**Школьный этап олимпиады 5-6 класс**

**по физической культуре**

**СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ЗАДАНИЙ**

**по физической культуре школьного этапа Всероссийской Олимпиады школьников** **2023-2024 учебный год**

При разработке олимпиады школьников по физической культуре, в программу олимпиады были включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре для учащихся 1-11-го классов.

**Практический раздел содержания олимпиады**

Практические задания заключались в выполнении упражнений из разделов «Гимнастика», и «Легкая атлетика». Проверка подготовленности участников олимпиады по данному разделу осуществлялась в соответствии с разработанными правилами и регламентом конкурсных испытаний.

Конкурсант должен знать и уметь (практический раздел).

Гимнастика. Акробатика.

Испытания проводятся в виде выполнения акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления,  фиксация статических элементов 2секунды.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка-10,0 баллов.  
В случае если участник не сумел выполнить какой - либо элемент, включенный в комбинацию или заменил его другим, оценка снижается на всю стоимость соединения.

**Гимнастика. Девочки и мальчики (5-е классы)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Соединения** |
|  | И.п. - основная стойка |
| 1 | Упор присев, кувырок вперед, правая нога скрестно перед левой, поворот кругом в упор присев. |
| 2 | Кувырок назад в упор присев. |
| 3 | Перекат назад стойка на лопатках (держать). |
| 4 | Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх. |

**Гимнастика. Девочки и мальчики. (6-е классы)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Соединения** |
|  | И.п.- основная стойка |
| 1 | «Старт пловца» - два кувырка вперед в упор присев. |
| 2 | Перекат назад стойка на лопатках (держать). |
| 3 | «Мост» (держать), лечь на спину руки вверх. |
| 4 | Перекатом  вперед в упор присев. |
| 5 | Кувырок назад и прыжок вверх. |

**Легкая атлетика. (Для 5-6-х классов)**

Конкурсное испытание:

1. Челночный бег 3\*10м.

*Оценка результата:*

* Фиксируется время преодоления дистанции.
* Участник обязательно должен коснуться каждой линии рукой.
* Если участник не коснулся  линии, его результат не засчитывается.

ИТОГИ :В каждом виде практических заданий максимальное количество баллов: гимнастика - 40, легкая атлетика – 40.

Теоретико – методическое задание – 20 баллов.

Максимальное количество баллов школьного этапа ВОШ во физической культуре – **100 баллов**

**Теоретико-методический раздел содержания олимпиады по физической культуре (школьный этап Всероссийской олимпиады школьников)**

**5-6-е классы**

Конкурсант должен **знать**содержание раздела примерной программы по физической культуре «Основы знаний о физкультурной деятельности».

Конкурсант должен **уметь**использовать теоретико-методические знания при организации самостоятельных занятий.

Проверка подготовленности участников олимпиады по данному разделу школьной программы осуществляется в форме тестирования и заключается в выборе правильного ответа из нескольких предложенных вариантов ответов.

**Инструкция по выполнению задания Олимпиады (5-6 классы)**

Вам предлагаются 20 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа: а, б, в, г. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который по Вашему мнению, является правильным и обведите его.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответ. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Напишите свою фамилию, имя, отчество, класс в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**Теоретико-методические задания.**

**Для учащихся 5-6-х классов**

**1**. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…

а) водой,  
б) солнцем,  
в) воздухом,  
г) холодом.

**2**. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.

а) 25-30,  
б) 40-45,  
в) 55-60,  
г) 70-75.

**3**. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…

а) переоценивают свои возможности,  
б) следует указаниям преподавателя,  
в) владеют навыками выполнения движений,  
г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4.**Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий,  
б) средний,  
в) низкий,  
г) любой.

**5**. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,  
б) три попытки на каждой высоте,  
в) одна попытка на каждой высоте,  
г) четыре попытки на каждой высоте.

**6.**Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на спине,  
б) кроль на груди,  
в) баттерфляй (дельфин),  
г) брасс.

**7**. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

а) летающий мяч,  
б) прыгающий мяч,  
в) игра через сетку,  
г) парящий мяч.

**8.**Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5,  
б) 10,  
в) 6,  
г) 7.

**9**. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,  
б) ногой,  
в) рукой,  
г) туловищем.

**10.** В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,  
б) в Риме,  
в) в Олимпии,  
г) во Франции.

**11.** Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,  
б) волейбол,  
в) хоккей,  
г) баскетбол.

**12.**Осанкой называется:

а) силуэт человека,  
б) привычная поза человека в вертикальном положении,  
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,  
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**13.**Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,  
б) греки мужчины и женщины,  
в) только греки мужчины,  
г) все желающие.

**14**. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега,  
б) скоростью бега,  
в) местом проведения занятий,  
г) работой рук.

**15**. Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,  
б) ростовых показателей,  
в) эластичности мышц и связок,  
г) температуры тела.

**16**. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

а) солнечные ванны,  
б) горячие ванны,  
в) воздушные ванны,  
г) водные процедуры,

**17**. В какой спортивной игре нет вратаря?

а) футбол,  
б) хоккей,  
в) баскетбол,  
г) водное поло.

**18**. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

а) физическим развитием,  
б) физическими упражнениями,  
в) физическим трудом,  
г) физическим воспитанием.

**19**. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

а) подтягивание в висе на перекладине,  
б) прыжки в длину с места,  
в) наклон вперед из  положения,  сидя ноги врозь,  
г) кувырок вперед.

**20**. Смысл занятий физической культурой для школьников:

а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,  
б) время провождение,  
в) в обучении двигательных действий,  
г) улучшение настроения

***Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!***