МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

**Спортивные игры**

**(комплексное испытание в виде полосы препятствий: баскетбол, волейбол, футбол)**

**7–8 классы Девочки и мальчики**

**9–11 классы Девушки и юноши**

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблицы 1 и 2, рисунки 1 и 2).

Оценивается время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Старт участника производится по команде судьи.

Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению комплексного задания:

1. Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).
2. Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.
3. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).
4. Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток» и фиксирует время прохождения. Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения

1–5 упражнений и оценивает качество их выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

1. Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

**7–11 классы**

**Методика оценки результатов**

1. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).
2. Секундомер выключается, когда участник с мячом пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.

3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды.

1. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
2. Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

**Баскетбол:**

– невыполнение задания (+60 с);

– непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);

– выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с);

– обводка стойки не с той стороны, перешагивание через стойку, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 3 с);

– нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание конусов или стоек-ориентиров) (+2 с);

**Волейбол:**

– невыполнение задания (+60 с);

– за каждую потерю мяча (+ 5 с);

– за каждое невыполнение передачи указанным способом (например, высота полёта мяча менее 1,0–1,5 м, передача мяча не сверху, а снизу) (+ 2 с);

– за каждый выход за пределы ограничения площадки (+3 с).

– отсутствие фиксации мяча в обозначенной зоне после выполнения передач

(+5 с).

**Футбол:**

– невыполнение задания (+60 с);

– необбегание конуса с мячом (+ 3 с за каждое нарушение);

– обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус, смещение конуса мячом или ногой, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой

(+ 2 с);

– непрохождение створа на финише (+10 с);

– выход мяча за пределы поля (+3 с)

– во время ведения участник слишком далеко (более 1 метра) отпускает мяч от себя (+2 с),

– невыполнение указанного числа касаний мяча при ведении мяча по прямой (+ 2 с за каждое нарушение).

**Инвентарь и оборудование**

Волейбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

– конусы – 7 шт для 7–8 классов, 11 шт для 9–11 классов;

– высокие стойки – 8 шт;

– секундомер – 2 шт;

– свисток – 1 шт;

– 1 волейбольный мяч (стандартный игровой мяч);

