

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 6, 7 – 8 и 9 – 11 КЛАССОВ
в 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся, которое состоит из двух заданий практического и теоретико - методического характера.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре. Количество практических испытаний на школьном этапе Всероссийской олимпиады равно двум. Виды практических испытаний должны выбираться муниципальной предметно-методической комиссией: два любых практических испытания из предложенных ниже: разделов - гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), легкая.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний учащихся основной и средней школы по образовательной области «Физическая культура». Продолжительность теоретико-методического испытания для 5 – 6 классов – 20 минут, 7-8 классов – 40 минут, для 9-11 классов - 40 минут.

Победители и призеры школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников определяются по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий двух туров. Баллы начисляются в соответствии с местом, занятым участником по результатам отдельных испытаний. Итоговый результат каждого участника определяется как сумма баллов, набранных им за выполнение каждого задания - чем меньше сумма, тем выше результат.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

ПРОГРАММА КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ДЛЯ 5 - 6 КЛАССОВ.

ГИМНАСТИКА

Регламент испытания.

1. Общие требования

1.1. Испытания состоят из акробатических упражнений. Упражнения носят строго обязательный характер.

1.2. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

2. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка.

2.2. Для выполнения акробатических упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.4. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла. Окончательная оценка максимально равна: 10 баллам.

Мальчики

	Связки	Стоимость
1	И.п. - стойка ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад «мост».	3,0 балла
2	Лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать).	1,5 балла
3	Перекатом вперед в упор присев.	1,5 балла
4	Кувырок назад в упор присев.	2,0 балла
5	Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.	2,0 балла

Девочки

	Связки	Стоимость
1	И.П.-О.С. Два кувырка вперед в упор присев и, встать в стойку, руки Вверх.	2,0 балла
2	Опуститься в «мост».	3,5 балла
3	Лечь, стойка на лопатках.	2,0 балла
4	Перекатом вперед в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь	2,5 балла

Регламент испытаний (для всех спортивных игр).

1. Участники

1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

1.2. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом.

2. Порядок выступления

- 2.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.
- 2.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

БАСКЕТБОЛ

Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Участник начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняют бросок, подбирают забитый мяч и выполняют это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжают до попадания. За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).

ВОЛЕЙБОЛ

Мальчики, девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передача в стену с передвижением ногами в широкой стойке вдоль стены вперед-назад до потери мяча. Подсчитывается количество передач. Каждая передача – 1 очко.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Мальчики и девочки

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

девушки - 300м; юноши - 500м

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРОГРАММА КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ **ДЛЯ 7-8 КЛАССОВ.** **ГИМНАСТИКА**

Регламент испытания.

1. Общие требования

1.1. Испытания состоят из акробатических упражнений. Упражнения носят строго обязательный характер.

1.2. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

2. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка.

2.2. Для выполнения акробатических упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.4. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла. Окончательная оценка максимально равна: 10 баллам.

Юноши

	Связки	Стоимость
1	И.П.-О.С. Шагом вперёд равновесие (держать) – выпрямиться в стойку руки вверх	- 2,0 балла
2	«Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд	-2,0 балла
3	Два кувырка назад	- 2,0 балла
4	Встать руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь	- 2,0 балла
5	Приставить ногу, приняв положение «старт пловца» и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	- 2,0 балла

Девушки

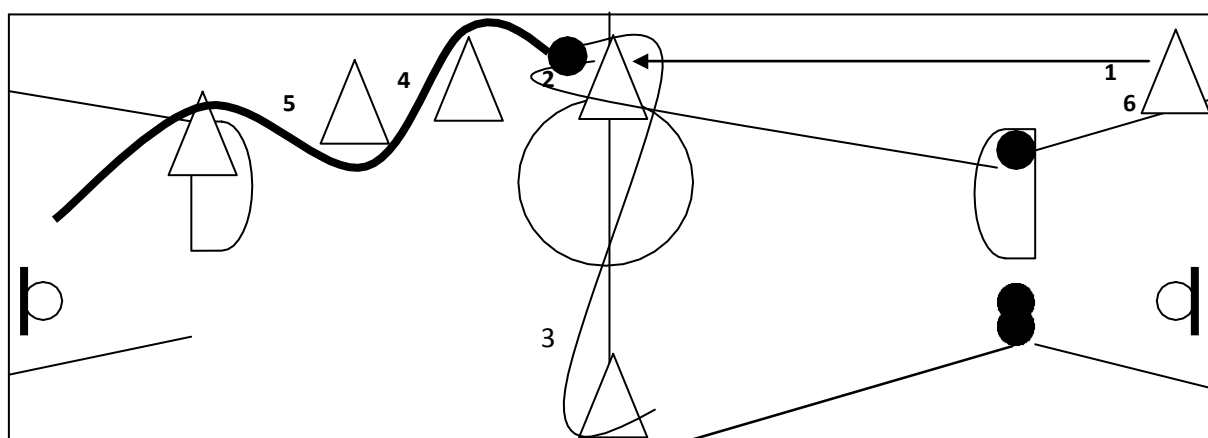
	Связки	Стоимость
1	И.П.-О.С. Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) /1,0/ - шагом левой (правой) кувырок вперед в упор присев /1,0/	- 2,0 балла
2	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) /1,0/-стойка на лопатках ноги врозь (обозначить) и соединяя ноги, перекаат вперед в упор присев) /1,0/	- 2,5 балла
3	Встать руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь	- 2,0 балла
4	Кувырок вперед в упор присев /1,0/- Кувырок вперед прыжком /1,0/	- 2,0 балла
5.	Прыжок вверх с поворотом на 180	- 1.5 балла

БАСКЕТБОЛ

7 – 8 классы

Юноши и девушки.

Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир №1) лицом вперед. По сигналу участник ускоряется лицом вперед вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к линии штрафного броска (где лежат три мяча). После выполнения по очереди трех штрафных бросков, участник движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентира № 3, оббегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентира № 2, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



Оценка исполнения.

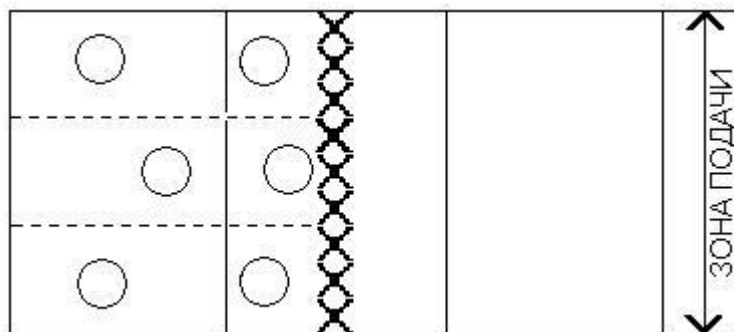
Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек за каждый несовершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши и девушки

7 – 8 КЛАССЫ.

Три мяча находятся на линии подачи. Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подающему дается возможность выполнить три подачи: первая подача - нижняя в любую из зон 2, 3, 4; две верхние подачи - в любую из зон 5,6,1. В случае, если испытуемый подбросил мяч, но удар по мячу не произвел, то подача считается совершённой. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма очков всех трех подач.



Оценка исполнения.

При выполнении подач за попадание в любую из указанных зон начисляется **3** очка, за попадание мяча в обруч или касание его дается премиальное **1** очко. За непопадание в площадку, подачу в сетку или аут снимается **1** очко.

Примечание:

Верхняя подача - удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава в исходном положении стоя лицом к сетке.

Нижняя подача - удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Юноши и девушки (7-8 классы)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

девушки - 300м; юноши - 500м

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРОГРАММА КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ **ДЛЯ 9-11 КЛАССОВ.** **ГИМНАСТИКА**

Регламент испытания.

1. Общие требования

1.1. Испытания состоят из акробатических упражнений. Упражнения носят строго обязательный характер.

1.2. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

2. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка.

2.2. Для выполнения акробатических упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.4. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла. Окончательная оценка максимально равна: 10 балла

Девушки

1.	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), два кувырка вперед в сед – руки в стороны	2,0 балла
2.	Наклон вперед с последующим перекатом назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекал вперед согнувшись в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - выпрямляясь и соединяя ноги, сед - наклон вперед, держать	2,0 балла
3.	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись - выпрямляясь, стойка руки вверх	2,0 балла
4.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и поворот направо (налево)	2,0 балла
5.	Наклоняясь назад – «мост», поворот кругом в упор присев, кувырок вперед– прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180 °	2,0 балла

Юноши

1.	И.п.- основная стойка Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать - приставить ногу — кувырок вперед в упор присев, встать – руки вверх, стойка на голове и руках (держать)	2,0 балла
2.	Опуститься силой в упор лёжа — упор присев - встать, руки вверх — махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и поворот направо (налево) спиной к направлению движения	2,0 балла
3.	Упор присев —кувырок назад - кувырок назад согнувшись - выпрямляясь, стойка руки вверх	2,0 балла
4.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить- кувырок вперед в стойку руки вверх	2,0 балла
5.	Кувырок вперед прыжком –прыжок вверх с поворотом на 180°	2,0 балла

БАСКЕТБОЛ

Регламент испытаний (для всех спортивных игр).

1. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом.

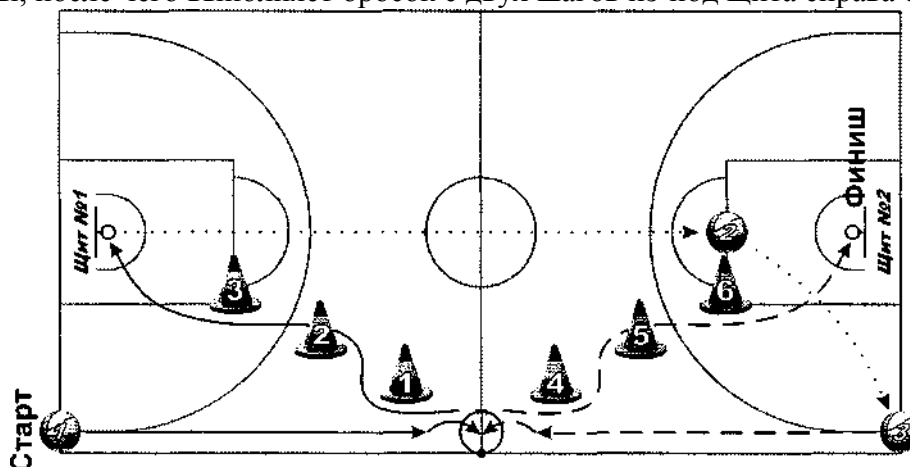
2. Порядок выступления

- 2.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.
- 2.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Юноши и девушки.

