

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБЛАСТНОЙ
ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(практическая часть)

2024 – 2025 уч. год

4 класс



РЕГЛАМЕНТ ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ.

Практическая часть заключается в прохождении полосы препятствий.

Полоса препятствий состоит из заданий прикладной физической культуры: разновидности ходьбы, бега, простые прыжки, преодоление препятствия, пере ползание, упражнения в равновесии, элементы акробатики и спортивных игр.

За каждую допущенную ошибку в каждом задании добавляется 2 секунды и фиксируется в протоколе

**ЗАДАНИЕ 1.
«БРОСКИ, УДАРЫ В ЦЕЛЬ»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: выполняется от линии СТАРТА (середина лицевой линии баскетбольной площадки) до линии штрафного баскетбольного броска, где установлена корзина с 3 баскетбольными, 3 мини-футбольными, 2 теннисными мячами).

ЗАДАНИЕ: в **ПРОИЗВОЛЬНОМ ПОРЯДКЕ** выбрать мяч и выполнить с линии штрафного броска любой одной рукой (ногой):

- 3 броска баскетбольного мяча в баскетбольную корзину;
- 3 удара мини-футбольного мяча по воротам;
- 2 броска теннисного мяча в вертикальную цель на стене - обруч (1 бросок левой рукой, 1 бросок правой рукой).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки:

- непопадание в цель;
- броски теннисного мяча одной рукой;
- ошибочный выбор мяча.

**ЗАДАНИЕ 2.
«ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ С ПЕРЕНОСОМ ФИШЕК»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: на линии штрафного броска баскетбольной площадки в произвольном порядке с интервалом 1 м размещены 6 фишек двух цветов по 3 штуки каждого. На центральной линии баскетбольной площадки размещены также 6 фишек двух цветов по 3 штуки каждого.

ЗАДАНИЕ: расположить фишку одного цвета на одной стороне, другого цвета на противоположной стороне, перенося по 1 фишке за 1 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей.

Ошибки:

- перенос двух фишек;
- ошибочный перенос фишку по цвету;
- неверный выбор места постановки фишки.

ЗАДАНИЕ 3.

«ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА С ПЕРЕНОСОМ МЯЧА В КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: добежать до координационной лестницы, мяч в 1 клетке. Принять упор лежа поперек с движением вправо, руки в 1 клетке, мяч между руками. Поставить правую руку во вторую клетку, левой рукой перенести мяч во вторую клетку, опуститься в упор лежа, руки во второй клетке и т.д. остановка, руки и мяча в последней клетке. В каждой клетке обозначить положение 1 клетки: упор лежа, мяч между рук.

ЗАДАНИЕ: выполнить перемещение от начала до конца координационной лестницы в упоре лежа с переносом мяча в каждую клетку.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей.

Ошибки:

- наступание на линию координационной лестницы;
- пропуск квадратов координационной лестницы;
- пропуск положения упор лежа в каждой клетке координационной лестницы.

ЗАДАНИЕ 4.

«ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: добежать до скакалки, взять скакалку. Выполнить прыжки без остановок с вращением скакалки вперед.

ЗАДАНИЕ: выполнить в произвольном порядке 4 прыжка на левой ноге, 4 прыжка на правой ноге, 4 прыжка на двух ногах.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки:

- искажение (замена) техники прыжков;
- меньшее количество прыжков (каждый недостающий прыжок – 1 ошибка);
- остановка при смене прыжков;
- невыполнение задания (+20 секунд штрафного времени).

ЗАДАНИЕ 5.

«ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: не задевая, преодолеть препятствие: две скамейки стоят в длину, две скамейки напротив на расстоянии 2 метров, накрыты гимнастическими матами с «окном» в 1 м.

ЗАДАНИЕ: с разбега запрыгнуть в «окно» между первым и вторым матом и проползти по-пластунски под матами до конца препятствия.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки:

- задевание препятствия любой частью тела;
- падение;
- невыполнение задания, пропуск 1 препятствия (+20 секунд штрафного времени).

ЗАДАНИЕ 6. «АКРОБАТИКА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 гимнастических мата лежат в длину напротив полосы препятствий.

ЗАДАНИЕ: выполнить с разбега 3 кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки не фиксируются.

ЗАДАНИЕ 7. «ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО КУБИКАМ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: после матов стоят 3 деревянных кубика размером 15*15*15 см. Перемещаясь, стоя на двух кубиках, переставлять третий кубик, пересечь финишную линию (она же стартовая).

