



Обединено училище „Христо Ботев“

2940, с. Дъбница, общ. Гърмен, обл. Благоевград, тел.: 0892602028, e-mail: botevschool@mail.bg

СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ от V до X клас

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 постигане 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 тестовете 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 оценка 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 тестовете.

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.

I. ОПИСАНИЕ НА ТЕСТОВЕТЕ

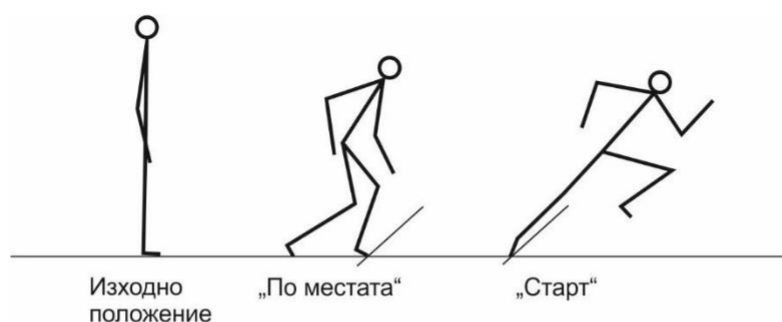
1. БЯГАНЕ НА 30 м

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзвава твърда или твърдоеластична настилка с дължина не по-малко от 40 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите ученици се определя в зависимост от броя на пътеките за бягане и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Подавани от учителя команди : „По местата“ и „Старт“.



Фиг. 1

Изпълнение: Стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж (фиг. 1). Учителят, който е на финалната линия с високо вдигната ръка, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“, като едновременно с това сваля вдигнатата си ръка надолу.

Измерване : с точност до 0.01 сек (например 5.32).

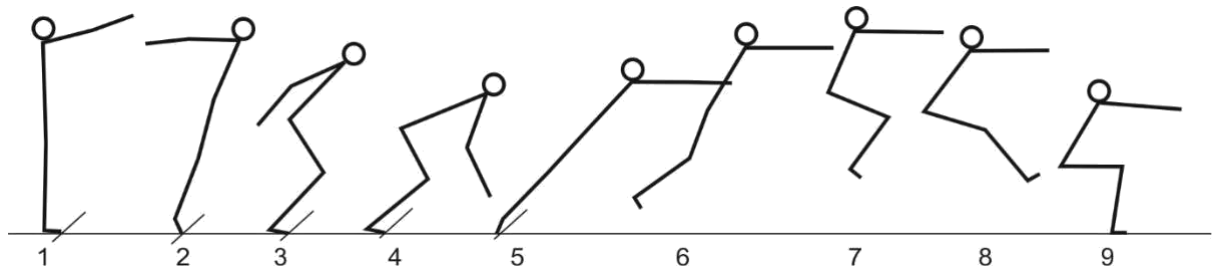
Ученикът има право само на един опит.

2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

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

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете са повдигнати нагоре-напред, изправени в лактите (Фиг. 2).



Фиг. 2

Изпълнение : ученикът замахва едновременно с двете ръце, еднократно надолу-назад, след което изпълнява бързо махово движение с ръцете напред-нагоре и отскача едновременно с двата крака (фиг. 2). Приземяването се извършва едновременно на двата крака. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на докосване на петите на краката върху опората.

Измерване: с точност до 1 см (например 235).

