 точки.

Окончателната оценка по шестобалната система се формира от събраните точки по следния начин:

- от 0 до 4 точки – Слаб (2)
- от 5 до 8 точки – Среден (3)
- от 9 до 12 точки – Добър (4)
- от 13 до 16 точки – Мн.добър (5)
- от 17 до 20 точки – Отличен (6)

Описание на тестовете

1. Бягане на 50 метра:

Място за изпълнение: писта с различна настилка (кортова, асфалтова) с начертани коридори, стартова и финална линия.

Начин на изпълнение: При команда „По места“ учениците застават зад стартовата линия в нисък старт. При команда „Готови“ повдигат таза и съсредоточават вниманието си в сигнала за стартиране. При команда „Старт“ - изсвирване тръгват.

Бягането задължително се извършва от 2-3 ученика едновременно, за да се провокират чрез състезание и достигане на максимални скорости.

Резултатът се измерва с хронометър и се измерва с точност до 0,1 секунда.

Тестът е показател за бързина на ученеците.

2. Бягане на 600м-м, 300м-ж.

Място за изпълнение: писта с различна дължина и настилка

Начин на изпълнение: Едновременно бягат по няколко ученика без очертани коридори. При команда „Готови“ учениците застават в положение висок старт.

Следна команда „Старт“ с избран от учителя сигнал.

Резултатите се измерват с хронометър с точност до 0,1 секунда.

Тестът е показател за издръжливост на ученеците.

3. Скок дължина от място:

Място за изпълнение: равна площадка с твърда повърхност.

Начин на изпълнение: Ученикът застава зад линията за отскачане в леко разкрячен строеж, така че пръстите на краката да не настъпват линията. Отскача се едновременно с двата крака, като се разрешават предварителни махове с ръце и пружиниращи прикляквания.

Начин на измервания: измерва се разстоянието от линията за отскачане до най-близкия белег, оставен след преземияването от петата на стъпалото или друга част от тялото. От 3 опита се взема най-добрият резултат с точност до 1 см.

Тестът е показател за сила на долните крайници на ученеците.

4. Хвърляне на плътна топка 3кг с две ръце над глава: теста е само за момчета.

Място за изпълнение: равна площадка с различна настилка.

Начин на изпълнение: Ученикът застава зад линията за хвърляне в разкрячен строеж. Топката се хвърля с две ръце над глава. Не се разрешават да се раз местват стъпалата, да се падскача. От два опита с точност до 1 см се взема по-доброто постижение.

Тестът е показател за сила на раменния пояс и мускулатура на гърдите и корема на ученеците.

5. Изправяне от тилен лег до седеж (коремни преси) – само за момичета.

Място за изпълнение: салон или физкултурна площадка.

Начин на изпълнение: Ученичката заема изходно положение тилен лег с ръце зад тила върху гимнастическата постелка. Краката са фиксирани от съученик. Изпълняват се изправяния на трупа до седеж. Отчита се броя на успешните изправяния без почивка, като не се държи сметка на времето.

Тестът е показател за сила на коремните мускули на учениците.