

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ  
НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ  
НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 1. ДО 12. КЛАС  
В СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“,  
С. ЗВЕРИНО**

**Изготвили:**

1. От 1. до 4. клас – учители, начален етап: Наталия Иванова, Юлия Иванова, Димитринка Стоянова и Димитрина Драганчева
2. От 5. до 12. клас – Вихър Ганчев – ст. учител и Пепи Димитров – гл. учител

## МЕТОДИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ НАЧАЛЕН ЕТАП

Системата за оценяване на физическата дееспособност включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците.

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

Тестовите са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не по-малко от два учебни часа в началото и края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията на ученика. Степента на напредъка в резултатите на ученика в рамките на една учебна година се измерва въз основа на разликата от постигнатите резултати от тестовите в началото и края на учебната година, като за този период не се отчита промяната във възрастта му.

Ученикът изпълнява 5 (пет) контролни упражнения (тестове), които служат за оценка на равнището/състоянието на основните двигателни качества – бързина, взривна сила на долните крайници, взривна сила на горните крайници и торса, издръжливост и ловкост.

Контролните упражнения са достъпни, познати и се изучават от учениците в часовете по физическо възпитание и спорт.

Провеждането и участието в контролните упражнения имат състезателен характер като за целта ученикът трябва да бъде подпомогнат да разгъне максимално своите възможности и да постигне най-добър резултат от тестирането.

Не се изисква специална материална база за провеждането на тестовите. Качеството на терена трябва да осигурява здравословни и безопасни условия за работа.

Не се допуска участие в тестирането на учител/ли и ученик/ци, които са без спортна екипировка.

При лоши атмосферни условия или при температури под 10 и над 25° градуса не се допуска провеждането на тестовите за оценка на физическата дееспособност.

Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовите в началото на учебната година (м. октомври). Възрастовият диапазон на нормативната база е от 6 до 18 години, включително.

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

Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки по всичките 5 теста. Не се изчислява окончателна оценка, ако липсва оценка по някой от тестовите.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от изучаването на учебния предмет физическо възпитание и спорт. Оценяването на нивото на физическата дееспособност на учениците се извършва при преминаването на следните стъпки:

1. Оценка на резултатите от отделните тестове.
  2. Изчисляване на окончателната оценка за физическа дееспособност.
- Оценката на резултатите от отделните тестове може да бъде направена по два начина
- по 20 точкова скала;
  - чрез определяне на интервали по шестобалната оценъчна система.

### **ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА**

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

1. Определя се броят на получените точки за постигнат резултат в конкретен тест в зависимост възрастта и пола на учениците (приложение № 1). Например: ученик от мъжки пол на възраст 12 г. е постигнал резултат в бягането на 30 м - 6.14 сек. Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че точките, които ученикът получава са 8. По същият начин намираме броят на точките и за останалите тестове.

Точки	Оценка за ученици I – III клас	Оценка за ученици IV клас
0 – 3	Незадоволителна	Слаб 2
4 – 7	Средна	Среден 3
8 – 14	Добра	Добър 4
15 – 17	Мн. добра	Мн. добър 5
18 - 20	Отлична	Отличен 6

2. Броят на получените точки за всеки тест се приравнява към шестобалната оценъчна система. Интервалите за приравняване на точките към шестобалната система са представени на таблица 1. Например: ученикът, получил 8 точки за бягане на 30 м има оценка Добър 4.

3. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.
- 4.
- 5.

**Възраст 6 години**

Момчета					Точки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължинаот място(см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължинаот място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
9.80	65	130	86.00	28.50	<b>1</b>	9.80	60	100	80.00	30.00
9.58	69	145	83.89	27.86	<b>2</b>	9.62	63	114	78.52	29.34
9.37	73	161	81.78	27.23	<b>3</b>	9.44	67	128	77.05	28.68
9.16	78	177	79.68	26.60	<b>4</b>	9.26	71	142	75.57	28.02
8.95	82	193	77.57	25.97	<b>5</b>	9.08	74	156	74.10	27.36
8.74	87	208	75.47	25.34	<b>6</b>	8.90	78	171	72.63	26.71
8.53	91	224	73.36	24.71	<b>7</b>	8.72	82	185	71.15	26.05
8.32	96	240	71.26	24.07	<b>8</b>	8.54	85	199	69.68	25.39
8.11	100	256	69.15	23.44	<b>9</b>	8.36	89	213	68.21	24.73
7.90	105	272	67.05	22.81	<b>10</b>	8.18	93	227	66.73	24.07
7.69	109	287	64.94	22.18	<b>11</b>	8.01	96	242	65.26	23.42
7.48	114	303	62.84	21.55	<b>12</b>	7.83	100	256	63.78	22.76
7.27	118	319	60.73	20.92	<b>13</b>	7.65	104	270	62.31	22.10
7.06	123	335	58.63	20.28	<b>14</b>	7.47	107	284	60.84	21.44
6.85	127	351	56.52	19.65	<b>15</b>	7.29	111	298	59.36	20.78
6.64	132	366	54.42	19.02	<b>16</b>	7.11	140	313	57.89	20.13
6.43	136	382	52.31	18.39	<b>17</b>	6.93	118	327	56.42	19.47