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

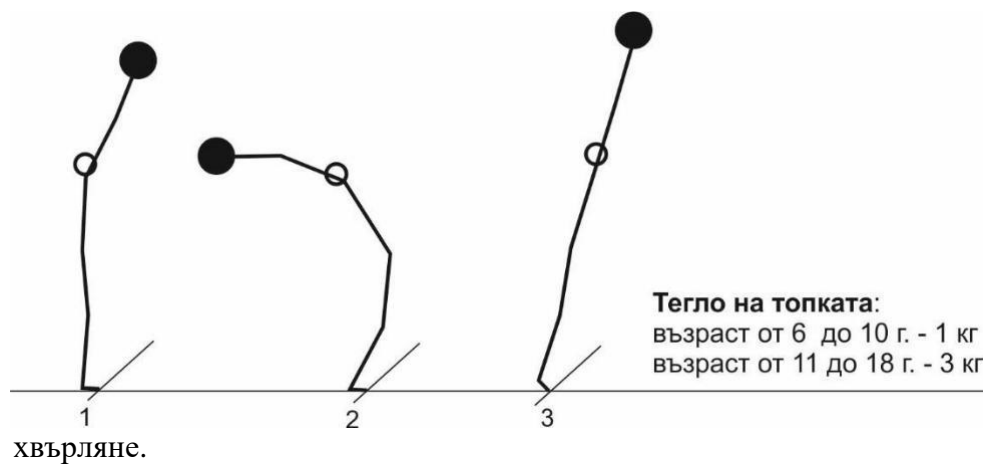
3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

(от 6 до 10 г. - с тегло 1 кг., от 11 до 18 г. – с тегло 3 кг.)

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на хвърляне е разпъната ролетка. Нулата на ролетката е на линията на

Изходно положение : стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, дланите на ръцете обхващат плътно топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата (фиг. 3).



Изпълнение: ученикът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха.

Измерване: с точност до 1 см (например 7.35).

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

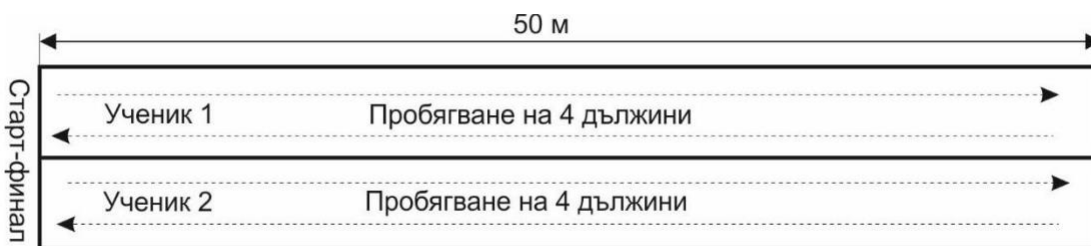
4. БЯГАНЕ НА 200 м (совалково бягане)

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка с коридор/ри с дължина 50 м. и ширина 1.22 – 1.25 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Подавани от учителя команди : „По местата“ и „Старт“.

Изпълнение: стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на старт-финалната линия, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“.



Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Учениците бягат през цялото време в собствен коридор (фиг. 4). В края на всеки 50 м, те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 50 метровото разстояние, обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото на старта, след като са пробягани четири дължини по 50 метрови отсечки.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 46.35).

Ученикът има право само на един опит.

5. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка.

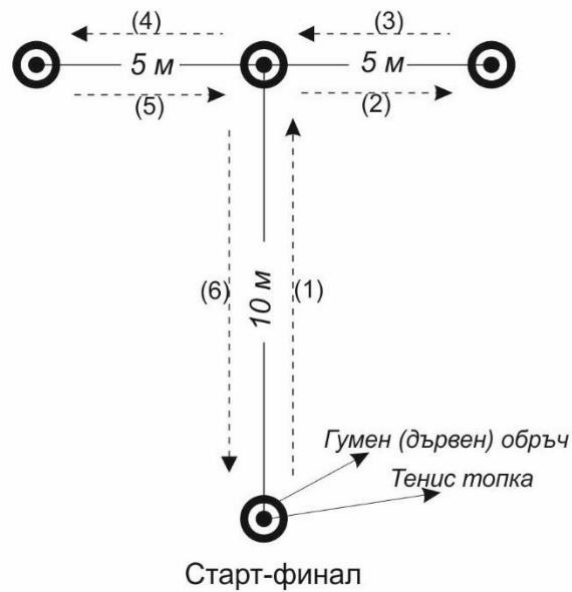
Необходими уреди: 4 гумени или дървени обръча с диаметър 15 – 20 см и с дебелина 2 – 3 см, 4 тенис топки. Обръчите са разположени под формата на буквата „Т“, както е показано на фиг. 5. Във всеки обръч има по една тенис топка.

