

Приложение
к ООП ООО,
утвержденной приказом
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
от «27» августа 2020 г. № 217-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Быстрее.Выше.Сильнее. Олимпийское движение

(наименование курса)

основное общее образование

(уровень образования)

Спортивно-оздоровительное

(направление)

Митрафанова Снежана Михайловна

(Ф.И.О. учителя)

г. Мурино

2020

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее. Выше. Сильнее. Олимпийское движение» ориентирована на учащихся 7-8 классов, 2 раза в неделю по 2 часа. Составлена на основе программы О. А. Блинова, В. А. Панов, Д. В. Смирнов, А. А. Тимофеев «Общефизическое развитие» из сборника «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А.Горского Москва «Просвещение», 2011 год.

Возраст	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Промежуточная аттестация
7-8 класс (12-14 лет)	4	136	Участие во внутренних соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Итогами курса «Быстрее. Выше. Сильнее. Олимпийское движение» следует считать не столько предметные результаты, сколько творческое, личностное, спортивное развитие школьников.

Предметными (учащиеся научатся):

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Личностные (у учащихся будут сформированы):

- установка на здоровый образ жизни;
- развитие творческого потенциала ребенка, активизация воображения и фантазии;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность поддерживать членов команды.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД (обучающийся научится):

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу»;
- отличать правильно выполненное задание от неправильного упражнения;
- выстраивать алгоритмизацию действий на занятии;
- оценивать собственные достигнутые результаты;
- контролировать собственную деятельность и корректировать ее;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД (обучающийся научится):

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- осознавать, произвольно выполнять движения и правильно излагать их в устной форме;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Коммуникативные УУД (обучающийся научится):

- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем и их решении;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и на занятиях и следовать им;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Раздел/тема, кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся
1	Введение. 2 часа	Теория	Освоение знаний о технике безопасности.
2	Основы теоретических знаний. 4 часа	Практические занятия	Освоение знаний по основным правилам ВОШ по физической культуре.
2	Баскетбол 18 часов	Практические занятия	Освоение техники ведения баскетбольного мяча правой и левой рукой, броски с места и с двух шагов в кольцо, штрафные броски.
3	Футбол 18 часов	Практические занятия	Освоение техники ведения футбольного мяча правой и левой рукой, удары с места правой и левой ногой по воротам.
4	Гимнастические упражнения	Практические	Освоение техники

	24 часов	занятия	выполнения гимнастических упражнений, включенных в перечень ВОШ на различных этапах олимпиады.
5	Легкая атлетика 20 часов	Практические занятия	Освоение техники бега на длинные дистанции (3000 м), метание малого мяча в цель и на дальность, спортивной ходьбы и прыжков в длину.
6	Вариативная часть (волейбол, флорбол) 12 часов	Практические занятия	Освоение техники верхней и нижней подачи; подачи по зонам, нападающего удара.
7	Отработка практических заданий (полосы препятствий, эстафеты, гимнастические упражнения на примере заданий в ВОШ по физической культуре, бег на 2000 и 3000 м.) 32 часов	Практические занятия	Проектирование соревновательной деятельности на примере заданий с ВОШ по физической культуре.
8	Отработка теоретической части 6 часов	Практические занятия	Решение теоретической части ВОШ по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем /Тема занятия	Количество часов
Введение. 2 часа		
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Знакомство со спецификой проведения Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.	1
Основы теоретических знаний. 4 часов		
3	История физической культуры.	1
4	История Олимпийских игр древности. Возрождение олимпийского движения. Президенты МОК и НОК.	1
5	Физические качества человека.	1
6	Тестирование знаний.	1
Баскетбол. 18 часов		
7	Техника безопасности. История баскетбола. Правила баскетбола. Штрафные секунды за нарушения при выполнении заданий по баскетболу на ВОШ.	2
8	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель. ОФП.	2
9	Ведение мяча змейкой. Ведение мяча после остановки. Бросок в кольцо с места (остановка прыжком). ОФП.	2
10	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Подбор мяча с дальнейшим ведением. Штрафные броски. Учебная игра.	2
11	Ведение мяча левой рукой и атака кольца с двух шагов с левой стороны. Трех очковые броски. ОФП	2
12	Ведение мяча правой рукой и атака кольца с двух шагов с правой стороны. Штрафные и трех очковые броски. ОФП.	2
13	Ведение мяча правой рукой и атака кольца с двух шагов с правой стороны. Ведение мяча левой рукой и атака кольца с двух шагов с левой стороны. ОФП.	2
14	Тестирование. Эстафеты (отработка ведения и бросков). Учебная игра.	2
15	Отработки комбинаций (на примере заданий с ВОШ) на время. ОФП.	2
Футбол. 18 часов		
16	Техника безопасности. История футбола. Правила футбола. Штрафные секунды за нарушения при выполнении заданий по футболу на ВОШ.	2
17	Ведение мяча правой и левой ногой, остановка в заданной зоне. ОФП.	2
18	Обводка стоек правой и левой ногой. Остановка мяча. Удар мяча низом по воротам правой и левой ногой по очереди. ОФП.	2
19	Обводка стоек правой и левой ногой. Остановка мяча. Удар мяча верхом по воротам правой и левой ногой по очереди. ОФП.	2
20	Обводка центрального круга с правой/левой стороны по очереди против часовой стрелки. ОФП.	2
21	Удар мяча правой и левой ногой по зонам. Учебная игра. ОФП	2
22	Обводка стоек правой и левой ногой. Удар мяча верхом/низом по воротам правой и левой ногой по очереди. ОФП.	2
23	Тестирование. Эстафеты (отработка ведения и бросков). Учебная игра.	2
24	Отработки комбинаций (на примере заданий с ВОШ) на время. ОФП.	2