– 1 баскетбольный мяч

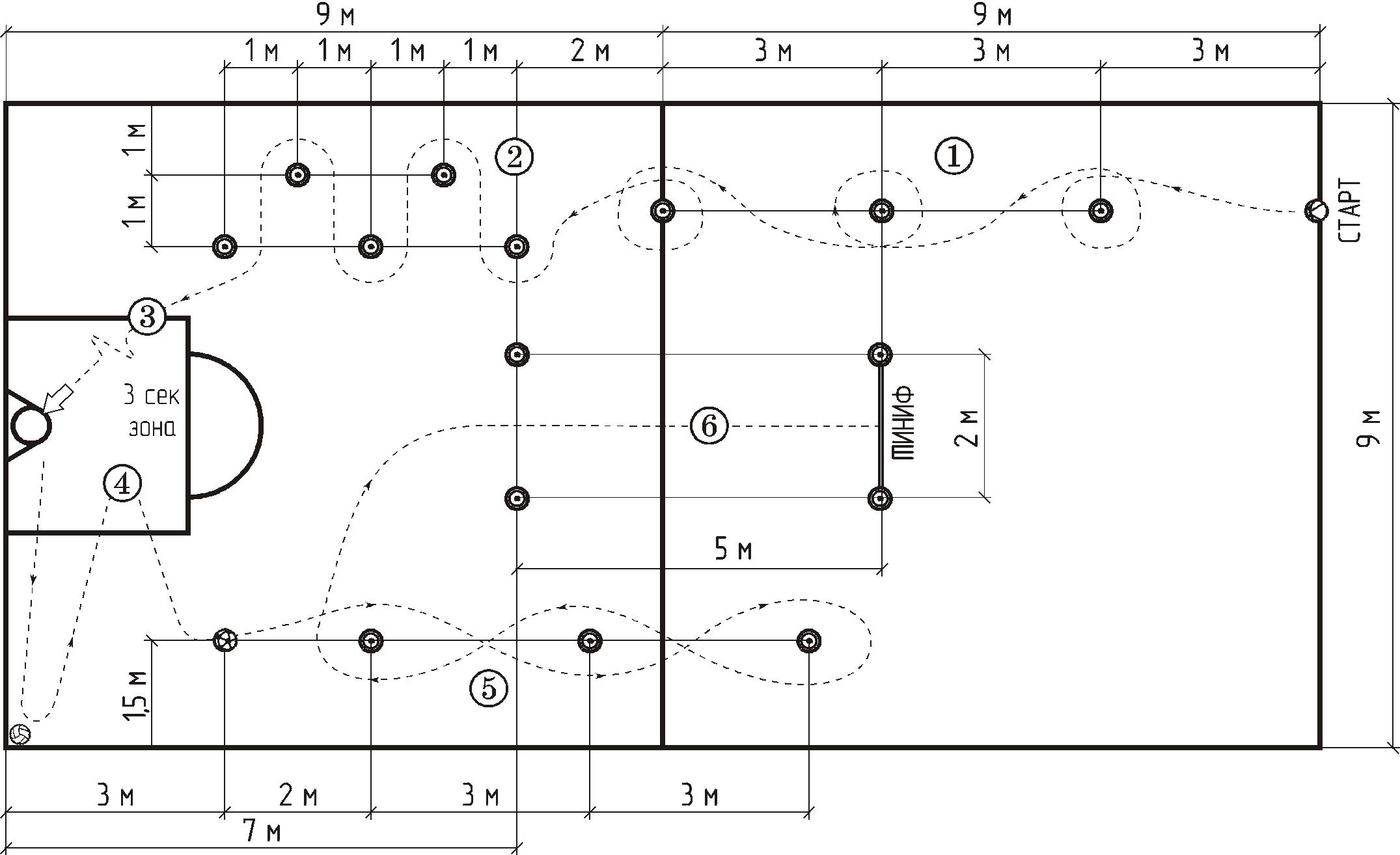
– футбольный мяч – 1 шт

– баскетбольный щит.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7–8 классы** | | | | | | |  | *Таблица 1* |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Содержание** | |  |  | **Требования к выполнению** | | |  | **Оборудование** |  | **Примечания** |  |
| **п/п** | **упражнений** | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Старт. |  |  | Участник находится на линии старта с мячом в руках. | | | | | Для выполнения упражнения 3 | | Потеря мяча не |  |
|  | Ведение |  |  | После команды судьи (команда: «Марш!»/ свисток) | | | | | высоких стойки ставятся пос- | | штрафуется |  |
|  | (дриблинг) |  |  | участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, | | | | | ледовательно на расстоянии | |  |  |
|  | баскетбольного | |  | затем обводит каждую из них по кругу (1 -ю с правой | | | | | 3 м друг от друга. |  |  |  |
|  | мяча одной рукой | |  | стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и перед- | | | | | 1-я стойка расположена на рас- | |  |  |
|  |  |  |  | вигается к линии старта следующего упражнения | | | | | стоянии 3 метра от линии | |  |  |
|  |  |  |  | согласно рисунку 1, ведя мяч одной рукой. Стойки | | | | | старта (лицевой линии пло- | |  |  |
|  |  |  |  | обводятся дальней от стойки рукой. | | |  |  | щадки). |  |  |  |
| 2 | Обводка | пяти |  | Участник обводит первую стойку с левой стороны, | | | | | 5 стоек, расположенных в 1 м | | Отскочивший |  |
|  | стоек (дриблинг) | |  | вторую – с правой стороны, третья и пятая стойки | | | | | друг от друга (согласно схеме) | | мяч подбирает |  |
|  | правой–левой | |  | обводятся с левой стороны, четвертая стойка | | | | |  |  | судья |  |
|  | рукой, ведение и | |  | обводится с правой стороны. Стойки обводятся | | | | |  |  |  |  |
|  | бросок | баскет- |  | дальней от стойки рукой. | | |  |  |  |  |  |  |
|  | больного мяча | |  | Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | технику. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Выполнив | бросок, | участник | не | подбирая |  |  |  |  |
|  |  |  |  | отскочивший мяч, продвигается к зоне выполнения | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | следующего упражнения (рисунок 1) | | |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Передачи | волей- |  | Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с | | | | | Волейбольный мяч лежит | на | Следить за вы- |  |
|  | больного | мяча |  | ним в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и | | | | | месте пересечения боковой | и | полнением |  |
|  | двумя | руками |  | выполняет 10 (десять) передач двумя руками сверху. | | | | | лицевой линии волейбольной | | техники пере- |  |
|  | сверху над собой | |  | Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. | | | |  | площадки (согласно схеме). |  | дачи мяча, вы- |  |
|  | (10 передач) | |  | Закончив упражнение, | | участник ловит мяч и жёстко | | |  |  | сотой полёта. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной | | | | |  |  |  |  | Судья |  | вслух |  |
