# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ. 2024–2025 г.

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 5–6 КЛАССЫ**

Практический тур

# ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование | Методика оценки |
| 1. | Прыжки на одной ноге | Дистанция 10 м. На полу отметка линии старта и финиша.  Прыжки можно выполнять по желанию на правой или левой ноге. Ногу при прохождении  дистанции менять нельзя. | Разметка | Оценивается время выполнения упражнения  в секундах |
| 2. | Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны | Гимнастическое бревно лежит на полу без опор. Необходимо пройти по гимнастическому бревну, не теряя равновесия. Потерей равновесия считается: падение с бревна, касание ногой или рукой пола. | Гимнастическое бревно, маты | Оценивается время прохождения.  За каждое падение или касание пола рукой или ногой ко времени выполнения упражнения прибавляется  0,1 сек. |
| 3. | Ползание по гимнастичес- кой скамейке, из положения лёжа на животе с помощью сгибания рук | При выполнении упражнения нельзя помогать себе ногами. | Гимнастическая скамейка | Оценивается время выполнения упражнения |
| 4. | Бросок в цель набивного | Вес набивного мяча 1 кг. Цель – | Набивной мяч 1 кг | Оценивается время |
|  | мяча двумя руками от | нарисованный на полу круг или | – 3 шт. | выполнения |
|  | груди из положения стоя. | обруч диаметром 60 см. | Разметка линии | упражнения. Если |
|  | Выполняется 3 попытки. | Расстояние от места броска до | броска и цели. | участник не |
|  |  | ближнего края цели 3 м. Рядом с | Можно | попадает в цель, |
|  |  | местом броска лежат 3 набивных | использовать | тогда за каждый |
|  |  | мяча. Участник выполняет | в качестве цели | промах ему |
|  |  | 3 попытки. | гимнастический | добавляется 1,0 сек. |
|  |  |  | обруч. | к общему времени |
|  |  |  |  | выполнения |
|  |  |  |  | упражнения. |
| 5. | Вертикальное | Для выполнения упражнения | Гимнастические | Оценивается время |
|  | (поочерёдное) лазание | необходимы три гимнастические | стенки – 3 шт. | выполнения |
|  | с руками и ногами вверх | стенки высотой 2,5 м, | Высота 2,5 м, | упражнения. |
|  | с последующим | расположенные рядом на одной | прикреплённые | Спрыгивать |
|  | горизонтальным лазанием | стене. Участник поднимается | рядом к одной | с гимнастической |
|  | (в сторону, переступанием | наверх с помощью рук и ног. | стенке. Маты – | стенки нельзя. |
|  | рук и ног) и вертикальное | Высшей точкой подъёма считается | 3 шт. (для |  |
|  | (поочерёдное) лазание | положение, когда обе руки | страховки) |  |
|  | с руками и ногами вниз. | находятся на 3-й рейке сверху. |  |  |
|  |  | Затем на этой высоте выполняется |  |  |
|  |  | перемещение в сторону до |  |  |
|  |  | крайней 3-й гимнастической |  |  |
|  |  | стенки и участник спускается вниз |  |  |
|  |  | с руками и ногами. Окончанием |  |  |
|  |  | лазания вниз является положение – |  |  |
|  |  | двумя ногами встать на нижнюю |  |  |
|  |  | рейку. |  |  |

**Методика оценки результатов.**

1. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах), включая «штрафные» секунды.
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
3. За спрыгивание с гимнастической стенки к фактическому времени прибавляется

2 секунды.

1. Все участники ранжируются по местам.

# ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Мальчики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Описание упражнения | Баллы |
| 1. | И. п. – лежа на спине |  |
| 2. | «Мост» | 2 |
| 3. | Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх  (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках  (держать) | 2 |
| 4. | Перекат вперёд в упор присев | 2 |
| 5. | Кувырок назад в упор присев | 2 |
| 6. | Кувырок вперёд и прыжок вверх, прогибаясь | 2 |

# Девочки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Описание упражнения | Баллы |
| 1. | И. п. – о. с. |  |
| 2. | Два кувырка вперёд в упор присев и встать в стойку, руки вверх | 2,5 |
| 3. | Лечь на спину, «мост» | 2,5 |
| 4. | Лечь, стойка на лопатках | 2,5 |
| 5. | Перекат вперёд в упор присев и прыжок вверх, прогибаясь, ноги врозь | 2,5 |

**Методика оценки результатов.**

1. Все упражнения выполняются в установленном регламентом порядке.
2. Если участник изменяет последовательность выполнения элементов, то всё упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов.
3. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент или соединение, то оценка снижается на стоимость элемента, указанную в программе.

Максимальная оценка за выполнение упражнения 10,0 баллов.

# БАСКЕТБОЛ

**Мальчики и девочки**

# Описание упражнения:

* Ведение баскетбольного мяча правой рукой от средней линии площадки до кольца.
* Бросок мяча в корзину после двойного шага. Подбор мяча.
* Ведение мяча левой рукой от кольца до средней линии.

# Оценка выполнения упражнения:

* Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.
* За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется – 1 сек.
* За каждое неточное попадание при выполнении броска в корзину к фактическому времени выполнения упражнения добавляется – 5 сек.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

# Оборудование:

* Баскетбольная площадка с разметкой
* Баскетбольный мяч
* Секундомер