Изпълнение: ученикът застава зад обръча на мястото на старт-финала в изходно положение основен строеж. При сигнал „Старт“ се навежда, взима топката и се придвижва към останалите обръчи по посоката, указана на фиг. 5 с цифри от (1) до (6). От всеки следващ обръч ученикът взима намиращата се в него топка и оставя тази, която носи. Измерването спира в момента, в който топката докосне полето на обръча на старт-финала.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 16.37).

Ученикът има право само на един опит.

Фиг. 5



Изисквания:

- ученикът се придвижва само по указаната на фигурата посока;
- няма ограничения в начина на придвижване;
- няма ограничения при носенето на топката, като ученикът може да я прехвърля от едната в другата ръка по време на бягането;
- топката се поставя в обръча. Не се разрешава хвърляне или пускане от въздуха;
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.

МЕТОДИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ

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 – XII 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.

Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като **средноаритметична оценка** от оценките по отделните тестове.

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

Оценяването на резултатите от отделните тестове по 20 точковата скала предполага добра съпоставимост между отделните тестове, както и това, колко (в брой точки) не достига за получаване на по-висока оценка. Например: ако ученикът е постигнал резултат в определен тест, за който получава 13 точки (оценка Добър 4), той знае, че му трябва още много малко до получаване на по-високата оценка - Мн. добър 5.

ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЧРЕЗ ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНТЕРВАЛИ ПО ШЕСТОБАЛНАТА ОЦЕНЪЧНА СИСТЕМА

За оценка на резултатите от отделните тестове чрез определяне на интервали по шестобалната система с преминава през следните стъпки:

1. Определя се оценката по шестобалната система в зависимост възрастта и пола на учениците . 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 оценката, която ще получи ученикът е Добър 4. По същият начин намираме оценките и за останалите тестове.
2. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като **средноаритметична оценка** от оценките по отделните тестове.

Забележка: окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на резултати от всичките 5 теста. Не следва да се изчислява окончателна оценка, ако липсва резултат от някой от тестовете.

АВТОМАТИЗИРАНА СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ

За улеснение на учителите при определяне на оценките по отделните тестове, както и при изчисляване на окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците, може да се използва разработен софтуерен продукт – електронни таблици. В тези таблици е необходимо да се въведат само името, пола и класа на учениците, както и резултатите по отделните тестове. Програмата сама изчислява оценките по отделните тестове и окончателната оценка на физическата дееспособност. Подробно описание за работата с автоматизираната система е предоставено във файла „DOSIE_UCHENIK“, който е неразделна част от предложената автоматизирана система за оценка на физическата дееспособност на учениците от V до X клас.

**НОРМАТИВИ ЗА ОЦЕНКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОТДЕЛНИТЕ
ТЕСТОВЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА**