|  |  |  |  | зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) | | | | |  |  |  |  | считает |  | засчи- |  |
|  |  |  |  | выполнения и продвигается к зоне выполнения | | | | |  |  |  |  | танные попытки | | |  |
|  |  |  |  | следующего упражнения. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Обводка конусов | | | Футбольный мяч лежит | | на | специальной | отметке | 3 конуса, расположенные в 3 м | | | | Ведение | | мяча |  |
|  | ногой |  |  | (3 метра от лицевой линии площадки). | | | |  | друг от друга (согласно схеме). | | | | может |  | осу- |  |
|  |  |  |  | Участник начинает максимально быстро ведение мяча | | | | | Первый конус расположен на | | | | ществляться | | |  |
|  |  |  |  | "змейкой" обводя конусы №1–3, начиная слева, и | | | | | расстоянии 2 м от линии | | | | любым | из спо- | |  |
|  |  |  |  | затем | продвигается | с | мячом | обратно, | старта в упражнении. | | |  | собов | – | внут- |  |
|  |  |  |  | последовательно обводя конусы №3–1. Обведя конус | | | | |  |  |  |  | ренней и внеш- | | |  |
|  |  |  |  | №1, участник продвигается с мячом к зоне | | | | |  |  |  |  | ней |  | частью |  |
|  |  |  |  | выполнения следующего упражнения. | | | |  |  |  |  |  | подъёма, | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  | | | | внутренней | | |  |
| 5 | Ведение | мяча | | Закончив выполнение предыдущего упражнения, | | | | | Конусы, расположенные в 5 м | | | |  |
|  | в створ из 2 кону- | | | участник начинает максимально быстро ведение мяча | | | | | друг от друга, образуют | | | | частью |  | стопы, |  |
|  | сов, стоящих | | на | по прямой (без учёта техники ведения – любой | | | | | коридор | шириной 2 | | метра | носком. | |  |  |
|  | расстоянии | 3 | м | стороной стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во | | | | | (согласно схеме). Для удобства | | | |  |  |  |  |
|  | друг от друга |  |  | время ведения мяча по прямой необходимо выпол- | | | | | обозначения | | коридора | реко- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | нить не менее 5 касаний мяча. Мяч, контролируемый | | | | | мендуется | начертить | | линию |  |  |  |  |
|  |  |  |  | участником, должен пересечь линию финиша в кори- | | | | | 5 метров между конусами. | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | доре между 2-х конусов. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Финиш |  |  | Программа выступления считается законченной в | | | | | Обозначенная | | линия | между | Участник | | |  |
|  |  |  |  | момент пересечения участником двумя ногами линии | | | | | 2-мя конусами | |  |  | должен |  | пере- |  |
|  |  |  |  | финиша. Фиксируется время выполнения всего | | | | |  |  |  |  | сечь линию фи- | | |  |
|  |  |  |  | комплексного задания. | |  |  |  |  |  |  |  | ниша |  | обеими |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ногами |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **7–8 классы** |  |  |
| Рисунок 1. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)» |  |  |
| (7–8 классы) |  |  |
|  |  |



**Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 9–11 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | | | **Требования к выполнению** |  | **Оборудование** | | | | **Методика** | | |  |
| **п/п** | **упражнений** | | |  | **оценки** | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Старт. | Ведение | | Участник находится на линии старта с мячом в руках. | Для | выполнения | | | упраж- | Потеря мяча не | | |  |
|  | баскетбольного | | | После команды судьи (команда: «Марш!»/ свисток) | нения | 3 высоких | | | стойки | штрафуется | |  |  |
|  | мяча |  | одной | участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, | ставятся | | последовательно | | |  |  |  |  |
|  | рукой. |  |  | затем обводит каждую из них по кругу (1-ю с правой | на расстоянии 3 м друг от | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и передвигается к | друга. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | линии старта следующего упражнения согласно рисунку | 1-я стойка расположена на | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2, ведя мяч одной рукой. | расстоянии 3 метра от ли- | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Стойки обводятся дальней от стойки рукой. | нии старта (лицевой линии | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | площадки). | | |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Обводка |  | пяти | Участник обводит первую стойку с левой стороны, | 5 стоек, | | расположенных | | | Отскочивший мяч | | |  |
|  | стоек | правой– | | вторую – с правой стороны, третья и пятая стойки | в 1 м | друг | от | друга (сог- | | подбирает судья | | |  |
|  | левой | рукой, | | обводятся с левой стороны, четвертая стойка обводится с | ласно схеме) | | |  |  |  |  |  |  |
|  | ведение | и | бро- | правой стороны. Стойки обводятся дальней от стойки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сок баскетболь- | | | рукой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ного мяча | |  | Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | технику. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Выполнив бросок, участник не подбирая отскочивший |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мяч, продвигается к зоне выполнения следующего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения (рисунок 2) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Передачи волей- | | | Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с ним | Волейбольный | | | мяч | лежит | Следить | за | вы- |  |
|  | больного | | мяча | в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и выпол- | на | месте | | пересечения | | полнением | | тех- |  |
|  | двумя | руками | | няет 10 (десять) передач двумя руками снизу. Высота | боковой и | | лицевой | | линии | ники | передачи | |  |
|  | снизу над собой | | | передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. | волейбольной | | | площадки | | мяча, | высотой | |  |
|  | (10 передач) | | | Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко | (согласно схеме). | | | |  | полёта. |  |  |  |
|  |  |  |  | фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне |  |  |  |  |  | Судья вслух счи- | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | баскетбольной площадки, согласно схеме выполнения) и | | | | |  |  |  |  |  | тает засчитанные | | |  |
|  |  |  |  | продвигается | к | зоне | выполнения | следующего |  |  |  |  |  | попытки |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  |  |  |  |
| 4 | Обводка стоек | | | Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра | | | | | 5 конусов, | расположенных | | | | Ведение |  | мяча |  |
|  | (конусов) ногой | | | от лицевой линии площадки). | | |  |  | в 2,5 м | друг | от | друга | | может |  |  |  |
|  |  |  |  | Участник начинает | | максимально быстро | | ведение мяча | (согласно схеме). | | |  |  | осуществляться | | |  |
|  |  |  |  | «змейкой» обводя конусы №1–5, начиная слева, и | | | | | Первый конус расположен | | | | | любым |  | из |  |
|  |  |  |  | обратно, последовательно обводя конусы №5–1. Обведя | | | | | на расстоянии 2 м от линии | | | | | способов |  | – |  |
|  |  |  |  | 1-й конус, участник продвигается к зоне выполнения | | | | | старта в упражнении. | | | |  | внутренней | | и |  |
|  |  |  |  | следующего упражнения (согласно схеме). | | | |  |  |  |  |  |  | внешней | частью | |  |
|  |  | | |  | | | | |  | | | | | подъёма, |  |  |  |
| 5 | Ведение мяча по | | | Закончив выполнение предыдущего упражнения, | | | | | Конусы, расположенные в | | | | |  |  |  |
|  | прямой | в | створ | участник начинает максимально быстро ведение мяча по | | | | | 7 м друг от друга, образуют | | | | | внутренней | |  |  |
|  | из 2 | конусов, | | прямой (без учёта техники ведения – любой стороной | | | | | коридор шириной | | | 1 | метр | частью | стопы, | |  |
|  | стоящих | | на | стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во время | | | | | (согласно схеме). | | |  |  | носком |  |  |  |
|  | расстоянии | | 3 м | ведения мяча по прямой необходимо выполнить не менее | | | | | Для удобства обозначения | | | | |  |  |  |  |
|  | друг от друга | | | 7 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, | | | | | коридора | рекомендуется | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х | | | | | начертить линию 7 метров | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | конусов. |  |  |  |  | между | конусами | | | и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | поставить | посередине | | | (3,5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | метра | дополнительные | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | конусы) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Финиш |  |  | Программа выступления считается законченной в момент | | | | | Обозначенная | | линия | | фи- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | пересечения участником двумя ногами линии финиша. | | | | | ниша между 2-мя конусами | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Фиксируется время выполнения всего комплексного | | | | | (расстояние 1 м) | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | задания. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9–11 классы**