6.22	141	398	50.21	17.76	<b>18</b>	6.75		341	54.94	18.81
6.01	145	414	48.10	17.13	<b>19</b>	6.57	126	355	53.47	18.15
5.80	150	430	45.99	16.50	<b>20</b>	6.40	130	370	52.00	17.50

### Възраст 7 години

Момчета					Момичета					
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точки	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
9.02	76	167	78.86	26.39	<b>2</b>	9.18	69	139	75.57	27.80
8.82	80	186		25.78	<b>3</b>	9.00	74	156	74.08	27.16
8.62	85	206	74.96	25.18	<b>4</b>	8.83	78	173	72.58	26.52
8.43	90	226	73.01	24.57	<b>5</b>	8.65	82	190	71.09	25.89
8.23	94	246	71.06	23.97	<b>6</b>	8.47	86	206	69.59	25.25
8.03	99	265	69.12	23.36	<b>7</b>	8.29	90	223	68.09	24.61
7.84	104	285	67.17	22.76	<b>8</b>	8.11	94	240	66.60	23.98
7.64	109	305	65.22	22.15	<b>9</b>	7.94	98	257	65.10	23.34
7.44	113	325	63.27	21.55	<b>10</b>	7.76	102	274	63.61	22.70
7.25	118	344	61.32	20.94	<b>11</b>	7.58	106	291	62.11	22.06
7.05	123	364	59.37	20.34	<b>12</b>	7.40	111	307	60.62	21.43
6.85	128	384	57.42	19.73	<b>13</b>	7.23	115	324	59.12	20.79
6.66	132	404	55.47	19.13	<b>14</b>	7.05	119	341	57.62	20.15
6.46	137	423	53.52	18.52	<b>15</b>	6.87	123	358	56.13	19.51
6.26	173	443	51.57	17.92	<b>16</b>	6.69	178	375	54.63	18.88
6.07	146	463	49.62	17.31	<b>17</b>	6.51	131	391	53.14	18.24
5.87	151	483	47.67	16.71	<b>18</b>	6.34	135	408	51.64	17.60
5.67	156	502	45.72	16.10	<b>19</b>	6.16	139	425	50.15	16.96
5.48	161	522	43.77	15.50	<b>20</b>	5.98	144	442	48.65	16.33

### Възраст 8 години

Момчета					Момичета					
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точки	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
8.69	78	164	76.20	25.71	<b>1</b>	8.93	71	154	74.37	27.00
8.50	83	188	74.38	25.13	<b>2</b>	8.75	76	175	72.85	26.38
8.32	88	211	72.57	24.54	<b>3</b>	8.58	80	195	71.33	25.76
8.13	93	235	70.76	23.96	<b>4</b>	8.40	85	215	69.82	25.14
7.95	98	259	68.95	23.38	<b>5</b>	8.22	90	236	68.30	24.52
7.77	103	282	67.14	22.79	<b>6</b>	8.05	94	256	66.79	23.90
7.58	108	306	65.33	22.21	<b>7</b>	7.87	99	277	65.27	23.28
7.40	113	330	63.52	21.63	<b>8</b>	7.69	103	297	63.75	22.67
7.21	118	353	61.71	21.05	<b>9</b>	7.52	108	318	62.24	22.05
7.03	123	377	59.90	20.46	<b>10</b>	7.34	112	338	60.72	21.43
6.85	128	400	58.09	19.88	<b>11</b>	7.16	117	358	59.21	20.81
6.66	133	424	56.28	19.30	<b>12</b>	6.99	122	379	57.69	20.19
6.48	138	448	54.47	18.72	<b>13</b>	6.81	126	399	56.17	19.57
6.30	143	471	52.66	18.13	<b>14</b>	6.63	131	420	54.66	18.96

6.11	148	495	50.85	17.55	<b>15</b>	6.46	135		53.14	18.34
5.93	212	518	49.04	16.97	<b>16</b>	6.28	189	461	51.63	17.72
5.74	158	542	47.23	16.39	<b>17</b>	6.10		481	50.11	17.10
5.56	163	566	45.42	15.80	<b>18</b>	5.93	149	501	48.59	16.48
5.38	168	589	43.61	15.22	<b>19</b>	5.75	154	522	47.08	15.86
5.19	173	613	41.80	14.64	<b>20</b>	5.57	158	542	45.56	15.25

