**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГОЛЬНОГО ЭТАПА**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО**

**ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(2021-2022 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: гимнастика, волейбол 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».

**Практические испытания**

**ГИМНАСТИКА**

***Девушки и юноши 7-8 классов***

**1. Участники**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2.. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «Лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

**2. Порядок выступления**

2.1. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.2. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.3. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За 10 сек. до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.

2.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.5. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

# 3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. 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 человека.

**5. Программа испытаний**

5.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполненияакробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

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

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

5.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

**6. Оценка исполнения**

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними –**0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения **– 0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку упражнения, равную **10,0** баллам.

**Окончательная оценка**

Оценка выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений 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 составит **20,0** баллов.

**7. Оборудование**

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

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

**Акробатика 5-6 кл. (юноши)**

И.П.-О.С.

1.Шагом вперед, равновесие на левой (правой), свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить ногу …………………………………………………………………………..1,5

2 Упор присев – кувырок назад в упор присев…………………………..………2,0

3 Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев ……………………………………………………………………………….…...1,5+ 1,0

4 Два кувырка вперёд…………………………………………...……………. 1,5 + 1,5

5 Прыжок вверх, руки вверх – О.С.…………………….………………………….1.0

**Аукробатика 5-6 кл. (девочки)**

И.П.-О.С.

1.Шагом вперед, равновесие на левой (правой), свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить ногу ……1,5

2 Упор присев – кувырок вперед в сед, руки в стороны……………………..……..1,0

3 Наклон вперед и перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев……………………………………………………………………….1,5+ 1,0

4 Два кувырка вперёд………………………………………………………….. 1,5 + 1,5

5 Прыжок вверх, руки вверх…………………………………………………….…...2.0

Акробатика Юноши 7-8 класс

И.П-О.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Баллы |
| 1. | Наклон прогнувшись, руки в стороны ***обозначить- упор присев***, силой стойка на голове и руках, ***держать…………*** | 1,0 |
| 2. | Опуститься в упор лежа – упор присев ……………......... | 0,5 |
| 3. | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук,  держать………………………………………………….. | 1,0 |
| 4. | Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны,  ***держать***……………………………………………………………. | 1,0 |
| 5. | Сед с наклоном вперед, ***обозначить*** - кувырок назад в упор присев –встать в стойку руки вверх………………………….. | 1,0 |
| 6. | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны,  ***держать,*** приставить ногу…………………………………… | 1,0 |
| 7. | Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90º)…………… | 0,5 |
| 8. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к направлению движения…………………… | 1,0 |
| 9. | Кувырок вперед прыжком– прыжок вверх ноги врозь……… | 1,0 + 0,5 |
| 10. | Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180º………… | 0,5+1,0 |

**Акробатика Девушки 7-8 классы**

И.п. – о.с. (основная стойка) спиной к о.н. (основному направлению). -

1. Прыжок вверх с поворотом на 180º………………..……………………. 0,5

2. В темпе длинный кувырок вперёд………………………………………… 1,5

3. Кувырок вперед в сед с наклоном вперед и захватом руками

ног («складка»)………………….………………………………........................1,0

4. Кувырок назад на правое (левое) колено, левую (правую) назад…… 1,5

5. Полушпагат правой (левой), руки в стороны (держать)…………………. 1,0

6.Поворотом налево (направо) кругом в сед согнув ноги - сед углом,

руки в стороны (держать)……………………………………………………… 0,5

7. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх, мост(держать)……………. 1,5

8. Поворот кругом в упор присев…………………………………….…….….0,5

9.Перекат назад стойка на лопатках (держать)…………………………………. 1,0

10.Перекатом вперёд-упор присев и прыжок вверх ноги врозь.- О.С…… 1,0

**Акробатика ЮНОШИ 9-11 классы**

И.п. – о.с. (основная стойка).

1. Кувырок вперёд - длинный кувырок вперёд. ………………………… 0,5 +1,5

2. Прыжок вверх с поворотом на 360º………………………………………….. 1,5

3. Шагом правой (левой) равновесие (держать), руки в стороны……….. 1,0

4. Выпрямится шагом левой (правой) стойка на руках (обозначить) и опуская ноги – упор присев – встать, стойка, руки в стороны……………………….………. 1,5

5. Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) и поворот направо (налево) – стойка, руки вверх………………………………………………….. 1,5

6. Наклон вперед - упор стоя, перекат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперёд в упор присев…………………… 1,0