Гимнастические упражнения. 24 часа		
25	Техника безопасности. Знаменитые гимнасты. Правила выступлений. Штрафные секунды за нарушения при выполнении заданий по гимнастике на ВОШ.	2
26	Знакомство с терминологией. Разбор примерных гимнастических комбинаций в ВОШ.	2
27	Техника выполнения равновесия «Ласточка», фронтальное равновесие. Одноименные повороты направо/налево на 180°, 360°, 540°. ОФП.	2
28	Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад согнувшись. Стойка на лопатках. Сед углом. ОФП.	2
29	Стойка на голове, стойка на руках. Подводящие упражнения для переворота в сторону («колесо»). Мостик (д). ОФП.	2
30	Прыжки «Козлик», «ножницы», стойка на руках и кувырки вперед. ОФП.	2
31	Из стойки на голове и руках, держать кувырок вперед в сед и равновесия в седах и упорах. ОФП	2
32	Соединения кувырков назад. Переворот в сторону «Колесо» и «рондат».	2
33	Кувырки вперед и прыжки с изменением положения ног и поворотами на 180°, 360°, 540°. ОФП.	2
34	Стойка на голове, кувырок вперед в сед углом/в упор присев. Кувырок прыжком.	2
35	Кувырок назад через стойку на руках, поворот на 180°, кувырок прыжком, прыжок прогнувшись– м. Мост из положения стоя, встать, кувырок назад согнувшись, 1-2 шага кувырок прыжком, поворот прыжком на 360° - д.	2
36	Разучивание комбинаций (на примере заданий с ВОШ). Самооценка. ОФП.	2
Легкая атлетика. 20 часов.		
37	Техника безопасности. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований. Дисквалификация на соревнованиях. Выдающиеся спортсмены.	2
38	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на длинные дистанции. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	2
39	Изучение техники спортивной ходьбы: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП.	2
40	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. ОФП.	2
41	Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Бег 10 минут. ОФП.	2
42	15-минутный бег. ОФП.	2
43	Интервальный бег. Отработка финального ускорения. ОФП.	2
44	20-минутный бег. ОФП.	2