Участник находится за лицевой линией у правого края площадки, мяч №1 находится впереди участника на площадке. По сигналу участник берет мяч №1 и, выполняя ведение левой рукой, движется к центральной линии, на которой делает остановку любым способом (прыжком или шагом). Затем выполняет поворот с мячом в руках любым способом (вперед или назад) и, используя ведение левой рукой, движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, далее - переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №2 и обводит ее с правой стороны, далее - переводит мяч на левую руку и ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны, после чего выполняет бросок с двух шагов из-под щита слева от кольца без подбора мяча. Далее участник бежит по прямой к мячу №2 и выполняет один штрафной бросок в корзину без подбора мяча. Сразу после броска участник бежит к мячу №3 и, выполняя ведение правой рукой, движется к центральной линии, на которой делает остановку любым способом (прыжком или шагом). Затем выполняет поворот с мячом в руках любым способом (вперед или назад) и, используя ведение правой рукой, движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, далее - переводит мяч на левую руку и ведет мяч к фишке №5 и обводит ее с левой

стороны левой, далее — переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны, после чего выполняет бросок с двух шагов из-под щита справа от кольца.



Оценка исполнения

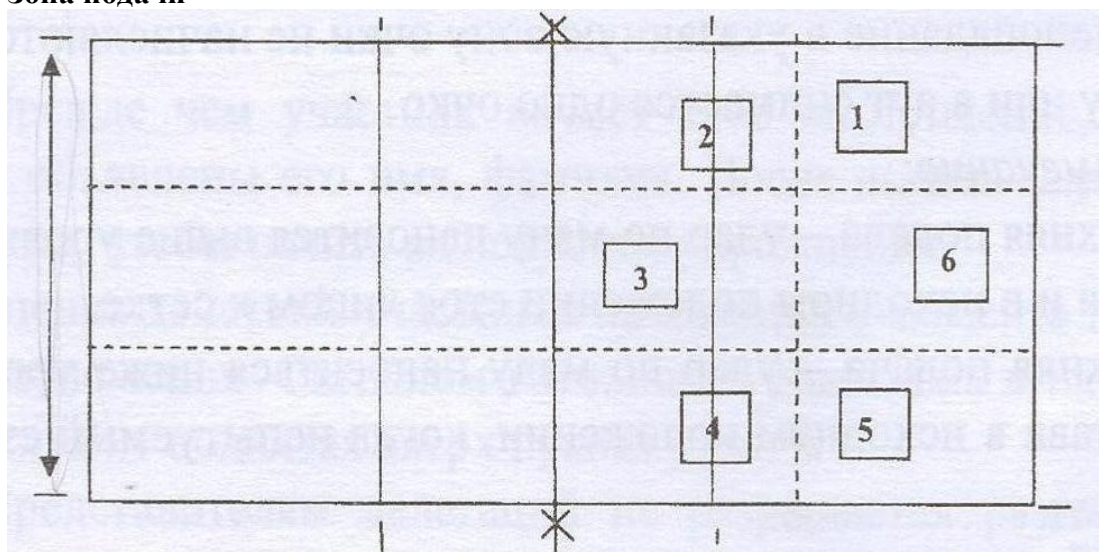
Фиксируется время преодоления дистанции, качество технических элементов и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания площадки мяча №3 после броска из-под щита в кольцо №2. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук) участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде. За невыполнение остановки, поворота с мячом добавляется по 3 штрафных секунды. За каждое касание, необбежание фишки и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды. За каждое непопадание в кольцо добавляется по 5 штрафных секунд. За невыполнение броска - по 10 штрафных секунд.

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши и девушки.

Участник, выполняющий подачу, находится за лицевой линией площадки. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку. Подающему, дается возможность выполнить три верхние подачи в зоны 1,6,5 и три нижние подачи в зоны 2,3,4. В случае если участник выполнил подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной. дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач.

Зона подачи



1,2,3,4,5,6 – зоны приема

Оценка выполнения.

- За попадание в указанную зону – 3 очка
- За попадание в обруч находящийся в зоне – 1 очко

Если мяч попадает в одну и ту же зону, то он засчитывается только как одно попадание в данную зону и начисляется 3 очка.

За непопадание в указанную зону очки не начисляются. За попадание в сетку или аут снимается 1 очко.

Победителем в данном упражнении считается участник, набравший наибольшее количество очков. При равном количестве очков у нескольких участников, приоритет отдается, тому участнику, который выполнил упражнение без потерь подач.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции
девушки - 500м; юноши - 1000м

Фиксируется время преодоления дистанции.