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)