

Муниципальный этап предметной олимпиады для учащихся 4-х классов.

Физическая культура

2020 – 2021 уч.год

4 класс

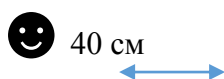
Программа испытаний по прикладной физической культуре

«Полоса препятствий»

ЗАДАНИЕ 1.

«ПРЫЖКИ В КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: координационная лестница. Длина 4 м, ширина 50 см, глубина каждой клетки 40 см. Лестница может быть обозначена любым маркером (мелом, скотчем и т.д.)



4 м



ЗАДАНИЕ: И.П. стойка ПРОДОЛЬНО лицом к 1 клетке. По сигналу юноши выполняют шаг правой ногой в 1 клетку, приставляют к ней левую, затем шаг правой ногой назад из клетки с небольшим смещением вправо до начала второй клетки, приставляют к ней левую ногу. Следующий шаг во вторую клетку и т.д., наступая в каждую клетку правой ногой и приставляя к ней левую.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей.

Фиксируется количество ошибок: пропущенных клеток, заступ на линии клетки. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- Пропуск клетки;
- Шаг в клетку одной ногой;
- Касание линий клетки.

ЗАДАНИЕ 2.

ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ МЯЧ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: в 3-4 метрах от стены зона 2 задания обозначена 1 м*1 м на полу. На стене обозначена горизонтальная линия на высоте 2 м.

ЗАДАНИЕ: взять баскетбольный мяч в руки, встать в квадрат на полу, бросить его в стену не ниже указанной двухметровой отметки на стене и перемещаясь в любом направлении перепрыгнуть через мяч ноги врозь в момент отскока от пола. Способ броска не оговаривается условиями соревнований. После прыжка развернуться, догнать и поймать мяч, вернуться в квадрат.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения прыжка, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- мяч брошен ниже двухметровой отметки на стене;
- касание мячом любой части тела во время прыжка;
- перепрыгивание не выполнено.

ЗАДАНИЕ 3.
«ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРЕПЯТСТВИЙ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: на двух параллельно расположенных скамейках перпендикулярно установлены 4 препятствия на равном расстоянии друг от друга.

ЗАДАНИЕ: преодолеть 4 препятствия в следующем порядке: подлезание под первое, перепрыгивание любым способом через второе, подлезание через третье, перепрыгивание любым способом через четвертое.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- касание скамеек любой частью тела;

ЗАДАНИЕ 4.
«ПРЫЖКИ, ВРАЩАЯ СКАКАЛКУ В БЕГЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическая скакалка, лежащая в корзине, бег с вращением скакалки.

ЗАДАНИЕ: выполнить бег с вращением скакалки вперед до линии выполнения задания №6. Способ бега не оговаривается. Положить скакалку в квадрат.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения прыжка, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- бег без вращения скакалки;
- потеря скакалки;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 5.
«БЕГ ЗМЕЙКОЙ С ВЕДЕНИЕМ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: из квадрата задания №3 начать бег змейкой с ведением баскетбольного мяча.

ЗАДАНИЕ: в беге, обвести 4 конуса с ведением баскетбольного мяча одной (любой) рукой. Положить мяч в корзину, расположенную вне квадрата.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей. Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- пронос мяча;
- двойное ведение мяча;
- мяч вылетел из корзины;
- пробежка.

ЗАДАНИЕ 6.
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 секции шведской стенки с левой стороны от баскетбольного щита, ноги на высоте 2 перекладины, руки удобным хватом на уровне груди.

ЗАДАНИЕ: Поочередно переставляя ноги и перехватывая руки переместиться до края лестницы.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Правильность выполнения задания. За ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- срыв ногой или рукой;

ЗАДАНИЕ 7. МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - линия броска находится в 6 м от стены, отмеченной маркером НА ОДНОЙ ПРЯМОЙ С ТОЧКОЙ ФИНИША. На стене расположена мишень: круг диаметром 1 м. на высоте нижней линии 2 м от пола.

ЗАДАНИЕ: переместиться до линии выполнения задания №6, взять 2 мяча из корзины и выполнить поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой, взять 2 мяча из корзины и выполнить метание двух теннисных мячей левой рукой в цель.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку, в том числе непопадание в цель, прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- выход за пределы линии броска;
- броски выполнены одной рукой, попадание не засчитывается + 5 штрафных секунд за каждый бросок;
- непопадание в цель.

ЗАДАНИЕ 8 «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*6 м »

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: от линии задания №8 в 12 метрах от нее по прямой, линия финиша, ограниченная конусом.

ЗАДАНИЕ: Участник начинает бег до противоположной линии с обязательным касанием всех линий, поворот и бег в противоположном направлении. Разрешена произвольная смена рук. Дистанция три 6-метровых отрезка. Финиш по касанию третьей финишной линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. В случае невыполнения задания к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- отсутствие касания линий;
- невыполнение задания.