**ПРОГРАММА**

**1 –ГО (ШКОЛЬНОГО) ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ**

**ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
( 5- 11 классы)**

**2024-2025**

**Содержание программы**

1. **Цели и задачи**

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету « Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета « Физическая культура», популяризации в образовательных учреждениях физической культуры как средства формирования всесторонней личности школьника.

*Основными задачами Олимпиады являются:*

* Повышение теоретических знаний, практических умений, приобретение двигательного опыта физкультурно – спортивной деятельности, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у учащихся общеобразовательных учреждений.
* Создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одаренных детей.
* Отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

1. **Участники олимпиады**

К участию в олимпиаде допускаются учащиеся 5-6,7- 8, 9– 11классов общеобразовательных учреждений любого типа, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в школьной олимпиаде добровольное.

Олимпиада проводится по 3 группам:

Олимпиадные задания разрабатываются отдельно для юношей и девушек в трех возрастных группах обучающихся:

1 группа - 5-6 классов (мальчики и девочки)

2 группа - 7-8 классов (мальчики и девочки)

3 группа - 9-11 классов (мальчики и девочки)

Участники олимпиады должны иметь спортивную форму.

***Инструкция к выполнению теоретического тура.***

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными как правильные и неправильных ответов. Выраженные варианты отмечаются вычеркиванием соответствующей буквы. Задания этой группы оцениваются в 1 балл.
2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. Самостоятельно подобрать определение, которое завершает истинное утверждение. Задания этой группы оцениваются в 2 балла.
3. Задания на соотношение понятий и определений, где необходимо определить соответствие понятий из первого столбика с понятием из второго столбика. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла.

Время проведения 30 минут

**Теоретическая часть**

**5-6 классы**

**1. Год зарождения Олимпийских игр?**

а). 776г. до н.э

б). 786г. до н.э

в). 896г. до н.э

**2. Физкультминутка это...?**

а). возможность прервать урок;

б). способ преодоления утомления;

в). спортивный праздник.

**3. Как правильно дышать во время бега?**

а). через нос

б). через рот;

в). вдох через нос, выдох через рот;

**4. Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры используют норматив:**

а). бег 30м;

б). подтягивание на прекладине;

в). наклон вперед из положения сидя на полу.

**5. При растяжении мышц нужно:**

а). наложить холодный компресс и тугую повязку;

б). натереть мазью;

в). обеспечить покой.

**6. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

а). иметь вес 300грамм;

б). соответствовать цвету костюма;

в). соответствовать виду спорта.

**7. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:**

а). не менее 10 метров;

б). не менее 30 метров;

в). не менее 20 метров.

**8. Во время какой игры на площадке находятся две команды по 6 человек?**

а). волейбол;

б). баскетбол;

в). футбол.

**9. Назовите количество человек в баскетбольной команде?**

а). 5;

б). 8;

в). 10.

**10. Бег на длинные дистанцию?**

а). 400м и 800м;

б). 30м и 60м;

в). 1000м,1500м и 2000м.

**11. Туфли для бега называются:**

а). кеды;

б). чешки;

в). шиповки.

**12. Торможение применямое при спуске с горы, называется...**

а). « плугом»;

б). « елочкой»;

в). « леснкой».

**13.Скелетон является разновидностью...**

а). санного спорта;

б).конькобежного спорта;

в).горнолыжного спорта.

**14.**Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы назыается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15.**Привычки, которые вредят здоровью человека называют\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ответы

**1. а**

**2. б**

**3. в**

**4. в**

**5. а**

**6. в**

**7. б**

**8. а**

**9. а**

**10. в**

**11. в**

**12. а**

**13. а**

**14. осанка**

**15. вредные привычки**

**Теоретическая часть**

**7-8 классы**

**1. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежит:**

а). Пьеру де Кубертену

б). Римскому имератору Феодосию;

в). Философу-мыслителю древности Аристотелю.

**2.Олипийский девиз...**

:а). быстрее,выше, сильнее;

б). выше,точнее,быстрее;

в). выше,сильнее,дальше.

