

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ПЕТКО РАЧОВ СЛАВЕЙКОВ”

КРИЧИМ

4220 гр. Кричим, бул. „Тракия” № 24; тел. 03145/24-73

e-mail: info-1601403@edu.mon.bg

Конспект по Физическо Възпитание и Спорт

на 5 клас

за Самостоятелна Форма на Обучение

1. Лека Атлетика.
2. Спортна Гимнастика.
3. Баскетбол.
4. Хандбал.

Билет- 1

/ Лека Атлетика/

1. Спринтово бягане.
2. Скок на дължина-начин/свит/.
3. Бягане на къси разстояния.

Билет-2

/Спорна Гимнастика/

1. Скок-кълбо.

2. Стояща везна.

3. Мост от стоеж.

Билет-3

/Водене на баскетболна топка- дрибъл/

1. Със зрителен контрол.

2. На място и с пристъпване напред, назад, вляво и вдясно.

3. Стрелба в баскетболен кош на място и в движение.

Билет-4

/Хандбал/

1. Изпълнява водене на хандбална топка.

2. Изпълнява водене на хандбална топка със зрителен контрол на място и в движение.

3. Изпълнява удар с хандбална топка във врата.

Критерии за Оценявана по Учебен Предмет ФВС за 5 клас

Учениците трябва:

-да умеят да изпълняват техниката на бягане на къси разстояния, обикновен нисък старт.

-умеят да скачат скок на дължина начин свит.

-да познават и да умеят да изпълняват правилно изучените гимнастически упражнения.

-да познават и изпълняват изучените висови упражнения на греда.

-да познават и да умеят да изпълняват общоразвиващи упражнения на гимнастическа стена и гимнастическа пейка.

-да умеят да изпълняват в движение общоразвиващи упражнения без и с уреди.

-да изпълняват изучените хора и ръченици.

-да подават и ловят топка на място и в движение.

-да умеят да водят топката/дрибрилат/ на място и в движение с лява и дясна ръка.

-да умеят стрелба в движение/баскетбол, хандбал/.

-да умеят да взаимодействат със съиграчи при вземане на решение за изпълнение на отборна тактика.

I.Измерване на физическата дееспособност

1.Бягане на къси разстояния

50 метра-постижението се определя от таблица с резултати и се дават определен брой точки

2.Бягане на средни разстояния

300 метра момичета;600 метра момчета-постижението се определя от таблица с резултати и се дава определен брой точки.

3.Скок на дължина от място /момчета,момичета/- постиженията се определят от таблица с резултати и се дават определен брой точки.

II.Комплекс от упражнения за определяне на способностите на учениците в една или в друга двигателна активност или спортна дейност.

1.Комплекс с включени елементи от **гимнастиката**/съчетание на земя,висилка,града и народни хора/.

2.Комплекс за бързина,техника и ловкост с включени елементи от спортовете **баскетбол**/ловене,подаване,дрибъл,стрелба в коша от място/,/**хандбал**/ ловене,подаване,водене на топка, удар във вратата с една ръка над рамо/.

III.Теоретична подготовка

1.Познаване на терминологията.

2.Правилознание.

IV.Участие и мотивация в часовете, игрално облекло.

V.Участие в спорните мероприятия на училището и представителните отбори по съответните видове спорт.

25% от оценката се формира от тестовете за физическа дееспособност.

55% от практическите изпитвания в двигателно познавателна дейност по вида спорт,включвайки и теоретични знания.

20% от самостоятелна работа,участия в спорни състезания,работа в час.

След приключване на раздела от вида спорт учениците получават текуща оценка/практическо изпитване/,което е заложено в годишното тематично разпределение.Отделно получават оценка от тестовете за физическа дееспособност,както и от изложените по горе критерии.

Изготвил:

/Георги Кацаров/