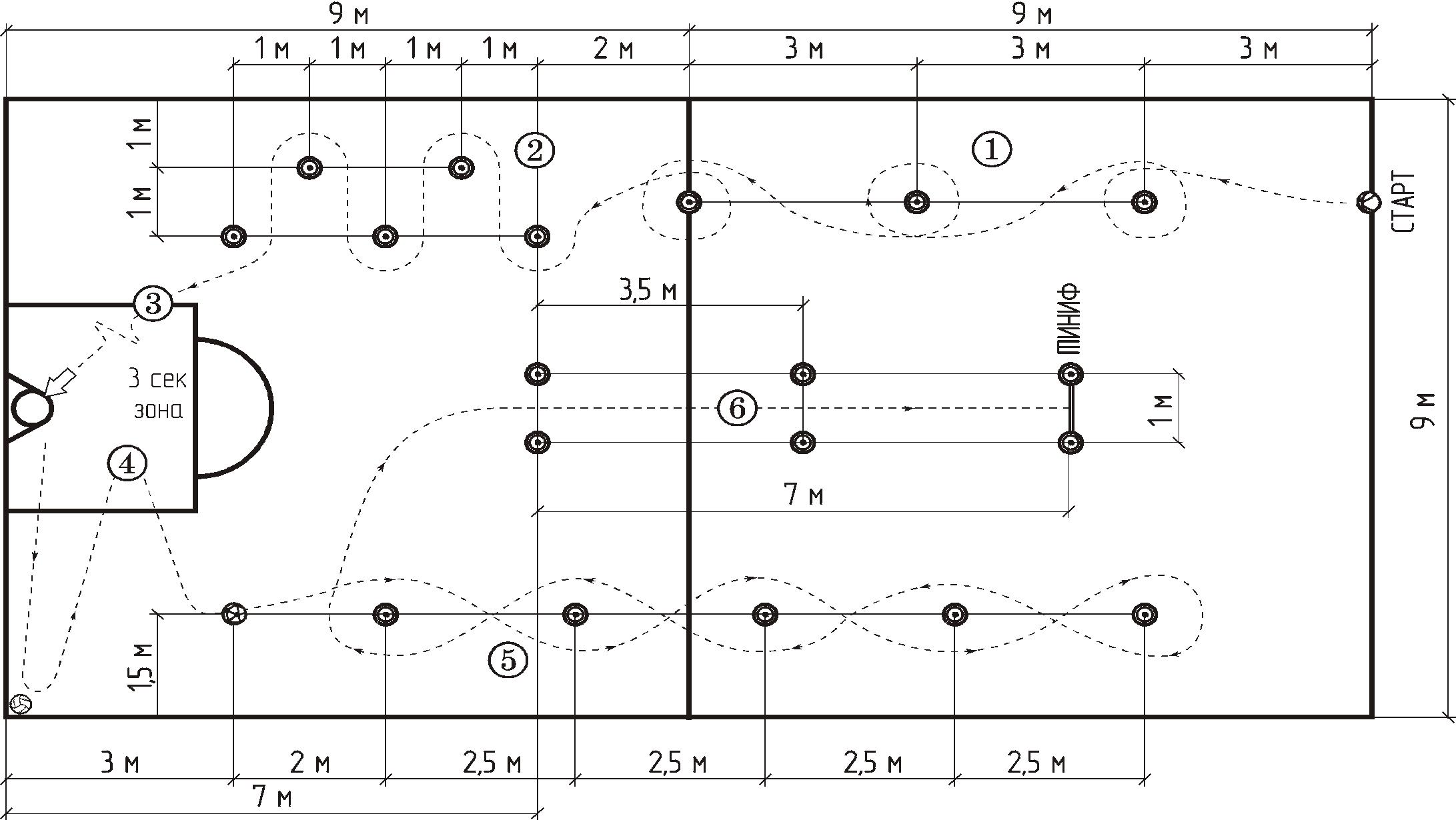


Рисунок 2. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)»

(9–11 классы)