Възраст 10 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)
7.92	90	200	68.22	23.87	1	8.32	82	220	69.55	25.03
7.75	96	231	66.64	23.32	2	8.15	88	247	68.00	24.44
7.58	102	263	65.07	22.77	3	7.97	93	275	66.45	23.85
7.42	107	294	63.50	22.22	4	7.80	99	303	64.90	23.26
7.25	113	326	61.93	21.67	5	7.62	104	331	63.35	22.66
7.09	118	357	60.36	21.12	6	7.45	109	359	61.79	22.07
6.92	124	389	58.79	20.57	7	7.27	115	387	60.24	21.48
6.76	129	421	57.22	20.02	8	7.10	120	415	58.69	20.89
6.59	135	452	55.65	19.47	9	6.92	126	443	57.14	20.29
6.43	140	484	54.08	18.92	10	6.75	131	471	55.58	19.70
6.26	146	515	52.51	18.37	11	6.57	136	498	54.03	19.11
6.10	151	547	50.94	17.82	12	6.40	142	526	52.48	18.51
5.93	157	578	49.37	17.26	13	6.22	147	554	50.93	17.92
5.77	162	610	47.80	16.71	14	6.05	153	582	49.38	17.33
5.60	168	642	46.23	16.16	15	5.87	158		47.82	16.74
5.44	173	673	44.66	15.61	16	5.70	163	638	46.27	16.14
5.27	179	705	43.09	15.06	17	5.52		666	44.72	15.55
5.11	184	736	41.52	14.51	18	5.35	174	694	43.17	14.96
4.94	190	768	39.95	13.96	19	5.17	180	722	41.61	14.37
4.77	195	800	38.38	13.41	20	5.00	185	750	40.06	13.77

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	1	8.12	86	160	67.97	24.46
7.43	102	180	63.52	22.62	2	7.94	92	177	66.41	23.87
7.28	108	200		22.09	3	7.77	98	195	64.84	23.29
7.12	113	220	60.57	21.55	4	7.60	103	213	63.28	22.70
6.96	119	240	59.10	21.01	5	7.42	109	231	61.72	22.12
6.80	125	260	57.63	20.47	6	7.25	115	249	60.15	21.53
6.65	131	280	56.15	19.93	7	7.07	120	267	58.59	20.95
6.49	136	300	54.68	19.40	8	6.90	126	285	57.02	20.36
6.33	142	320	53.21	18.86	9	6.72	132	303	55.46	19.78
6.17	148	340	51.73	18.32	10	6.55	137	321	53.90	19.19
6.02	154	360	50.26	17.78	11	6.37	143	338	52.33	18.61
5.86	159	380	48.78	17.24	12	6.20	149	356	50.77	18.02
5.70	165	400	47.31	16.71	13	6.02	154	374	49.20	17.44
5.54	171	420	45.84	16.17	14	5.85	160	392	47.64	16.85
5.39	177	440	44.36	15.63	15	5.68	166	410	46.08	16.27
5.23	182	460	42.89	15.09	16	5.50	172	428	44.51	15.68
5.07	188	480	41.42	14.55	17	5.33	177	446	42.95	15.10
4.91	194	500	39.94	14.02	18	5.15	183	464	41.38	14.51
4.76	200	520	38.47	13.48	19	4.98	189	482	39.82	13.93
4.60	205	540	37.00	12.94	20	4.80	194	500	38.25	13.34

Възраст 12 години

Момчета						Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 3 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точки	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 3 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
7.31	102	193	61.50	22.62	1	8.00	89	176	66.72	24.25
7.16	108	217	60.13	22.09	2	7.83	95	198	65.15	23.66
7.00	114	241	58.76	21.56	3	7.65	101	220	63.58	23.08
6.85	120	265	57.39	21.03	4	7.48	107	242	62.00	22.50
6.70	126	289	56.02	20.51	5	7.30	113	263	60.43	21.92
6.55	132	313	54.65	19.98	6	7.13	119	285	58.86	21.34
6.40	138	337	53.28	19.45	7	6.96	125	307	57.28	20.75
6.25	144	361	51.92	18.92	8	6.78	131	329	55.71	20.17
6.10	150	385	50.55	18.39	9	6.61	137	351	54.14	19.59
5.95	156	409	49.18	17.86	10	6.43	143	373	52.56	19.01
5.80	162	434	47.81	17.33	11	6.26	149	395	50.99	18.42
5.65	168	458	46.44	16.81	12	6.08	154	417	49.42	17.84
5.50	174	482	45.07	16.28	13	5.91	160	438	47.84	17.26
5.35	180	506	43.71	15.75	14	5.74	166	460	46.27	16.68
5.20	185	530	42.34	15.22	15	5.56	172		44.70	16.10
5.05	191	554	40.97	14.69	16	5.39	178	504	43.12	15.51
4.90	197	578	39.60	14.16	17	5.21		526	41.55	14.93
4.75	203	602	38.23	13.64	18	5.04	190	548	39.98	14.35
4.59	209	626	36.86	13.11	19	4.87	196	570	38.40	13.77
4.44	215	650	35.49	12.58	20	4.69	202	592	36.83	13.18