**3. В каком году введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне». (ГТО)**

а). 2014г;

б). 2012г;

в). 2016г.

**4. Что такое физическая культура?**

а). регулярные занятия физическими упражнениями;б). прогулка на всежем воздухе;

в). часть ообщей культуры общества.

**5. Что такое осанка?**

а). необычное положение тела;

б). привычная поза человека в положении стоя, сидя и вовремя ходьбы;

в). апражнения для спины.

**6. В начале урока физической культуры проводится:**

а). упражнения для спины;

б).сдача контрольных нормативов;

в). разминка.

**7. Назовите частоту сердечных сокращений(пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

а). 50-60 ударов в минуту;

б). 70-80 ударов в минуту;

в). 100-110 ударов в минуту.

**8. Что делать при ушибе?**

а). положить холодный компресс;

б). намазать ушибленное место йодом;

в). намазать ушибленное место мазью.

**9. Один из способов прыжка в высоту называется:**

а) перешагивание;

б) переступание;

в).перемахивание.

**10. Что из ниже перечисленног относится к метательным снарядам?**

а) планка;

б) диск;

в) копье.

**11.Бег по пересеченной местности называется:**

а) марш-бросок;

б) кросс;

в) конкур.

**12. Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периодов по 10 минут;

б) 4 периодов по 12 минут;

в) 3 периодов по 8 минут.

**13.Стритбол - это разновидность...**

а) баскетбола;

б) футбола;

в) гандбола.

**14.**Вращательное движение через голову с поледовательным касанием опрой поверхности отдельными частями тела в акробатике обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15.** Мероприятия, связанные с рациональным использованем естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма называют\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ответы:**

**1. а**

**2. а**

**3. а**

**4. в**

**5. б**

**6. в**

**7. б**

**8. а**

**9. а**

**10. б, в**

**11. б**

**12. а**

**13. а**

**14. кувырок**

**15. закаливание**

**Теоретическая часть**

**9-11 классы**

**1. Какому бегу посвящались Олимпийские игры в древности?**

а). Посейдону;

б). Зевсу;

в). Аиду.

**2. Кто из известных античных ученых побеждал на олимпиаде в соревнованиях по кулачному бою?**

а). Сократ;

б). Соломон;

в). Пифагор.

**3. Право проведения Игр предоставляется...**

а). городу;

б). региону;

в). стране.

**4. Под здоровьем понимается:**

а). состояние физического, психического и социального благополучия;

б). отсутствие у человека болезней;

в). отсутствие вредных привычек.

**5. С помощью какого теста лучше всего определить уровень развития скоростных способностей?**

а). челночный бег 3x10м;

б). кросс 3 км;

в). прыжки в длину с разбега.

**6. Тайм — аут это:**

а). остановка игры по просьбе тренера;

б). отмена игры;

в). замена игрока.

**7. В первые правила по баскетболу были созданы :**

а). Джеймсом Нейсмитом:

б). Марком Поло;

в). Джейком Нейсмитом.

**8. Назовите имя представителя России-первого Олимпийского чемпиона игр современности...**

а). В.Иванов;

б). Н.Панин- Коломенкин;

в). В.Алексеев.

**9. Назовите размеры баскетбольной площадки.**

а). 15м X 28м;

б). 14м X 26м;

в). 18м X 26м.

**10.Основные физические качества человека.**

а). быстрота, сила, смелость, гибкость.

б). быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.

в). быстрота, смелость, внимательность, прыгучесть.

**11.Структура урока физической культуры состоит...**

а).вводной, разминочной, восстановительной частями;

б).подготовительной, основной, заключительной частями;

в).организационной, самостоятельной, низкоинтенсивной частями.

