ПРОГРАММА

МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ И ВСЕРОССИЙСКОЙ

ОЛИМПИАД ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

22 ноября 2025 г. Казань

Содержание конкурсных испытаний

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек 7-8, 9-11-x классов.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Федеральной рабочей программы по физической культуре.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

ГИМНАСТИКА

**Девушки 9-11 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| Руки в стороны-шагом одной и махом другой - прыжок со сменой ног (ножницы) (0,5)- шагом левой (правой)- одноимённый поворот на 360°, правую (левую) вперед согнуть(0,5) -шаг правой (девой), сгибая левую (правую)- разноименный поворот на правой (левой) на 360° в стойку на правой (левой) левую (правую) вперед (0,5) обозначить(0,5) | 0.5+0,5+0,5+0,5 |
| Шагом левой (правой)переворот в сторону с поворотом налево(направо) в стойку ноги вместе спиной к основному направлению, руки вверх | 1,0 |
| Шагом одной и махом другой медленный переворот вперед в стойку ноги врозь, руки вверх | 1,5 |
| Прыжком упор присев –разгибая ноги, упор стоя согнувшись (держать)(0,5)- кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0)- выпрямится, руки вверх-фронтальное равновесие с захватом (держать) | 0,5+1,0+1,0 |
| Шагом одной- кувырок вперед –прыжок вверх с поворотом кругом и в темпе-длинный кувырок вперед- прыжок вверх ноги врозь | 0,5+0,5+1,0+1,0 |

Итого:10 баллов

Юноши 9-11кл.

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| Руки в стороны - упор присев –толкаясь ногами– стойка на руках (1,5), обозначить (0,5) | 1,5+0,5 |
| Переступанием рук (два раза)-поворот плечом вперед на 180° (0,5) в стойку на руках (обозначить 0,5) | 0,5+0,5 |
| Вставая на одну и поворачиваясь в сторону движения-переворот влево (вправо) (колесо) в стойку ноги врозь (0,5) поворот в сторону движения и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5)(два колеса в разные стороны)–боковое равновесие (держать) (1,0) | 0,5+0,5+1,0 |
| Приставляя ногу с поворотом налево (направо) лицом к основному направлению- упор присев- упор стоя согнувшись (держать)(0,5) –кувырок назад согнувшись (1.0)-выпрямиться, руки вверх | 0,5+ 1.0 |
| Шагом одной -кувырок вперед (0,5)-прыжок вверх с поворотом кругом(0.5) и в темпе прыжок вверх согнув ноги (0,5) и в темпе длинный кувырок вперед(1,0) | 0,5+0,5+0,5+1.0 |
| вставая -прыжок вверх ноги врозь | 1,0 |

Итого:10 баллов

Юноши 7-8 кл.

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| «Старт пловца» - длинный кувырок вперёд –- вставая,прыжок вверх с  поворотом на- 360° -кувырок вперед в упор присев | 1,0+ 1,5+0,5 |
| Толкаясь ногами- стойка на руках , обозначить (0,5) | 1,5+0,5 |
| Вставая на одну и поворачиваясь в сторону движения-переворот влево (вправо) (колесо) с поворотом в стойку ноги вместе, спиной к основному направлению | 1,0 |
| Упор присев- - кувырок назад-кувырок назад в упор стоя согнувшись | 0,5+ 1,0 |
| Выпрямится, руки вверх шаг вперед прыжок со сменой согнутых ног(«козлик»)- шаг вперед –переднее равновесие («ласточка») –Держать | 0,5+1,0 |
| Приставить ногу, полуприсед и прыжок вверх ноги врозь | 1,0 |

Итого:10 баллов

**Девушки 7-8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| Шагом правой - переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь,  руки в стороны- поворот в сторону движения и шагом левой  переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1,0+1,0 |
| Поворот направо (налево) в направлении движения, приставить  ногу–прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх, наклоном назад -«мост»,-держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев | 1,5+0,5 |
| Вставвая и шагом одной одноименный поворот на 360°, стопа  свободной ноги у колена опорной, шаг вперед прыжок со сменой ног(«ножницы»)- шаг вперед- прыжок шагом –переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны - держать | 1,5+0,5+0,5+1,0 |
| Приставляя ногу-поворот кругом- кувырок вперед- кувырок вперед прыжком-прыжок вверх с поворотом на- 180° | 0,5+1,5+0,5 |

Итого:10 баллов

***ФУТБОЛ***

***Девушки и Юноши 7-8 класс***

**6. Программа испытаний**

6-7 м

2 м.

10-11 м

старт



В шести - семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 5 стоек с интервалом 2 метра вдоль боковых линий.

Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам низом.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам низом.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

***ФУТБОЛ***

***Девушки и юноши 9-11 класс***

**6. Программа испытаний**

**В шести–семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 4 стойки с интервалом 2 метра вдоль боковых линий и 1 метр со смещением друг относительно друга.**

6-7 м

2 м.

10-11 м

старт



Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, начиная обводку слева от первой стойки, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам верхом. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, начиная обводку с правой стороны от первой к нему стойки, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам верхом. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой низом в левую половину ворот. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в правую половину ворот.

**Лёгкая атлетика**

Челночный бег

Девушки и юноши

7-8 классы 4\*10,

9-11классы 6\*10.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.