**Программа**

**1–го (школьного) этапа Всероссийской Олимпиады школьников**

**по предмету**

**«Физическая культура» ( 9-11) классы**

Максимальная сумма баллов – **100**

Время выполнения теоретико-методического задания - **45 минут**.

**9-11 классы**

Теоретическая часть – **54 баллов**

Практическая часть: **46 баллов**

2024 г.

# Содержание программы

1. **Цели и задачи**

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету

«Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета «Физическая культура», популяризации в нашей гимназии физической культуры, как средстве формирования всесторонней личности школьников.

# Основными задачами Олимпиады являются:

* повышение уровня теоретических знаний, практических умений приобретение двигательного опыта физкультурно – спортивной деятельности, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у обучающихся;
* создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одарённых детей;
* отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиады по предмету «Физическая культура».

# Участники олимпиады

К участию в олимпиаде допускаются обучающиеся 9- 11 классов, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в олимпиаде добровольное с учётом необходимого уровня подготовки по предмету.

Конкурсное испытание состоит их двух заданий:

* 1. Теоретико-методическое (тестовые вопросы) 9-11 классы
  2. Практическое задание:
* гимнастика (акробатическое упражнение) 9-11 классы
* 9-11классы

Участники олимпиады должны иметь спортивную форму (желательно облегающего покроя).

# Сроки и место проведения

Школьный этап проводится сентября 2024 года.

# Практическое задание Гимнастика с основами акробатики

Юноши и девушки 9, 10, 11 классов

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Акробатические упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

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

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки: на акробатике – 10,0 баллов.

Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

**Регламент испытания**

* + 1. **Участники**

1. Девушки могут быть одеты в купальники или футболки с «лосинами».

Раздельные купальники запрещены.

1. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
3. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
4. Использование украшений не допускается.
5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

# 2. Порядок выступлений

1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.
2. В каждой смене все участники выполняют акробатическое упражнение.
3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы

начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

1. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка 0,5балла. Если упражнение выполняется, более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.
2. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,3балла.
3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
4. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.
5. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
6. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
7. За нарушения, указанные в п.п. 9. и 10. председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

# Таблица

**Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения и технике выполнения отдельных элементов и связок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Отсутствие или невыполнение связок или элементов | обязательных | - стоимость связки (2,0  балла) или элемента (1,0  балл) | |
| 2. | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | | - 1,0 балл | |
| 3. | Недостаточная амплитуда выполнения отдельных  элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела. | | - до 0,3 балла | |
| 4. | Отклонение от оси движения; выход за пределы  акробатической дорожки | | - до 0,5 балла каждый раз | |
| 5. | Отсутствие слитности, неоправданные остановки  между элементами | | - 0,3 балла каждый раз | |
| 6. | Пауза более 5 секунд при выполнении упражнения | | -Упражнение прекращается  и оценивается его выполненная часть | |
| 7. | Фиксация статического элемента менее 2 сек. | | -1,0 балл | |
| 8. | Задержка начала упражнения более 20 сек. | | -0,5 балла | |
| 9. | Задержка начала упражнения более 30 сек. | | -Упражнение  оценивается | не |
| 10. | Повторное выполнение упражнения после  неудачного начала | | -0,5 балла | |
| 11. | Ошибки приземления при завершении элемента  или упражнения в целом | | - до 0,5 балла | |
| 12. | Оказание помощи, поддержка | | -0,5 балла в каждом случае | |
| 13. | Отсутствие четкого выраженного  окончания упражнения | начала или | - 0,3 балла | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14. | Нарушение требований к спортивной форме | -0,5 балла |
| 15. | Нарушение участником правил поведения во время  проведения испытаний | - после предупреждения  сбавка 0,5 балла с окончательной оценки |

# Девушки 9-11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Баллы** |
|  | И.п. – основная стойка спиной к основному направлению |  |
| 1. | Шаг одной – махом другой- прыжок со сменой положения ног, руки в сторону, приставляя ногу, руки вперед и длинный кувырок  в упор присев | 3.0 |
| 2. | Кувырок вперед согнувшись в сед, руки вверх, наклон вперед  («складка») - держать | 2.0 |
| 3. | Перекатом назад, кувырок через плечо в полу-шпагат, руки  стороны, встать шагом одной, руки вверх | 2.0 |
| 4. | Переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону с  поворотом, руки вверх | 2.0 |
| 5. | Прыжок вверх прогнувшись | 1.0 |
|  |  |  |

