**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГОЛЬНОГО ЭТАПА**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ УЛЬТУРА»**

**(2023-2024 учебный год)**

**Содержание конкурсных испытаний**

Школьный этап Республиканская и 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: гимнастика, баскетбол, 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.

**ПРОГРАММА**

**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

***Девушки и юноши 5-6, 7-8, 9-11 классы***

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

**ГИМНАСТИКА**

Мальчики(5-6 класс)

И.П.-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Баллы |
|  | Встать на носки, руки вперед, руки вверх, опуститься на всю стопу, руки в стороны- наклон вперед, ладонями коснуться пола (держать) –упор присев (обозначить) | 1,5+1,5 |
|  | Кувырок вперед-кувырок вперед в сед согнув ноги- сед углом (держать) | 1,0+1,0+1,0 |
|  | Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках (держать)- перекат вперед в упор присев | 1,5 |
|  | Кувырок назад | 1,5 |
|  | Прыжок вверх прогнувшись | 1,0 |

Итого: 10 баллов

Юноши (7-8 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **И.п. - о.с.** | **Баллы** |
|  | «Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в упор присев –силой согнув ноги стойка на голове и руках (держать) | **2,5** |
|  | Упор присев- два кувырка назад | **2,0** |
|  | Встать руки вверх и шагом вперёд равновесие (держать) | **1,0** |
|  | Выпрямляясь махом одной, толчком другой переворот в сторону  («колесо») в стойку ноги врозь | **2,0** |
|  | Приставить ногу, поворот в сторону движения на 90º, упор присев | **0,5** |
|  | Перекат назад в стойку на лопатках (держать) | **1,0** |
|  | Перекат вперед- в упор присев- прыжок вверх с поворотом на 180° | **1,0** |

Итого 10 баллов

Юноши (9-11 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование И.П.-О.С.** | **Баллы** |
|  | Шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд | **1,0 + 0,5** |
|  | Вставая, прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны и наклон вперед прогнувшись | **0,5** |
|  | Силой согнувшись ноги врозь- стойка на голове (держать)-упор присев | **1,0** |
|  | Кувырок назад в упор стоя согнувшись | **1,0** |
|  | Выпрямляясь, 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** |
|  | Приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения, руки в стороны – фронтальное равновесие на одной (пятка поднятой ноги не ниже 90°), (держать) | **1,5** |
|  | Два - три шага разбега прыжок вверх в группировке и в темпе прыжком  кувырок вперед- прыжок вверх с поворотом на 180° | **0,5+1,0+1,0** |

Итого: 10 балов

Девочки (5-6 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование И.П.-О.С.** | **Баллы** |
|  | Встать на носки, руки вперед, руки вверх, опуститься на всю стопу, руки в стороны- упор присев (обозначить)- кувырок вперед-кувырок вперед в упор присев ноги скрестно правой (левой) поворот направо (налево) кругом | **1,5+1,5+1,5** |
|  | Перекат назад в стойку на лопатках (держать) –сгибаясь опуститься в положение лежа на спине, руки вверх- согнуть руки и ноги | **1,5** |
|  | «Мост» - (держать) – лечь на спину- разогнуть ноги, руки вверх- перекат налево (направо) кругом, в положение лежа на животе на согнутых руках- разогнуть руки, упор лежа на бедрах (прогнуться), сгибаясь толчок ногами в упор присев | **1,5** |
|  | Кувырок назад | **1,5** |
|  | Прыжок вверх прогнувшись | **1,0** |

Итого: 10 баллов

Девочки (7-8 класс) И.П.- О.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование И.П.-О.С.** | **Баллы** |
|  | Правую (левую) вперед на носок, руки в стороны- правую (левую) вперед книзу(держать)- приставить правую (левую).- полуприсед, руки назад («старт пловца») - кувырок вперед, встать и | **1,0** |
|  | Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). | **1,0** |
|  | Упор присев и кувырок назад в упор присев | **1,5** |
|  | Перекат назад в стойку на лопатках (держать) | **1,5** |
|  | Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать) | **1,5** |
|  | Поворот в упор стоя на правом (левом) колене, левую (правую)  назад на носок | **1,0** |
|  | Махом левой (правой), упор присев и длинный кувырок вперёд | **1,5** |
|  | Прыжок вверх прогибаясь | **1,0** |

