

**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, переползание, 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 фишки 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 фишки 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).

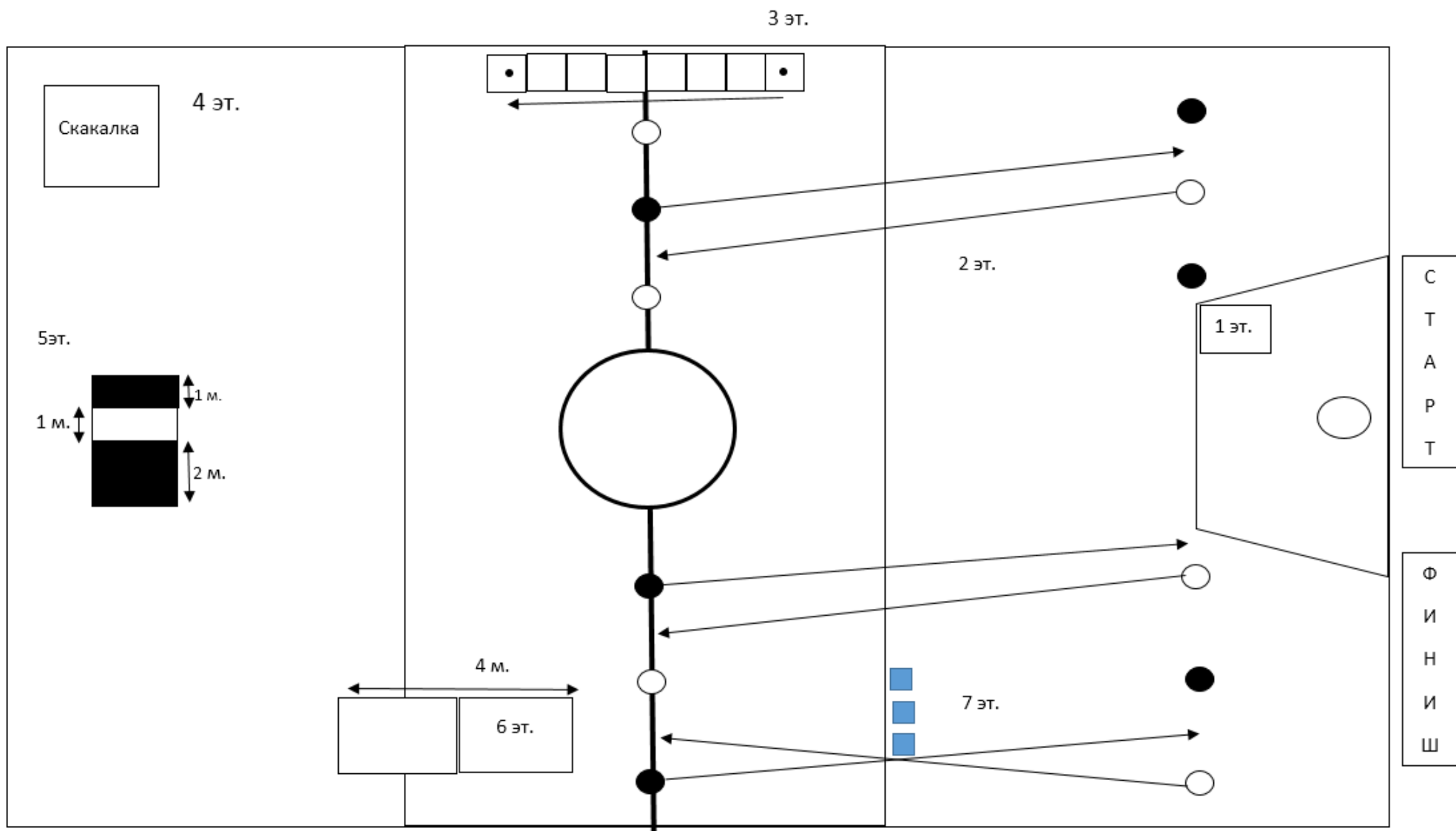
**ЗАДАНИЕ:** встать на два кубика двумя ногами, третий кубик переставить вперед, перейти одной ногой на кубик, другой перенести вперед и т.д.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных способностей, гибкость.

*Ошибки:*

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

**СЕКУНДОМЕР ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ 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.

Скакалка – 1 шт.

Гимнастические скамейки - 2 шт. по 4 м.

Гимнастические маты – 5 шт.

Кубики деревянные 15\*15\*15 – 3 шт.