**12.Установите соответствие между видом спорта и названием, где проходят соревнования.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. стрельба | А стадион |
| 2. тяжелая атлетика | Б ковер |
| 3. футбол | В помост |
| 4. теннис | Г трек |
| 5. легкая атлетика | Д ринг |
| 6. вольная борьба | Е трасса |
| 7. баскетбол | Ж корт |
| 8. лыжные гонки | З поле |
| 9. велоспорт | И тир |
| 10. бокс | К площадка |

**13.** В баскетболе прием помощи партнеру для освобождения от опеки называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14.** Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно один за другим называют\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15.**В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ответы.**

**1. б**

**2. в**

**3. в**

**4. а**

**5. а**

**6. а**

**7. а**

**8. б**

**9. а**

**10. б**

**11.б**

**12.**

**1-и**

**2-в**

**3-з**

**4-ж**

**5-а**

**6-б**

**7-к**

**8-е**

**9-г**

**10-д**

**13. заслон**

**14. комплекс**

**15. роста**

***Инструкция к выполнению практического тура***

**Легкая атлетика**

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в « челночном беге», оббегая набивные мячи:

5-6 классы ( 3м x 10м);

7-8 классы ( 4м x 10 м);

9-11 классы ( 5м x 10м).

Выполняется с высокого старта. Челночный бег считается законченным после преодоления отрезков каждой возрастной группы, отдельно мальчики и девочки.

**Челночный бег**

**5-11 классы**

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_1.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_2.png

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_3.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_4.png

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_5.png

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_6.png

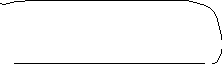
10 метров

**Баскетбол**

**5- 6 классы**

По сигналу выполнить ведение баскетбольным мячом во круг конусов( правой), обратно (левой) руками. Время фиксируется после преодоления дистанции.

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_7.pngправой рукой

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_8.png

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_10.png

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_11.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_12.png

левой рукой

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_13.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_14.png

18 метров

**7-8 классы**

По сигналу начинается ведение мяча с боковой линии баскетбольной площадки, баскетбольным мячом до линии штрафного броска, затем нужно выполнить бросок от груди двумя руками. Взять другой мяч, с ведением мяча вернуться к противоположной линии штрафного броска и выполнить бросок двумя руками от груди. Время фиксируется после последнего броска.

За не попадание в кольцо - 5 секунд.

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_15.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_16.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_17.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_18.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_19.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_20.png

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_21.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_22.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_23.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_24.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2b1a52b9f7/1002689_25.png

**9-11 классы**

По сигналу движется к фишке №1 и обводит с левой стороны, ведет мяч к фишке №2 и обводит с правой стороны, ведет к фишке №3 и обводит с левой стороны, затем делает обводку центрального круга и ведет мяч к штрафной линии, выполняет штрафной бросок. Бежит к 2 мячу, берет мяч и движется к фишке№4, обводит с правой стороны, ведет к фишке №5 и обводит с левой стороны, ведет мяч к фишке№6 ,обводит с правой стороны, делает обводку центрального круга и ведет мяч к штрафной линии и выполняет бросок.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска со штрафной линии. В случае не попадания в корзину- 5секунд, за любое техническое нарушение ( ведение, неправильная смена рук, касание фишек) — 2 секунды.

**Оценка испытаний**

По итогам каждого испытания получают зачетные баллы:

-легкая атлетика-30 баллов;

- баскетбол-30 баллов.

Итоги проводятся отдельно среди юношей( мальчиков) и девушек ( девочек) в каждой возрастной группе. Баллы начисляются в соответствии с занятыми местами. Если участник набирает одинаковое количество баллов, то учитывается теоретический тур.

Победителем является участник, набравший большую сумму баллов по итогам всех испытаний.

|  |  |
| --- | --- |
| Место | Баллы |
| 1место | 30 |
| 2 место | 20 |
| 3 место | 19 |
| 4 место | 18 |
| 5 место | 17 |
| 6 место | 16 |
| 7 место | 15 |
| 8 место | 14 |
| 9 место | 13 |
| 10 место | 12 |
| 11 место | 9 |
| 12 место | 8 |
| 13 место | 7 |
| 14 место | 5 |
| 15 место | 3 |
| 16 место | 2 |
| 17 место | 1 |