ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2022–2023 уч. г. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**Полоса препятствий (с элементами спортивных игр)**

**5–6 классы Девочки и мальчики**

Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблицы 1–3, рисунки 1–3).

Старт участника в испытании производится по сигналу (команде) судьи. **Методические указания к выполнению испытания:**

1. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (конусами) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.

2. Для проведения испытания участники распределяются по потокам (до 15 человек) в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.

3. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам. 4. Места проведения заданий располагаются последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется спортивный зал 24 × 12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. примерную схему, рисунки 1–3).

5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой не менее чем из 3 (трёх) человек. Один из судей на задании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток и фиксирует время прохождения. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей (или помощник) находился на лицевой линии баскетбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.

6. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

**Методика оценки испытаний**

**1.** Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

**2.** Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.

**3.** Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 15 секунд» от итогового результата.

**4.** Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

1

**Инвентарь и оборудование**

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для вы-полнения конкурсных испытаний (согласно примерным схемам – рисунки 1–3). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

Оборудование:

– конусы – 21 шт.;

– высокие стойки (конусы) – 5 шт.; – секундомер – 2 шт.;

– свисток – 1 шт.;

– 3 баскетбольных мяча (размер 6 для участников 5–8 классов и девушек 9– 11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);

– 1 волейбольный мяч; – 1 футбольный мяч;

– измерительная рулетка;

– баскетбольный щит с кольцом; – футбольные ворота 2 × 3 метра; – 3 теннисных мяча;

– гимнастические обручи (d = 90 см) – 5 шт.

2

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения заданий испытания «Полоса препятствий»**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

**Школьный этап**

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Полоса препятствий» – 40 баллов.

Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

*Xi* *K* *M* , где *i*

*Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в испытании (по регламенту); *Ni* – результат *i*-го участника в испытании;

*М* – лучший результат в испытании.

Лучший результат в испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при *Ni* = 170,7 сек. (личный результат участника), *М* = 139,0 сек. (наилучший результат из показанных в испытании) и *К* = 40 (установлен предметной комиссией) получаем:

Х*i* = 40 · 139,0 / 170,7, Х*i* = 32,6 Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной суммой баллов за испытание.

Итоги школьного этапа олимпиады подводятся в общем зачёте по данному месту проведения практического тура олимпиады среди участников соответствующего пола и класса. «Технические» результаты по всем испытаниям вносятся в единую городскую информационную систему.

3

**Таблица 1. Школьный этап (5–6 классы)**

**№ Содержание п/п упражнений**

Перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой

1

Ведение баскетбольного мяча

2

**Требования к выполнению**

Участник находится на линии старта. По сигналу судьи участник берёт в руки баскетбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной конусами зоны, представляющей собой квадрат, переме-щается с ним в ограниченную зону с веде-нием мяча и выполняет перевод с руки на руку перед собой.

После выполнения упражнения участник с ведением мяча отправляется к следующему заданию и без остановки начинает его выполнение.

Мальчики и девочки – 10 повторений. Закончив выполнение предыдущего задания, участник без остановки пробегает линию старта задания № 2 и ведёт баскетбольный мяч «змейкой» между конусами (всего 5 конусов), установленными на равном (2–3 метра) расстоянии друг от друга. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Обводка выполняется дальней рукой от конуса. Первый, третий и пятый конусы обводятся с левой стороны, второй и четвёртый конусы обводятся с правой стороны.

После обводки последнего конуса участник с ведением мяча перемещается к линии старта задания № 3.

**Оборудование и методические указания**

4 конуса, обозначающие ограничительную зону (квадрат 3 × 3 метра), измерительная рулетка, мел.

Баскетбольный мяч лежит на линии старта на расстоянии не менее 2 метров от боковой линии.

Старт задания на расстоянии не менее 2 метров от боковой линии.

**Методика оценки**

Добавляется 3 секунды за:

– каждый заступ/выход за ограничительную зону во время выполнения переводов мяча;

– каждую задержку мяча вследствие непродолжитель-ного его захвата кистью снизу.

Добавляется 3 секунды за:

− каждое перешагивание через конус,

– нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса,

– обводку конуса ближней рукой; − каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание конуса).

4

Бросок баскетбольного мяча в кольцо

3

Прыжки на двух ногах с продви-жением вперёд.

4

Бросок теннис-ного мяча в цель.

5

Участник начинает задание, пробегая без остановки с ведением мяча обозначенную конусами линию старта задания №3 и выпол-няет бросок с места из-под кольца с любой стороны.

После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.

Участник подбегает к конусам, обозна-чающим старт задания № 4, и выполняет серию из пяти прыжков с продвижением вперёд на двух ногах по дорожке из обручей, выложенных в линию на полу друг за другом. После выполнения задания участник бежит к линии задания № 5.

Участник подбегает к конусам, обозна-чающим старт задания № 5, и последо-вательно выполняет броски одной рукой теннисным мячом в баскетбольный щит (всего нужно выполнить три броска, тремя мячами). Расстояние от линии старта до цели – 7 метров.

Бросок выполняется в соответствии с техникой этого приёма.

После броска мяч подбирает судья.

Четыре конуса, обозначающие линии старта и финиша, пять гимнастических обручей (диаметр 90 см).

Прыжки выполняются в каждый обруч. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.

3 теннисных мяча, 2 конуса, баскетбольный щит.

Линия старта находится по центру.

Метание осуществляет из исходного положения стойка ноги врозь, сильнейшая нога находится впереди, мяч находится в ведущей руке, при этом рука и нога должны быть разноимёнными. Вторая рука, чуть согнутая в локте, выносится вперёд. Ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая. Рука с мячом отводится назад за голову согнутая в локте, в момент выпуска снаряда резко выпрямляется над головой,

Менять руки во время бросков нельзя. После бросков мячи подбирает судья.

Секундомер выключается в момент броска третьего мяча (момент отрыва мяча от руки).

Добавляется 3 секунды за: – непопадание в кольцо;

− выполнение броска в кольцо неуказанным способом.

Добавляется 3 секунды за:

– приземление за пределами обруча;

– начало выполнения прыжка (отталкивание) с одной ноги;

– каждый невыполненный прыжок;

– каждый подскок или шаг вперёд перед прыжком. Добавляется 3 секунды за:

– каждое непопадание мячом в цель,

– заступ за ограничительную линию,

– смену рук во время бросков. Если во время попытки участ-ник случайно роняет мяч, он должен подобрать его и снова выполнить попытку.

5

Рисунок 1. Примерная схема прохождения испытания «Полоса препятствий» 5–6 классы