**Максимально 10 балов**

**Юноши 9-11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Баллы** |
|  | И.п. – основная стойка |  |
| 1. | Фронтальное равновесие на правой (левой)ноге, руки в стороны –  держать, правая (левая) нога вперед – книзу, руки вверх | 2.0 |
| 2. | Стойка на руках(фиксировать) – кувырок вперед в упор присев,  прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны | 2.0 |
| 3. | Кувырок прыжком в упор присев, силой стойка на руках и голове  – держать, опуская ноги – упор присев | 1.0 |
| 4. | Выпрямляя ноги, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь прогнувшись, руки в стороны, выпрямляясь, 2- 3 шага разбег –  темповой переворот боком («рондат») | 2.0 |
| 5. | Прыжок с поворотом на 360° | 2.0 |
| 6. | Прыжок вверх прогнувшись на 180 градусов. | 1.0 |

**Максимально 10 балов**

**БАСКЕТБОЛ**

Юноши и девушки 9,10,11 классов

# Руководство для проведения испытания состоит из:

* назначенного представителя жюри;
* главного судьи по баскетболу;
* судьи на площадке;

- секретаря.

# Участники

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
2. Использование украшений не допускается.
3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям.

# 3. Порядок выступления

1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.
2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

# 4. Повторное выступление

1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

1. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
2. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

# Разминка

1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

# 6. Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1

метра, полностью свободная от посторонних предметов.

# Комбинация по баскетболу 9-11 класс (девушки и юноши).

Участник стоит спиной к площадке в углу за лицевой линией. По сигналу он бежит спиной вперед до центральной линии к фишке №1, дальше приставным шагом правым боком вдоль центральной линии к мячу №1, берет мяч и ведет правой рукой к фишке№2, обводит ее правой рукой, левой рукой обводит фишку №3, правой рукой обводят фишку №4 и выполняет бросок после 2 шагов. Затем участник бежит к штрафной линии, берет мяч

№2 и выполняет штрафной бросок. Далее бежит в центральный круг к мячу

№3, берет мяч и ведет его к щиту №2, от штрафной линии выполняет передачу в щит, подбирает мяч и выполняет бросок с места, если мяч не забит, то выполняется еще один бросок.

Бег (обычный) Бросок

Бег спиной вперед Бросок после 2 шагов Приставной шаг

Ведение мяча Передача мяча

№1 №2



1

3

2



# Оценка исполнения

СТАРТ

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

* непопадания мяча – 5 сек.
* выполнение броска неуказанным способом (нарушение двушажной техники)- 5 сек.
* обводка фишки не с той стороны - 5 сек.
* нарушение техники ведения мяча 2 сек.
* перемещения неуказанным способом – 2 сек.

**Максимально 20 балов за 1 место**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Юноши и девушки 9-11 классов

# Руководство для проведения испытаниями состоит

* назначенного представителя жюри;

- главного судьи по легкой атлетике.

# Участники

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
2. Использование украшений не допускается.
3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

# 3. Порядок выступления

1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника.
2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог приготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
3. Началом испытания является сигнал (поднятая и опущенная вниз рука судьи), после которого, производится прыжок или забег.
4. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

# 4. Повторное выступление

1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

* поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
* неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

1. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
2. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

# Разминка

1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на каждого участника.

# 6. Оборудование

1. Беговое упражнение выполняется на площадке не менее 20 метров.
2. Прыжки с места выполняются на площадке со специальной разметкой.

# Конкурсное испытание для девушек и юношей заключается:

- прыжок в длину с места (фиксируется лучшая попытка из трех)

* челночный бег 3\*10 метров (фиксируется время преодоления дистанции). Место участников в легкой атлетике определяется по средней арифметической сумме в обоих видах.

**Максимально 16 баллов за 1 место**