Итого: 10 баллов

Девушки (9-11 класс) И.п. – основная стойка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование И.П.-О.С.** | **Баллы** |
|  | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать– шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно правой (левой) – поворот кругом в упоре присев | **1,0+0,5** |
|  | Перекат назад в стойку на лопатках (держать– перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд,руки вверх, держать | **1,0+0,5** |
|  | Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх | **0,5** |
|  | Отставляя правую на шаг в строну, наклоном назад мост, держать -поворот кругом в упор присев | **1,0+0,5** |
|  | Кувырок вперед в сед в группировке- сед углом, руки в стороны, (держать) | **1,0+0,5** |
|  | Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись,  руки в стороны, обозначить. упор лежа на согнутых руках – разгибая руки, упор лёжа и, толчком ног  - упор присев – встать в стойку, руки вверх | **0,5+0,5** |
|  | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»)  в стойку ноги врозь | **1,0** |
|  | Приставляя ногу повернуться в сторону движения –кувырок вперед -прыжок вверх ноги врозь | **1,5** |

Итого 10 баллов

**Регламент испытания «Баскетбол»**

**(***Юноши и девушки 5-6, 7-8, 9-11 классы)*

1. **Участники**

1.1. Участники 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 наказан штрафом (прибавлением **10** сек) или не допущен к испытаниям.

**2.Порядок выступления**

2.1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

* 1. **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.

* 1. **Разминка**

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

**Баскетбол 5-6 класс**

По сигналу от средней линии участник выполняет ведение баскетбольного мяча «змейкой» между тремя стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. После обводки последней стойки выполняется бросок мяча в корзину произвольным способом (с остановкой или без остановки).

1. Расстояние от стартовой линии до первой фишки 3 метра.

2. Расстояние между фишками 3 метра.

**Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину. За неточное попадание в кольцо к фактическому времени выполнения прибавляется дополнительно 5 сек. За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 1 сек.

**Баскетбол 7-8класс**

Участник находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира № 1. По сигналу конкурсант выполняет ведение мяча к 1 кругу и выполняет ведение с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны и выполняет ведение по часовой стрелке затем движется к 2 кругу с правой стороны 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 в корзину участник не имеет права, выполнить дополнительные попытки, к его времени прибавляется 5 сек. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, касание круга) участнику к его фактическому времени прибавляется по 1сек.



**Баскетбол 9-11класс.**

Участник находится на линии старта лицом к фишке № 1 без мяча. По сигналу судьи конкурсант движется к фишке № 1, оббегает ее с правой стороны, затем фишку № 2 с левой стороны и фишку № 3 с правой стороны. Далее двигается к мячу № 1 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска, участник без мяча, движется к фишке № 4 и оббегает ее с левой стороны, далее оббегает фишку № 5 с левой стороны, фишку № 6 с правой стороны. Движется к мячу № 2 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска движется к мячу № 3, который находится на линии штрафного броска и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 1.

После штрафного броска участник ловит мяч и с ведением движется к центральному кругу площадки, оббегая его с любой стороны. Далее ведет мяч к щиту № 2 и выполняет один бросок в кольцо любым способом. Затем движется к мячу № 4 и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 2. После штрафного броска участник ловит мяч и движется с мячом к щиту № 1 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после выполнения броска. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

**Оценка исполнения**

За необбегание фишки – штраф 3 секунды за каждую фишку.

За каждое непопадание мяча в кольцо – штраф 5 секунд.

За необбегание центрального круга — штраф 10 секунд.

За каждое нарушение правил техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - 1секунда.



**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки 5-6 классы: 30 м.

Мальчики 5-6 класс: 30 м.

***Девушки 7-8 классы: 60 м.***

***Юноши 7-8 классы: 60 м.***

Девушки 9-11 классы: 100 м.

Юноши 9-11 классы: 100 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**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 - баскетбол-25 баллов, гимнастика-25, легкая атлетика-25

Результаты каждого участника школьного этапа в теоретико-методическом испытании и гимнастике переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов или максимально возможного, (используется формула 1), а в баскетболе и легкой атлетике – 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 (6-7 классы) в теоретико-методическом задании составил 15 балла (Ni=20) из 30 максимально возможных (М=30). 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\*15/30 = 12,5 баллов.

Результат участника олимпиады в баскетболе 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= 25\*160,15/190,24 =21,05 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.