7.Кувырок назад в упор присев - прыжок вверх в присед …………………. 0,5

8. Кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180º- О.С.. ……….. 0,5+0,5

|  |
| --- |
| **Акробатика Девушки 9-11 класс**  1.Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны,  *держать*………………………………………………………………………………..1.0  2.Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно –  поворот кругом в упоре присев……………………………………………………….1.0  3.Перекат назад в стойку на лопатках, *держать*………………………………....0.5  4.Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх,*держать…*0,5  5.Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх……………………..0,5  6.Отставляя правую на шаг в строну, наклоном назад мост, *держать* –  поворот кругом в упор присев-…………………………………………………..….1,0+0,5  7.Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180º……………………..……0,5+1,0  8.Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене  ног не ниже 90º) ……………………………………………………………………..0,5  9.Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед ………………….……….0,5  10.Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку  ноги врозь…………………………………………………………………………….1,0  11.Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед  прыжком - прыжок вверх ноги врозь ……………………………………………….1,0+0,5 |

**Требования к выполнению отдельных элементов**

**(девушками и юношами)**

Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и без потери темпа.

Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Кувырки вперёд – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

Кувырки назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Стойка на голове силой (держать)– удержание позы 2 секунды, выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

Стойка на руках обозначить- удержание позы 1 секунда, руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Равновесия – удержание позы 2 секунды.- пятка поднятой ноги выше уровне плеч, руки произвольно.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

***ЛЕГКАЯ А ТЛЕТИКА*** Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Мальчики 5-6 класс --- 30 метров

Девочки 5-6 класс---30 метров

Девушки 7-8классы: 60 м.

Юноши 7-8 классы:60 м.

Девушки 9-11классы: 100 м.

Юноши 9-11 классы: 100 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Волейбол

5-6 КЛАССЫ Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передача в стену с передвижением ногами в широкой стойке вдоль стены вправо-влево, до потери мяча. Подсчитывается количество передач. Каждая передача – 1 очко.

При определении зачетного балла лучший результат у всех участников считать максимально возможным.

7-8 КЛАССЫ Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные три зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Участник выполняет 3 нижних и 3 верхних подачи. Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья: верхняя подача – в зоны 1, 6, 5; нижняя – в зоны 2, 3, 4. Подающему дается право первоначального выбора вида подачи (верхняя или нижняя). За выполнение нижней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За выполнение верхней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) – 5 очков. При попадании мяча в диаметр гимнастического кольца участнику добавляется дополнительное одно очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

***Оценка исполнения подач***

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

Дополнительных попыток для выполнения подач не предоставляется.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона подачи |  |  | 2 | 1 |
|  |  | 3 | 6 |
|  |  | 4 | 5 |

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков-

3 (подачи нижние) по 3=9

3 (подачи верхние) по 5=15+6 (премиальные за попадание в диаметр гимнастического кольца во все указанные зоны) .

Итого- 30.

9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки

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 левой 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.

сторона «А» сторона «Б»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона подачи |  |  |  | 1 |
|  |  | 3 | 6 |
|  |  |  | 5 |

Оценка испытаний

За попадание в указанную зону начисляется 2 очка.

За попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно 2 очка.

Дополнительные 2 очка даются за выполнение верхней подачи в прыжке (не более 2-х подач)

За подачу не в указанную зону начисляется 1 очко.

Если подача выполнена в сетку или в аут, то попытка подачи не повторяется и снимается 3 очка.

За нарушение последовательности (верхняя, нижняя) подач снимается 3 очка.

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

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков-

2 (подачи верхних) по 4=8

2 (подачи верхних) по 6 (в прыжке)=12

4 (подачи нижних) по 4 =16

Итого- 36

**Технология подведения итогов олимпиады**

В общем зачете муниципального этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 5-6 классы, 7-8 классы и 9-11 классы.

Для определения победителей и призеров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады, используется 100-бальная система оценки результатов участников олимпиады. То есть, максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Из них: 25 баллов – за теоретико-методическое задание; 25 баллов- волейбол; 25 баллов- гимнастика; 25 баллов- легкая атлетика. Результаты каждого участника муниципального этапа в волейболе, гимнастике, легкой атлетике и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы по формулам:



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.

Формула (1) применяется при выведении «зачетного» балла участнику в теоретико-методическом задании, гимнастике и в волейболе а формула (2) – в легкой атлетике.

*Примеры.*

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла (Ni=20) из, например 31 максимально возможных (М=31). 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\*20/31 =16.1 баллов.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в гимнастике составил 10 балла (Ni=10) из 20 максимально возможных (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 (5-6 классы) в волейболе составил 20 балла (Ni=20), а лучший результат в этом задании составил 30 (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\*20/30 =16,7 баллов

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в волейболе составил 15 балла (Ni=15) 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 практическом задании по 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 =21,05 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.