

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Практический тур

Максимальное количество баллов – 80.

Задание 1. Спортивные игры.

Максимальное количество баллов - 40.

Описание выполнения задания:

1.1 Участнику предлагается выполнить сначала **волейбольные** подачи мяча из-за лицевой линии зала. Всего нужно выполнить **3 подачи**, из них:

- 1 нижняя прямая подача;
- 1 верхняя прямая подача;
- 1 подача любым способом.

Задание оценивается следующим образом:

- одна нижняя подача - **5 баллов**;
- одна верхняя подача - **5 баллов**;
- подача любым способом - **5 баллов**.

Штрафные баллы:

- за заступ за линию длиной не более одной стопы - 3 балла;
- заступ длиной более одной стопы - баллы за подачу не засчитываются;
- выполнение одного вида подачи вместо другого - 3 балла.

1.2. Далее участник берёт **баскетбольный** мяч. Ему необходимо выполнить:

- 2 штрафных броска (от штрафной линии);
- бросок из точки двух-очкового броска, заданной учителем;
- бросок из любой допустимой точки согласно правилам, по выбору участника.

Задание оценивается следующим образом:

- одно или два попадания из двух со штрафной линии - **5 баллов**;
- одно попадание из двух-очковой зоны - **5 баллов**;
- одно попадание из выбранной точки - **5 баллов**.

1.3. После этого участник берёт **футбольный** мяч и выполняет от средней линии площадки **два удара** по воротам. При отсутствии ворот - начертить их имитацию на стене. Размеры: 3 х 2м.

Задание оценивается следующим образом:

Оценка задания: каждое попадание в ворота - **5 баллов**.

Штрафные баллы за 2 и 3 задания:

- за заступ за линию длиной не более одной стопы - 3 балла;
- заступ длиной более одной стопы - баллы не засчитываются.

Задание 2. Гимнастика

Максимальное количество баллов – 40

Описание выполнения задания:

Испытания проводятся в виде выполнения участниками акробатической комбинации, произвольно составленной из обязательных соединений.

Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать **1 минуты 20 секунд**. При выполнении упражнения **от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд** делается сбавка **2 балла**. Если упражнение выполняется более **1 минуты 30 сек**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

- Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

- Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка. Все элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

- Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. При нарушении данного требования производится сбавка **1 балл**.

- Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой **4 балла**.

Девушки 9-11 классы.

| | Элементы и соединения | Стоимость |
|----|---|------------------|
| | И.п. – основная стойка. | |
| 1. | Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд | 4,0 балла |
| 2. | Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») | 2,0 балла |
| 3. | Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») | 2,0 балла |
| 4. | Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд | 4,0 балла |
| 5. | Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180° | 2,0 балла |

| | | |
|-----|---|-----------------|
| 6. | Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь | 2,0+ 2,0 балла |
| 7. | Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться | 4,0 балла |
| 8. | Наклоном назад мост, держать | 4,0 балла |
| 9. | Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать | 4,0 балла |
| 10. | Перекаат вперёд в группировке в упор присев | 2,0 балла |
| 11. | Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком | 2,0 + 2,0 балла |
| 12. | Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | 4,0 балла |

Итого: 40 баллов

Юноши 9-11 классы.

| № | Элементы и соединения | Стоимость |
|-----|--|-----------------|
| | И.п. – основная стойка. | |
| 1. | Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать | 4,0 балла |
| 2. | Выпрячься в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь | 4,0 + 4,0 балла |
| 3. | Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекаат назад в упор лёжа прогнувшись | 4,0 балла |
| 4. | Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать | 4,0 балла |
| 5. | Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади | 2,0 балла |
| 6. | Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись | 4,0 балла |
| 7. | Выпрячься и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев | 4,0 балла |
| 8. | Кувырок вперёд прыжком | 2,0 балла |
| 9. | Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком | 4,0 балла |
| 10. | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 4,0 балла |

Итого: 40 баллов

Итоговый протокол
школьного этапа
всероссийской олимпиады школьников 2023/24 учебного года
по физической культуре
в 9-11 классах

| Ф.И.О. | Теоретический тур | 1.Практическое задание: спортивные игры | 2.Практическое задание: гимнастика | Всего баллов | Рейтинг |
|--------|-------------------|---|------------------------------------|--------------|---------|
| | балл | балл | балл | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |