

**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(2024-2025 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, футбол, легкая атлетика (челночный бег).

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 «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 отношению к тем, программы которых они осваивают, на следующий этап олимпиады, указанные участники выполняют олимпиадные задания, разработанные для класса, который они выбрали на предыдущем этапе олимпиады.

Места проведения олимпиады должны соответствовать санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора, установленным на момент проведения олимпиады.

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.

Мальчики(5-6 класс)

	И.п. - основная стойка	баллы
1.	Упор присев -кувырок вперед в сед согнув ноги-сед углом, руки в стороны (держать)	1,0+0,5
2.	Сед, руки вверх- наклон вперед (держать) –кувырок назад	0,5+2,0
3.	Перекат назад- лечь на спину, руки вверх- «мост» (держать)	2,0
4.	Лечь на спину , руки вверх- поворот налево (направо) кругом на живот- упор присев	0,5
5.	Встать и шагом вперед -равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)	1,0
6.	Приставить ногу, упор присев - два кувырка вперед –прыжок вверх прогнувшись, о.с.	2,0+0,5

Итого: 10 баллов

Юноши (7-8 класс)

	И.п. - основная стойка	баллы
1.	«Старт пловца» - длинный кувырок вперед - прыжок вверх ноги врозь-	2.0+0,5
2.	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+0,5
3.	Наклон вперед, руки в стороны (обозначить) - упор присев- силой согнув ноги -стойка на голове и руках, (держать)	2,0
4.	Опуститься в упор присев-кувырок назад в упор присев-встать- руки вверх.	1,0
5.	Шагом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.	1,0
6.	Поворот налево (направо) спиной в сторону движения- шагом левой (правой)- Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)	1,0
7.	Приставляя ногу - полуприсед, руки назад и прыжок вверх прогибаясь, о.с.	1,0

Итого 10 баллов

Юноши (9-11 класс)

	И.п. – О.С.	баллы
1.	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
2.	Приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения, руки в стороны- Шагом вперед-Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать).	1,0
3.	Шагом левой (правой)-Стойка на руках (обозначить), и кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны...	3,0
4.	Наклон вперед прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)- Опуститься в упор присев-встать	2,0
5.	Два, три шага разбега- кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° -О.С.	2,0+1,0

Итого: 10 баллов

Девочки (5-6 класс)

	И.п. - основная стойка	баллы
1.	Упор присев, кувырка вперед-кувырок вперед в сед согнув ноги-сед углом, руки в стороны (обозначить)	1,0+1,0
2.	Сед, руки вверх- наклон вперед (держат) –кувырок назад -перекат назад-лечь на спину, руки вверх- «мост» (держат)	0,5+0,5+1,0 +0,5+ 1,0
3.	Лечь на спину- перекатом назад стойка на лопатках (держат), перекатом вперед упор присев	1,5
4.	Встать и шагом вперед -Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат)	2,0
5.	Приставить ногу и прыжок вверх прогнувшись- О.С.	1,0

Итого: 10 баллов

Девочки (7-8 класс) И.П.- О.С.

	И.п. - основная стойка	баллы
1.	Шагом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.	1,0
2.	Поворот налево (направо) лицом в сторону движения- шагом левой (правой)- Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат)	1,0
3.	Упор присев - Кувырок назад в упор присев	2,0
4.	Перекат назад - лечь, -«мост» (держат), - лечь и поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх (обозначить)	2,0+0,5
5.	Перекатом назад- стойка на лопатках (держат)	1,0
6.	Перекат вперед- упор присев	0,5
7.	Кувырок вперед,-прыжок вверх прогнувшись- о.с.	2,0

Итого: 10 баллов

Девушки (9-11 класс)

	И.п. - основная стойка	баллы
1.	Шагом одной, толчком другой два переворота в сторону	1,0
2.	Приставляя ногу поворот спиной в сторону движения и кувырок вперед ноги скрестно (правой) левой	1,0
3.	Поворот кругом и кувырок назад, встать прыжком в стойку ноги врозь, руки вверх, наклоном назад- «мост» (держат)	2,0+ 2,0
4.	Поворот налево (направо) кругом в упор присев-вставая равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат).	2,0
5.	Приставляя ногу «старт пловца»-Длинный кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°.	1,0+ 1,0

Итого 10 баллов

Футбол

Юноши и девушки 5-6, 7-8, 9-11 классы

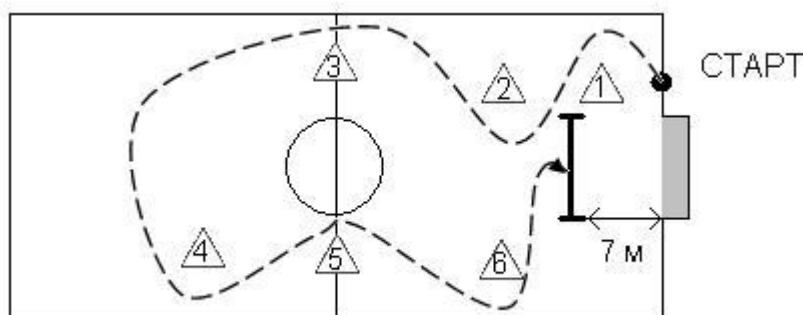
Регламент испытания

Программа испытаний 5-6 классы

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются футбольные ворота (3x2м).

На одной линии с местом старта расположены три конуса №1, №2, №3 с расстоянием между ними 3м. На противоположной стороне боковой линии площадки с расстоянием между ними 3м расположены три конуса №4, №5, №6. На расстоянии 7м от ворот обозначается линия для удара по воротам.

По сигналу участник ведет мяч к конусу №1 и обводит его справа. Затем ведет мяч к конусу №2 и обводит его слева, затем ведет мяч к конусу №3 и обводит его справа. Далее участник ведет мяч к конусу №4 и обводит его справа, затем ведет мяч к конусу №5 и обводит его слева, затем ведет мяч к конусу №6 и обводит его справа. Далее участник ведет мяч к линии удара по воротам и наносит удар **низом левой ногой**. Остановка секундомера осуществляется после удара участника по мячу, независимо от попадания мяча в ворота.



Оценка исполнения 5-6 классы

Упражнение считается законченным, если участник обвел все шесть конусов и выполнил удар по воротам. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

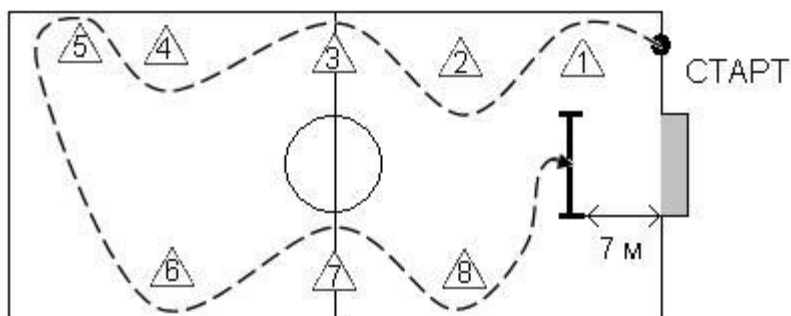
Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 1) непопадание в ворота мячом - плюс 5 секунд;
- 2) за каждое не обегание конуса - плюс 5 секунд
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 7м - плюс 5 секунд
- 4) за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунда
- 5) за удар не той ногой - плюс 5 секунд.**
- 6) за удар верхом - плюс 3 секунды.**

Программа испытаний 7-8 классы

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются футбольные ворота (3x2м).

На одной линии с местом старта расположены пять конусов №1, №2, №3, №4, №5 с расстоянием между ними 3м. На противоположной стороне боковой линии площадки с расстоянием между ними 3м расположены три конуса №6, №7, №8. На расстоянии 7м от ворот обозначается линия для удара по воротам. По сигналу участник ведет мяч к конусу №1 и обводит его справа. Затем ведет мяч к конусу №2 и обводит его слева, затем ведет мяч к конусу №3 и обводит его справа, затем ведет мяч к конусу №4 и обводит его слева, затем ведет мяч к конусу №5 и обводит его справа. Далее участник ведет мяч к конусу №6 и обводит его справа, затем ведет мяч к конусу №7 и обводит его слева, затем ведет мяч к конусу №8 и обводит его справа. Далее участник ведет мяч к линии удара по воротам и наносит удар **левой верхом**. Остановка секундомера осуществляется после удара участника по мячу, независимо от попадания мяча в ворота.



Оценка исполнения 7-8 классы

Упражнение считается законченным, если участник обвел все восемь конусов и выполнил удар по воротам. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

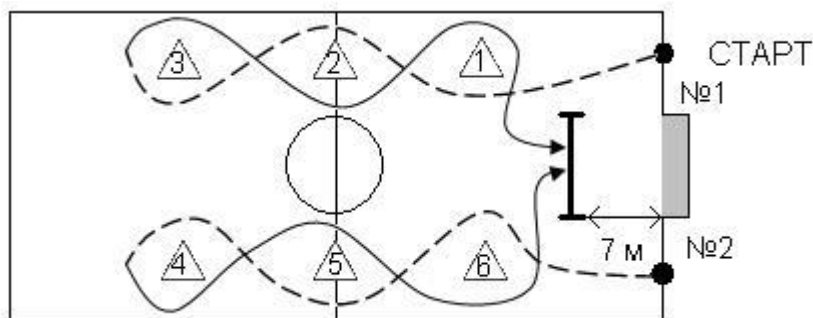
Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 1) непопадание в ворота мячом - плюс 5 секунд;
- 2) за каждое не обегание конуса - плюс 5 секунд
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 7м - плюс 5 секунд
- 4) за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунд
- 5) за удар не той ногой - плюс 5 секунд.
- 6) за удар низом - плюс 3 секунды.

Программа испытаний 9-11 классы

По сигналу участник стартует от лицевой линии справа от ворот. На одной линии с местом старта расположены три конуса №1, №2, №3, с расстоянием между ними 3м. На противоположной стороне боковой линии площадки с расстоянием между ними 3м расположены три конуса №4, №5, №6. На расстоянии 7м от ворот обозначается линия для удара по воротам.

Выполняя ведение мяча, участник обводит конус №1 слева, конус №2 справа и конус №3 слева; далее оббегая конус №3, двигаясь в обратном направлении, обводит конус №2 справа и конус №1 слева и движется к линии удара для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам **верхом левой ногой**, не пересекая линию удара. Выполнив удар, участник бежит ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева от ворот. Выполняя ведение мяча, участник обводит конус №4 справа, конус №5 слева и конус №6 справа; далее оббегая конус №6, двигаясь в обратном направлении, обводит конус №5 слева и конус №4 справа и движется к линии удара для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам **верхом правой ногой**, не пересекая линию удара. Остановка секундомера осуществляется после удара участника по мячу, не зависимо от попадания мяча в ворота.



Оценка исполнения 9-11 классы

Упражнение считается законченным, если участник обвел все шесть конусов и выполнил два удара по воротам. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс

штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 1) непопадание в ворота мячом - плюс 10 секунд;
- 2) за каждое не обегание конуса - плюс 5 секунд
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 7м - плюс 5 секунд
- 4) за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунда
- 5) за удар не той ногой - плюс 5 секунд.
- 6) за удар низом – плюс 5 секунд.
- 7) за обегание конуса с другой стороны – плюс 3 секунды.

Оборудование

Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Челночный бег (юноши и девушки)

5-6 кл 2*10; 7-8 кл. 4*10; 9-11кл 6*10.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, 10 метров

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, рукой коснуться площадки за линией поворота, повернуться кругом, пробежать, таким образом, следующие отрезки по 10 метров. Рекомендуется осуществлять испытание в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» участник становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, участник наклоняет туловище вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, наклоняясь рукой касается за финишной линией и возвращается к линии старта, снова рукой касается за линией старта и также преодолевает последующие отрезки, в конце последнего отрезка участник финиширует, пробегая линию финиша.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); (участнику делается замечание и старт повторяется. При повторном замечании участник снимается с испытания)
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся рукой во время поворота за линией финиша или старта.

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

Теоретико-методическое задание - 25 баллов, практические испытания - футбол-25 баллов, гимнастика-25, легкая атлетика (челночный бег)-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 футболе и легкой атлетике – относительно результата участника по формуле-2:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i – го участника;

K – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Примеры.

Результат участника олимпиады (5-6 классы) в теоретико-методическом задании составил 15 балла ($N_i=15$) из 30 максимально возможных ($M=30$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 * 15 / 30 = 12,5$ баллов.

Результат участника олимпиады в футболе составил 190, 24 сек ($N_i=190,24$), а лучший результат в этом задании составил 160, 15 сек ($M=160,15$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=30$). Подставляем в формулу (2) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 * 160,15 / 190,24 = 21,05$ 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.