**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГОЛЬНОГО ЭТАПА**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО**

**ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(2022-2023 учебный год)**

**Содержание конкурсных испытаний**

Школьный этап Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

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

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует содержанию образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня для 5-11 классов.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: прикладная физическая культура (преодоление полосы препятствий), спортивные игры и легкая атлетика.

Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

Школьный этап олимпиады по физической культуре проводится по заданиям, составленным муниципальной предметно-методической комиссией олимпиады «на основе содержания образовательных программ основного общего и среднего общего образования углублённого уровня для 5-11 классов». Требования к школьному этапу единые для всех школ РТ. Участие в олимпиаде индивидуальное и на добровольной основе, олимпиадные задания выполняются участником самостоятельно, без помощи посторонних лиц.

Конкурсные испытания проводятся отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей. Участник каждого этапа олимпиады выполняет олимпиадные задания, разработанные для класса, программу которого он осваивает, или для более старших классов. В случае прохождения участников, выполнивших задания, разработанные для более старших классов по от-ношению к тем, программы которых они осваивают, на следующий этап олимпиады, указанные участники и на следующих этапах олимпиады выполняют олимпиадные задания, разработанные для класса, который они выбрали на предыдущем этапе олимпиады, или более старших классов.

Места проведения олимпиады должны соответствовать санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора, установленным на момент проведения олимпиады.

**Практические испытания *5-6 классы***

Проводится в форме задания которые представляют собой выполнение физических упражнений прикладного характера в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО):

мальчики-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), прыжок в длину с места (см.), челночный бег 3х10 (сек.).

девочки- отжимание (кол-во раз), прыжок в длину с места (см.), челночный бег 3х10 (сек.).

**Процедура оценивания олимпиадных заданий**

**Максимальное количество баллов**, которые может набрать участник, за теоретико-методическое и практические испытания составляет **100 баллов**.

Исправления и подчистки в теоретико-методическом испытании оцениваются как неправильный ответ

*Т*еоретико-методическое задание - 25 баллов, практические испытания - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)-25 баллов, прыжок в длину с места (см.)- 25 баллов, челночный бег 3х10 (сек.)- 25 баллов.

Результаты каждого участника школьного этапа в подтягивании, прыжках в длину с места и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов или максимально возможного, (используется формула 1), а в челночном беге – относительно результата участника по формуле-2:



Здесь Хi– «зачетный» балл i –го участника;

К – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

Ni – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

*Примеры.*

Результат участника олимпиады (5-6 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла (Ni=20) из 32 максимально возможных (М=32). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*20/32 = 15,6 баллов.

Результат участника олимпиады (5-6 классы) в подтягивании составил 10 раз (Ni=10), а лучший -20 (М=20). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*10/20 =12,5 баллов

Результат участника олимпиады в челночном беге составил 190,24 сек (Ni=190,24), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек (М=160,15). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (2) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*160,15/190,24 =21,1 баллов.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. 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.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.

**Практические испытания 9-11 классы**

**Волейбол**

**Девушки и Юноши 9-11 классы**

**Регламент испытания**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

* главного судьи по волейболу.

**2. Участники**

2.1. Девушки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

**3. Порядок выступления**

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог приготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на 1 очко, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

**4. Повторное выступление**

4.1. 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.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

**6. Оборудование**

6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

6.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

6.3. 6 обручей, 8 волейбольных мячей.

**7. Программа испытаний**

За лицевой линией волейбольной площадки расположены **8** волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах **(1, 3, 5, 6).**

Участник располагается, на лицевой линии возле обруча около правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю прямую подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному около правой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

**Верхняя прямая подача** — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

**Нижняя прямая подача** – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча

**1.5**

**1.5**

**3**

**1**

**6**

**5**

**8. Оценка испытаний**

За попадание в указанную зону начисляется 2 **очка.**

За попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно 2 **очка.**

За подачу не в указанную зону начисляется **1 очко.**

Если подача выполнена в сетку или в аут, то попытка подачи не повторяется.

За нарушение последовательности (верхняя, нижняя) подач снимается **2 очка.**

Для выполнения одной подачи предоставляется не более **10** секунд. За нарушение данного пункта с участника снимается **3 очка.**

Максимально возможный «зачетный» балл (лучший результат)- 8\*4=32 балла (очка)

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (учащиеся 9-11-х классов)***

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции (на стадионе или кросс):

**девушки 9-11-х классов – 1000 м**

**юноши 9-11-х классов – 2000 м**

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Полоса препятствий (Юноши и девушки 10 – 11 класс)**

Участник находится у лицевой линии, по сигналу выполняет:

**«Подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание-разгибание рук в упоре лежа»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки –

сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно

выполненных подтягиваний юноши – 6 раз, девушки - 8 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения:

вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махом ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- отсутствие фиксации исходного положения;

- разновременное сгибание рук.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения:

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45º, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;

- отсутствие фиксации исходного положения;

- поочередное сгибание рук;

- отсутствие касания грудью пола (платформы);

- разведение локтей относительно туловища более чем на 45º.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

**« Прыжок в длину с места»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 200 - 220 см; девушки – 180 – 190 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.

2. Невыполнение задания - +30 сек.

3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши –220 см, девушки – 190 см – минус 10 сек.

**«Акробатика»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.

2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) –

+ 15 сек.

3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

Оббегает конус №1

**«Бег по скамейке»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическая скамейка длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастической скамейке.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях

ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по скамейке начинается в зоне на ближайшем к

участнику краю скамейки и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце скамейки.

ШТРАФ:

1. Начало движения по скамейке после первой отметки - +5 сек;

2. Окончание движения по скамейке до второй отметки - +5 сек;

3. Падение соскамейке (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца скамейки, каждое падение) - + 5 сек;

4. Невыполнение задания - +30 сек.

Оббегает конус №2

**«Прыжки через скакалку»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный

маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития

двигательно-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.

3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок)

2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.

3. Невыполнение задания - + 30 сек.

**«Метание мяча в цель»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки;

баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание четырёх теннисных мячей: 2правой и 2левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое).

2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).

3. Невыполнение задания - +30 сек.

**«Перенос набивных мячей»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг),

обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии

5 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания

ШТРАФ:

1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек.

2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч);

4. Невыполнение задания - + 30 сек.

Бег к финишу. Фиксируется время прохождения полосы препятствий



**Процедура оценивания олимпиадных заданий (9-11 классы)**

**Максимальное количество баллов**, которые может набрать участник, за теоретико-методическое и практические испытания составляет **100 баллов**.

Исправления и подчистки в теоретико-методическом испытании оцениваются как неправильный ответ

*Т*еоретико-методическое задание - 25 баллов, практические испытания - волейбол-25 баллов, легкая атлетика- 25 баллов, полоса препятствий- 25 баллов.

Результаты каждого участника школьного этапа в волейболе и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов или максимально возможного, (используется формула 1), а в легкой атлетике и полосе препятствий – относительно результата участника по формуле-2:



Здесь Хi– «зачетный» балл i –го участника;

К – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

Ni – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

*Примеры.*

Результат участника олимпиады (9-11 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла (Ni=20) из 53 максимально возможных (М=53). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*20/53 = 9,4 балла.

Результат участника олимпиады в легкой атлетике составил 190,24 сек (Ni=190,24), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек (М=160,15). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (2) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*160,15/190,24 =21,1 баллов.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. 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.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.

**Практические испытания 7-8 классы**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Юноши и девушки 7-8 класс**

Линия

подачи

**Регламент испытания**

**1.Участники**

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

1.2. Использование украшений не допускается.

1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

**2.** **Порядок выступления**

2.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

2.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

2.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, через **8** секунд, должна быть произведена подача.

2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте.

2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.6. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

2.7. За нарушения, указанные в пункте 2.4 и 2.6., судья имеет право наказать испытуемого снижение оценки на **1** очко, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

**3. Повторное выступление**

3.1. 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.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного участника.

**5.** **Программа испытаний**

Перед началом выполнения упражнений участниками, в **зоны № 1, 2,** **4, 5, 6** волейбольной площадки положить стандартные гимнастические маты, как показано на рисунке.

Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой пинией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку.

Участники выполняют **5** нижних или верхних подач мяча**.**

В случае если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток не предоставляется.

Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач.

**Примечание:**

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

**6. Оценка исполнения**

С места подачи мяча выполнить **пять** нижних или верхних подач в каждую зону. На каждую подачу участнику дается **8** сек., т.е. на пять подач – **40** сек. Если участник не успел в заданное время выполнить все подачи, то серия подач прекращается.

* Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач;
* За правильное выполнение подачи участник получает - **1** очко;
* За попадание мячом после выполнения **нижней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительное - **1** очко;
* За попадание мячом после выполнения **верхней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительно - **2** очка;
* Максимально возможный «зачетный» балл,

(лучший результат)- 3 \*5 =15

**7. Оборудование**

7.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**Полоса препятствий**

**Юноши и девушки 7 – 8 класс**

Участник находится у лицевой линии, по сигналу выполняет:

**« Прыжок в длину с места»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 170 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.

2. Невыполнение задания - +30 сек.

3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 170 см – минус 10 сек.

**«Акробатика»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.

2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) –

+ 15 сек.

3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

Оббегает конус №1 и двигается на линию штрафного броска.

**«Метание мяча в цель»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки;

баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание четырёх теннисных мячей: 2правой и 2левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое).

2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).

3. Невыполнение задания - +30 сек.

Оббегает конус №2

**«Прыжки через скакалку»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный

маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития

двигательно-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания,доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать спрыжков, вращая скакалку назад.

3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок)

2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.

3. Невыполнение задания - + 30 сек.

**«Бег по скамейке»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическая скамейка длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастической скамейке.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях

ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по скамейке начинается в зоне на ближайшем к

участнику краю скамейки и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце скамейки.

ШТРАФ:

1. Начало движения по скамейке после первой отметки - +5 сек;

2. Окончание движения по скамейке до второй отметки - +5 сек;

3. Падение соскамейке (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца скамейки, каждое падение) - + 5 сек;

4.Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу. . Фиксируется время прохождения полосы препятствий



**Процедура оценивания олимпиадных заданий (7-8 классы)**

**Максимальное количество баллов**, которые может набрать участник, за теоретико-методическое и практические испытания составляет **100 баллов**.

Исправления и подчистки в теоретико-методическом испытании оцениваются как неправильный ответ

*Т*еоретико-методическое задание - 40 баллов, практические испытания - волейбол-30 баллов, полоса препятствий- 30 баллов.

Результаты каждого участника школьного этапа в волейболе и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов или максимально возможного, (используется формула 1), а на полосе препятствий – относительно результата участника по формуле-2:



Здесь Хi– «зачетный» балл i –го участника;

К – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

Ni – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

*Примеры.*

Результат участника олимпиады (9-11 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла (Ni=20) из 42 максимально возможных (М=42). Удельный вес по данному заданию составляет 40 баллов (К=40). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 40\*20/42 = 19,1 баллов.

Результат участника олимпиады на полосе препятствий составил 190,24 сек (Ni=190,24), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек (М=160,15). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=30). Подставляем в формулу (2) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 30\*160,15/190,24 =25,25 баллов.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. 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.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.