45	Интервальный бег. Отработка интервального ускорения. ОФП.	2
46	Бег 2000 м – д., 3000 м – м.	2
Вариативная часть (волейбол, флорбол). 12 часов		
47	Техника безопасности. История, правила волейбола. История, правила флорбола. Штрафные секунды за нарушения при выполнении заданий по волейболу и футболу на ВОШ.	2
48	Основы игры в флорбол. Техника ведения мяча. Обводка конусов. Атака ворот. ОФП.	2
49	Верхняя прямая подача волейбольного мяча. Нижняя подача. ОФП.	2
50	Верхняя подача по зонам. ОФП. Учебная игра.	2
51	Нападающий удар. ОФП. Учебная игра.	2
52	Отработки комбинаций (на примере заданий с ВОШ) на время. ОФП.	2
Отработка практических заданий. 32 часа.		
Спортивные игры. 8 часов.		
53	15 минутный бег. Комбинация по футболу и баскетболу №1. ОФП.	2
54	15 минутный бег. Комбинация по футболу и баскетболу №1 на время. ОФП.	2
55	15 минутный бег. Комбинация по футболу, баскетболу, флорболу №2. ОФП.	2
56	15 минутный бег. Комбинация по футболу, баскетболу, флорболу №2 на время. ОФП.	2
Легкая атлетика. 4 часа.		
57	Спортивная ходьба. Бег 2000 м – д., 3000 м – м.	2
58	Бег 2000 м – д., 3000 м – м. на время. ОФП.	2
Прикладная физическая культура. 6 часов		
59	Правила соревнований. Комбинация №1 (1-3 испытания). 15 минутный бег. ОФП.	2
60	Комбинация №1 (4-6 испытания). 15 минутный бег. ОФП.	2
61	Комбинация №1 на время. 20 минутный бег. ОФП.	2
Гимнастика. 8 часов		
62	Индивидуальное составление гимнастической комбинации на примере комбинации №1.	2
63	Совершенствование гимнастической комбинации №1. ОФП.	2
64	Совершенствование гимнастической комбинации №1. ОФП.	2
65	Контрольный урок. ОФП.	2
Соревновательная деятельность. 4 часов		
66	Подготовка к внутренним соревнованиям по комбинациям №1.	2
67	Соревнования среди юношей и девушек по программе ВОШ. Комбинации №1.	2
Отработка теоретической части. 4 часа.		
68	Решение теоретической части ВОШ. Разбор ошибок.	2
69	Решение теоретической части ВОШ. Разбор ошибок.	2
ОФП. 4 часа.		
70	Упражнения на развитие силы и выносливости (круговая тренировка). Растяжка.	2
71	Упражнения на развитие силы и выносливости (круговая тренировка). Растяжка.	2
Итого:		136

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(футбол, баскетбол)
Программа испытания

Футбол.

Участник находится на старте в центральном круге баскетбольной площадки у футбольного мяча №1, находящегося на линии центрального круга. По сигналу судьи участник начинает обводку стойки №1 с правой (левой) стороны, далее ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой (правой) стороны. Затем кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой (левой) ногой верхом. Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2 и выполняет обводку стойки №3 с левой стороны, затем обводит стойку №4 с правой стороны и далее последовательно обводит стойки №5, №6, №7, №8. Выполнив обводку стойки №8 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны, затем обводит стойку №10 с левой стороны и далее последовательно обводит стойки №11, №12, №13, №14. Выполнив обводку стойки №14 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Баскетбол.

Выполнив удар футбольным мячом №3 по воротам левой ногой, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, находящемуся на противоположной стороне баскетбольной площадки на линии центрального круга, берет мяч и ведет его к линии штрафного броска для выполнения броска со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции от линии штрафного броска, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №15 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №16 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №17 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №17 с левой стороны, участник выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №1, далее перемещается к мячу №3 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №2. Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №2, участник перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №18 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №19 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №20 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №21 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки.

Выполнив обводку стойки №21 с правой стороны, участник выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №3, далее перемещается к мячу №6 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №4.

Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №4, участник перемещается к мячу №7, берет мяч и обводит стойку №22 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. После выполнения броска по кольцу левой рукой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Комбинация по футболу, баскетболу, флорболу №2.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол, флорбол, баскетбол)

(девушки и юноши)

Программа испытания

Футбол.

Участник находится за линией старта расположенной на углу баскетбольной площадки с мячом. По сигналу судьи участник начинает движение с ведением футбольного мяча №1 к стойке №1, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №3, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара №1 и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара №1 левой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к футбольному мячу №2 и начинает его ведение к стойке №4, обводит её с правой стороны и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара №2 правой ногой. Далее участник перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №5 с левой стороны, затем обводит стойку №6 с правой стороны и стойку №7 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №7 с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара №3 и выполняет удар по воротам из зоны удара №3 любой ногой.

Флорбол.

Выполнив удар футбольным мячом по воротам из зоны удара №3, участник кратчайшим путем перемещается к флорбольному мячу №1, расположенному в центральном круге баскетбольной площадки вместе с клюшкой для игры во флорбол. Подбежав к мячу №1, участник берет клюшку и выполняет обводку стойки №8 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №8, участник кратчайшим путем ведет мяч к линии удара и выполняет удар мячом по воротам. Выполнив удар мячом №1 по воротам №1, участник с клюшкой оббегает стойку №9 с правой стороны, перемещаясь к мячу №2, и далее, с ведением мяча, движется к стойке №8, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №10, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №10 с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам №2 из зоны удара верхом, стараясь перебросить мяч через препятствие (перевернутая гимнастическая скамейка).

Баскетбол.

Выполнив удар мячом №2 по воротам №2 из зоны удара, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №11 с левой стороны дальней рукой от стойки, после чего от контрольной линии

выполняет передачу мяча двумя руками от груди в «цель №1». После того, как участник поразил цель №1, он перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №12 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №3 и №4. Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячами №3 и №4, участник перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №13 с правой стороны дальней рукой от стойки, после чего от контрольной линии выполняет передачу двумя руками от груди в «цель №2». После того как участник поразил цель №2, он перемещается к мячу №6, берет мяч и обводит стойку №14 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Комбинация №1. Прикладная физическая культура.

ЗАДАНИЕ 1. «Скандинавская ходьба»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дистанция 600 метров. 3

ЗАДАНИЕ: Преодолеть дистанцию с помощью ходьбы с палками.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Ходьбу необходимо выполнять, не заступая на линии дорожки.
2. Запрещено бежать.

ШТРАФЫ:

1. Переход на бег или/и неиспользование палок при ходьбе: первый раз - +60 сек. второй раз - +300 сек. третий - +600 сек. каждый последующий - +600 сек.
2. Помеха сопернику - + 15 сек.
3. Сокращение дистанции – дисквалификация.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 линии отметок, смещенные относительно друг друга. Длина каждой линии 10 м, расстояние между ними 2 м, расстояние между «кочками» 1 м.

ЗАДАНИЕ: преодолеть дистанцию прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность: правая-левая-правая

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Движение начинается с отталкивания левой ногой до первой отметки, в указанной последовательности и заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за конечную линию.

ШТРАФЫ:

1. Нарушение установленной последовательности - + 10 сек
2. Начало движения после первой линии - +10 сек.
3. Окончание движения до заключительной линии - +10 сек.

4. Падение во время выполнения (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) - + 50 сек. 5. Помеха другим участникам - +20 сек 6. Невыполнение задания - + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно, длиной 400см с размеченными линиями. **ЗАДАНИЕ:** пробежать по гимнастическому бревну.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФЫ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +10 сек.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +10 сек.
3. Падение с бревна (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - + 20 сек.
4. Помеха другим участникам - + 20 сек 5. Невыполнение задания - + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Бросок мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: необходимо выполнить метание теннисного мяча в цель. **ЗАДАНИЕ:** выполнить метание мяча в цель с расстояния 5 м двумя руками от груди.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Метание выполняется из исходного положения стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти в стороны.

ШТРАФЫ:

1. Непопадание в цель - +5 сек
2. За пересечение ограничительной линии ногой или любой частью тела во время метания - +10 сек
3. Метание одной рукой - + 10 сек
4. Метание не из указанного исходного положения - +10 сек.
5. Помеха другим участникам - +20 сек
6. Невыполнение задания - +100 сек

ЗАДАНИЕ 5. «ПОДЛЕЗАНИЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 препятствий, высотой 0,9 м.

ЗАДАНИЕ: подлезть под препятствие, не задевая его, соблюдая следующую последовательность: под первое препятствие подлезть правым боком, под второе – левым боком, под третье – правым боком, под четвертое – левым боком, под пятое - любым .

ШТРАФЫ:

1. Касание препятствия - + 5 сек. за каждое касание
2. Неправильная последовательность + 10 сек. за каждое
3. Помеха другим участникам - +20 сек
4. Невыполнение задания - + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 конусов высотой 35 см. с вставленной в них палкой высотой 100см.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание стоящего ближним к бревну конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 с правой, конуса №3 с левой стороны, конуса № 4 с правой и т.д. до 10 конуса оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны.

