ЗАДАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА

ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7-8 КЛАСС

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**ПО ГИМНАСТИКЕ**

***Девушки 7-8 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соединения | Стоимость |
| 1. | Из стойки, шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать | - 1,0 балл |
| 2. | Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны | - 1,0 балл |
| 3. | Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев | - 3,0 балла |
| 4. | Переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90º в стойку ноги вместе спиной к направлению движения | - 2,0 балла |
| 5. | Два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360º | - 3,0 балла |

***Юноши 7-8 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соединения | Стоимость |
| 1. | Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать | - 1,0 балл |
| 2. | Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180 º | - 2,0 балла |
| 3. | Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх | - 1,0 балл |
| 4. | Два- три шага разбега – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360º | - 3,0 балла |
| 5. | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 º и, взмахом рук, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | - 3,0 балла |

**БАСКЕТБОЛ**

***Юноши и девушки 7-8 класс***

**Регламент испытания по баскетболу**

***1. Руководство испытаниями***

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

* назначенного представителя жюри;
* главного судьи по баскетболу;
* судьи на площадке;
* секретаря.

***2. Участники***

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

***3. Порядок выступления***

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

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

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

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 п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, 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 расчета не более 30 секунд на одного участника.

***6. Судьи***

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**ПО БАСКЕТБОЛУ**

***Юноши и девушки 7-8 класс***

Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир № 1) лицом вперед. По сигналу конкурсант движется любым способом к фишке-ориентиру № 2, где находится мяч.

Далее участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, выполняет обводку фишки № 3 с правой стороны, затем ведет мяч левой рукой к фишке-ориентиру № 4, обводит ее левой рукой, а затем правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, выполнив обводку фишки № 5, конкурсант выполняет ведение мяча правой рукой. Затем конкурсант выполняет бросок в корзину после двух шагов справа из-под щита. Остановка времени производится в момент падения мяча на площадку.

*Примечание*: фишки-ориентиры № 2, 3, 4, 5 находятся на одной линии на расстоянии 1,5 – 2 метра от края площадки. Расстояние между 3, 4, 5 фишками-ориентирами по 1,5 - 2 метра (в зависимости от размеров спортивного зала), которые располагаются от центральной линии до линии штрафного броска.

Возможна смена ведения правой (левой) руки от фишки-ориентира №2. В случае ведения мяча левой рукой от фишки-ориентира № 2 порядок обводки меняется с правой на левую руку.

**Старт**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**Условные обозначения**

**Условные обозначения**

мяч

**Х** – игрок

передвижение игрока без мяча

ведение мяча

бросок в корзину

фишка-ориентир

**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 участник имеет право **выполнить две дополнительные попытки**. Если участник продолжает выполнение упражнения или уходит с площадки, **не выполнив** дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется ***по 10 сек*** за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – ***5 секунд***. За каждое нарушение правил в техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение ***по 1 секунде***. За нарушение порядка обводки фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по ***3 штрафных секунды***.

**Оборудование**

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

2. Вокруг площадки должна иметься зона, полностью свободная от посторонних предметов.

3. Пять фишек-ориентиров, один баскетбольный мяч.

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

***Девушки 7-8 класс***

Бег на 300 м

***Юноши 7-8 класс***

Бег на 800 м