### Възраст 9 години

Момчета						Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)		Точки	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
8.27	85	185	72.00	24.64	<b>1</b>	8.61	77	187	71.46	25.80
8.09	90	213	70.31	24.08	<b>2</b>	8.44	82	211	69.92	25.20
7.92	95	242		23.52	<b>3</b>	8.26	87	235	68.38	24.60
7.74	101	270	66.94	22.95	<b>4</b>	8.09	92	260	66.84	24.00
7.57	106	298	65.26	22.39	<b>5</b>	7.91	97	284	65.30	23.39
7.40	111	327	63.57	21.82	<b>6</b>	7.73	102	308	63.77	22.79
7.22	116	355	61.89	21.26	<b>7</b>	7.56	107	332	62.23	22.19
7.05	122	383	60.21	20.70	<b>8</b>	7.38	112	356	60.69	21.58
6.88	127	412	58.52	20.13	<b>9</b>	7.21	117	381	59.15	20.98
6.70	132	440	56.84	19.57	<b>10</b>	7.03	122	405	57.62	20.38
6.53	137	468	55.15	19.00	<b>11</b>	6.85	127	429	56.08	19.78
6.35	143	496	53.47	18.44	<b>12</b>	6.68	132	453	54.54	19.17
6.18	148	525	51.78	17.88	<b>13</b>	6.50	137	477	53.00	18.57
6.01	153	553	50.10	17.31	<b>14</b>	6.33	142	502	51.46	17.97
5.83	159	581	48.42	16.75	<b>15</b>	6.15	147	526	49.93	17.37
5.66	243	610	46.73	16.18	<b>16</b>	5.98	152	550	48.39	16.76
5.49	169	638	45.05	15.62	<b>17</b>	5.80	157	574	46.85	16.16
5.31	174	666	43.36	15.06	<b>18</b>	5.62	162	598	45.31	15.56
5.14	180	695	41.68	14.49	<b>19</b>	5.45	167	623	43.77	14.95
4.96	185	723	40.00	13.93	<b>20</b>	5.27	172	647	42.24	14.35

### Възраст 11 години

Момчета						Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 3 кг (см)	Бягане 200 м (сек)		Точки	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 3 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
7.59	96	160	65.00	23.16	<b>1</b>	8.12	86	160	67.97	24.46
7.43	102	180	63.52	22.62	<b>2</b>	7.94	92	177	66.41	23.87
7.28	108	200		22.09	<b>3</b>	7.77	98	195	64.84	23.29
7.12	113	220	60.57	21.55	<b>4</b>	7.60	103	213	63.28	22.70
6.96	119	240	59.10	21.01	<b>5</b>	7.42	109	231	61.72	22.12
6.80	125	260	57.63	20.47	<b>6</b>	7.25	115	249	60.15	21.53
6.65	131	280	56.15	19.93	<b>7</b>	7.07	120	267	58.59	20.95
6.49	136	300	54.68	19.40	<b>8</b>	6.90	126	285	57.02	20.36
6.33	142	320	53.21	18.86	<b>9</b>	6.72	132	303	55.46	19.78
6.17	148	340	51.73	18.32	<b>10</b>	6.55	137	321	53.90	19.19
6.02	154	360	50.26	17.78	<b>11</b>	6.37	143	338	52.33	18.61
5.86	159	380	48.78	17.24	<b>12</b>	6.20	149	356	50.77	18.02
5.70	165	400	47.31	16.71	<b>13</b>	6.02	154	374	49.20	17.44
5.54	171	420	45.84	16.17	<b>14</b>	5.85	160	392	47.64	16.85

5.39	177	440	44.36	15.63	<b>15</b>	5.68	166	410	46.08	16.27
5.23	182	460	42.89	15.09	<b>16</b>	5.50	172	428	44.51	15.68
5.07	188	480	41.42	14.55	<b>17</b>	5.33	177	446	42.95	15.10
4.91	194	500	39.94	14.02	<b>18</b>	5.15	183	464	41.38	14.51
4.76	200	520	38.47	13.48	<b>19</b>	4.98	189	482	39.82	13.93
4.60	205	540	37.00	12.94	<b>20</b>	4.80	194	500	38.25	13.34

### III. КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 5. ДО 12.

1. Покриване на тестовете за физическа дееспособност, като събере минимум 20 точки (виж Таблица 1).
2. Усвоени технически умения по отделните спортове.
3. Знае правилата на изучаваните по учебна програма спортове.
4. Има минимум теоретични познания от историята и развитието на изучаваните спортове.
5. Усвоени тактически знания и умения за изучаваните по учебна програма спортове.
6. Изпълнява нормативите по отделните спортове, като постига необходимите изисквания за време, точност, точки.

Таблица 1

Точки	Оценка на ученици от 5. до 12. клас
0 – 3	Слаб 2
4 – 7 / 20	Среден 3
8 – 14 / 40	Добър 4
15 – 17 / 75	Мн. добър 5
18 – 20 / 90	Отличен 6