Възраст 13 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)
7.05	108	226	58.12	22.25	1	7.90	91	189	66.32	24.11
6.91	114	254	56.86	21.73	2	7.73	97	214	64.74	23.53
6.76	120	282		21.20	3	7.56	103	240	63.17	22.95
6.62	126	311	54.32	20.68	4	7.38	109	265	61.59	22.37
6.47	133	339	53.06	20.16	5	7.21	115	290	60.01	21.79
6.33	139	367	51.79	19.64	6	7.03	121	315	58.44	21.21
6.18	145	395	50.52	19.12	7	6.86	128	340	56.86	20.63
6.04	151	423	49.26	18.59	8	6.69	134	365	55.28	20.05
5.90	157	451	47.99	18.07	9	6.51	140	390	53.71	19.47
5.75	164	480	46.72	17.55	10	6.34	146	415	52.13	18.89
5.61	170	508	45.45	17.03	11	6.16	152	441	50.55	18.31
5.46	176	536	44.19	16.51	12	5.99	158	466	48.98	17.73
5.32	182	564	42.92	15.98	13	5.82	164	491	47.40	17.14
5.17	188	592	41.65	15.46	14	5.64	170	516	45.82	16.56
5.03	195	620	40.39	14.94	15	5.47	176	541	44.25	15.98
4.88	201	649	39.12	14.42	16	5.29	182	566	42.67	15.40
4.74	207	677	37.85	13.90	17	5.12	188	591	41.09	14.82
4.59	213	705	36.58	13.37	18	4.95	194	616	39.52	14.24
4.45	219	733	35.32	12.85	19	4.77	200	642	37.94	13.66
4.31	226	761	34.05	12.33	20	4.60	206	667	36.37	13.08

Възраст 14 години

Момчета						Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 3 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Ттест (сек)	Точки	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 3 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
6.84	115	259	55.26	21.87	1	7.81	93	199	66.07	24.00
6.70	121	291	54.08	21.35	2	7.64	99	226	64.50	23.42
6.56	128	323	52.90	20.84	3	7.47	105	253	62.92	22.84
6.42	134	356	51.72	20.32	4	7.29	111	281	61.34	22.26
6.28	141	388	50.54	19.81	5	7.12	117	308	59.76	21.68
6.14	147	420	49.36	19.29	6	6.94	124	335	58.18	21.10
6.00	153	452	48.18	18.78	7	6.77	130	363	56.60	20.52
5.86	160	485	47.00	18.26	8	6.60	136	390	55.03	19.94
5.72	166	517	45.82	17.75	9	6.42	142	417	53.45	19.36
5.58	173	549	44.64	17.23	10	6.25	148	445	51.87	18.78
5.45	179	581	43.45	16.72	11	6.08	154	472	50.29	18.21
5.31	186	613	42.27	16.20	12	5.90	161	499	48.71	17.63
5.17	192	646	41.09	15.69	13	5.73	167	527	47.13	17.05
5.03	199	678	39.91	15.17	14	5.56	173	554	45.56	16.47
4.89	205	710	38.73	14.66	15	5.38	179		43.98	15.89
4.75	212	742	37.55	14.14	16	5.21	185	609	42.40	15.31
4.61	218	775	36.37	13.62	17	5.03		636	40.82	14.73
4.47	225	807	35.19	13.11	18	4.86	198	664	39.24	14.15
4.33	231	839	34.01	12.59	19	4.69	204	691	37.66	13.57
4.19	238	871	32.82	12.08	20	4.51	210	718	36.09	13.00