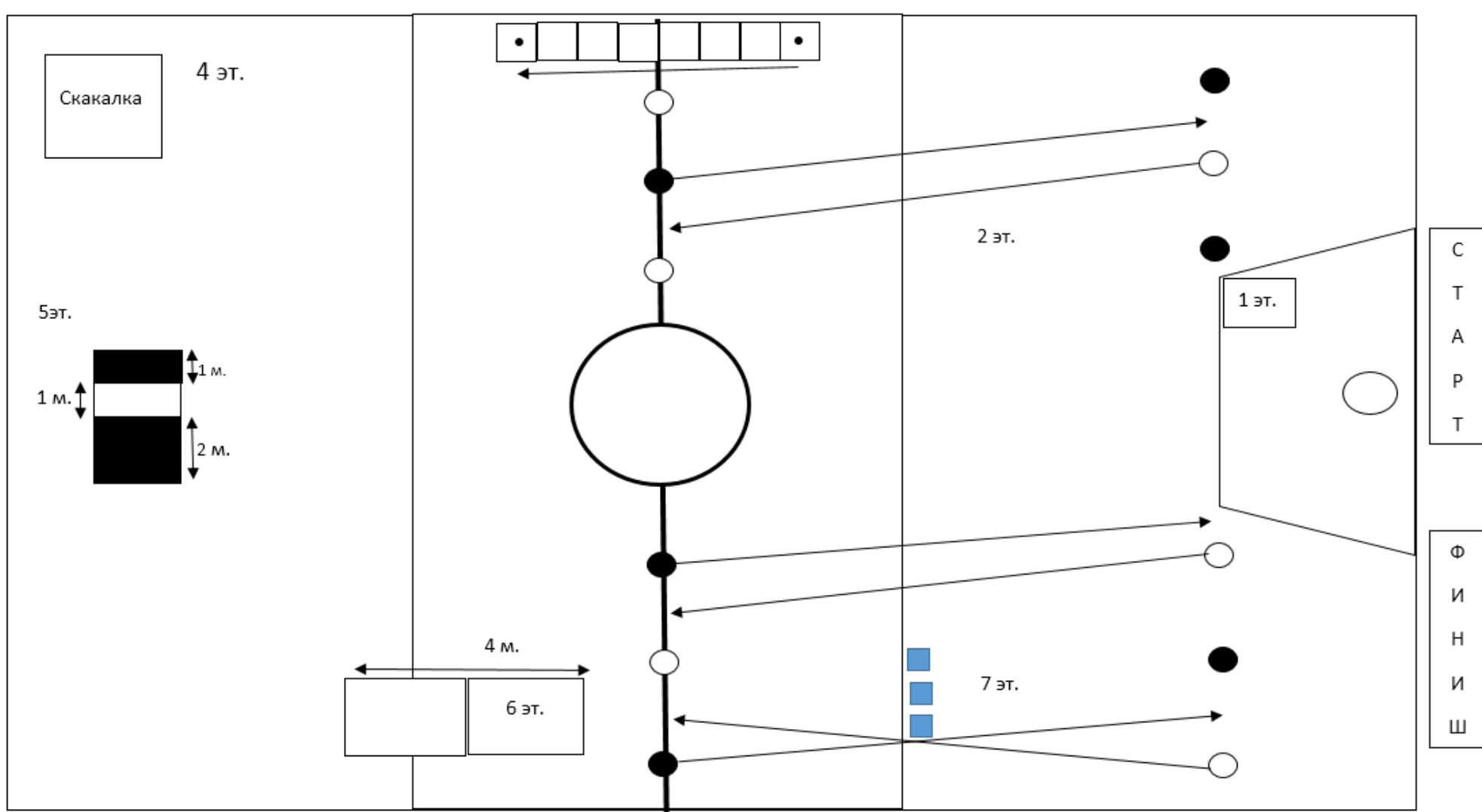
ЗАДАНИЕ: встать на два кубика двумя ногами, третий кубик переставить вперед, перейти одной ногой на кубик, другой перенести вперед и т.д.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей, гибкость.

Ошибки:

- потеря равновесия (дополнительное касание пола любой частью тела);
- невыполнение задания (+20 секунд штрафного времени).

**СЕКУНДОМЕР ОСТАНДИВАЕТСЯ В МОМЕНТ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ
ФИНИШНОЙ ЛИНИИ ДВУМЯ НОГАМИ И ПЕРЕНОСА ВСЕХ
КУБИКОВ**



Инвентарь и оборудование.

Баскетбольный мяч – 3 шт.

Мини футбольный мяч – 3 шт.

Мяч теннисный – 3 шт.

Мини футбольные ворота – 1 шт.

Баскетбольное кольцо – 1 шт.

Обруч – 1 шт.

Фишки – 6 белых, 6 черных.

Координационная лестница - 1 шт.

Скалка – 1 шт.

Гимнастические скамейки - 2 шт. по 4 м.

Гимнастические маты – 5 шт.

Кубики деревянные 15*15*15 – 3 шт.