ШТРАФЫ:

1. Оббегание конуса с неправильной стороны - + 5 сек за каждое
2. Участник задел конус во время оббегаания либо сбил его - +10 сек (за каждое касание / сбивание).
3. Помеха другим участникам - +20 сек
4. Невыполнение задания - + 100 сек

Комбинация №1 по гимнастике

«Золотое правило»

Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов повышенной трудности, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

ЮНОШИ

Структурные группы		Элементы			
		0,7 балла	0,9 балла	1,2 балла	1,5 балла
А	Стойка на руках, обозначить и кувырок вперед	А.1. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	А.2. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	А.3. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	А.4. Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
В	Повороты на одной ноге и равновесия (держать 2 сек)	В.1. Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь, руки в стороны, при ставить правую (левую) в о.с. и шагом вперед переднее равновесие («Ласточка»), держать	В.2. Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь и боковое равновесие, держать	В.3. Одноименный поворот на одной на 540°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь и фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать	В.4. Одноименный поворот на одной на 540°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь и фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди), держать
С	Из стойки на голове и руках, держать кувырок	С.1. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать, сгибая	С.2. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать, сгибая	С.3. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, сгибая ноги,	С.4. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, сгибая ноги,

	вперед в сед и равновесия в седах и упорах (держать 2 сек)	ноги, упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и, сгибаясь сед углом, держать	ноги, упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и, сгибаясь сед углом, руки в стороны, держать	упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и, сгибаясь упор углом ноги вместе, держать	упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и сгибаясь, высокий угол ноги вместе, держать
D	Соединения кувырок назад	D.1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись	D.2. Из упора присев кувырок назад и кувырок назад в стойку на руках, обозначить	D.3. Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить	D.4. Кувырок назад согнувшись и кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
E	Кувырки вперед и прыжки с изменением положения ног и поворотами	E.1. Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	E.2. Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх в группировке - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	E.3. Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 540°	E.4. Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») - кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 720°
H	Перевороты	H.1. Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны	H.2. Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны	H.3. Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	H.4. Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку и переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)

Девушки

Структурные группы		Элементы			
		0,7 балла	0,9 балла	1,2 балла	1,5 балла
А	Стойка на руках, обозначить и кувырки вперед	А.1. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	А.2. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	А.3. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	А.4. Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
В	Повороты на одной ноге и равновесия (держат 2 сек)	В.1. Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена и шагом вперед равновесие на одной, другую согнуть назад, с захватом, бедро горизонтально, держать	В.2. Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена и шагом вперед переднее равновесие («Ласточка»), держать	В.3. Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь, руки в стороны и фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне уха), держать	В.4. Одноименный поворот на одной на 540°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь, руки в стороны и фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать
С	Мост (держат 2 сек)	С.1. Из стойки на ногах, руки вверх, наклоном назад – мост, держать и поворот направо (налево кругом) в упор присев	С.2. Из стойки на ногах, руки вверх, наклоном назад – мост (обозначить) – мост, сгибая правую (левую) вперед, держать, приставить правую (левую) и поворот направо (налево кругом) в упор присев	С.3. Из стойки на ногах, руки вверх, наклоном назад – мост (обозначить) – мост, правую (левую) вперед, держать, приставить правую (левую) и поворот направо (налево кругом) в упор присев	С.4. Из стойки на руках, обозначить – мост, держать и поворот направо (налево кругом) в упор присев
Д	Соединения кувырков назад	Д.1. Из упора присев кувырок назад и кувырок назад в упор стоя со-	Д.2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись и ку-	Д.3. Из упора присев кувырок назад и кувырок назад в стойку на руках,	Д.4. Кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад со-

		гнувшись	вырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку руки вверх	обозначить	гнувшись в стойку на руках, обозначить
Е	Кувырки вперед и прыжки с изменением положения ног и поворотами	Е.1. Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	Е.2. Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360	Е.3. Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360	Е.4. Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 540
Н	Перевороты	Н.1. Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны	Н.2. Махом левой, толчком правой переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо и махом правой, толчком левой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	Н.3. Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны	Н.4. Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону с поворотом на 90 («рондат»)