



**Задания практического тура школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников 2025-2026**

Испытание 1 для девочек и мальчиков 5-6 классов.

Раздел «Спортивные игры».

Технические условия (обязательные для выполнения):

Схема прохождения дистанции представлена на рисунке 1 (обращать внимание на расстояние между стартом и конусом и между конусами, а не на разметку).

Зона остановки участника с мячом и выполнения броска 1х1 метр, расположена на расстоянии 1 метра от уровня баскетбольного щита. Конусы расположены на расстоянии 2-х метров друг от друга. Баскетбольный мяч располагается на расстоянии 1 метра от центральной линии площадки, на 2 метра от боковой линии и 1 метр от конуса №1.

Задание:

Участник находится на старте на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу судьи, участник кратчайшим путём бежит к баскетбольному мячу, берет его и начинает ведение к конусу №1, обводит его с правой стороны правой рукой, переводит мяч на левую руку и обводит конус №2 с левой стороны левой рукой, затем переводит мяч на правую руку и обводит конус №3 с правой стороны правой рукой и продолжает ведение мяча к зоне броска в кольцо, выполняет остановку в зоне любым способом и выполняет бросок мяча в кольцо.

Оценка качества выполнения практического задания

При выполнении броска из зоны запрещается наступать и заступать за линии.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки, после выполнения броска. Участник оценивается по сумме времени преодоления дистанции и штрафных секунд.

Время выполнения упражнения фиксируется **до сотых секунды**.

Штрафное время:

- + 3 сек. непопадание мячом в кольцо;
- + 3 сек. выполнение броска за пределами зоны;
- + 5 сек. невыполнение броска;
- + 5 сек. пропуск обводки конуса;
- + 3 сек. сбивание конуса;
- + 3 сек. обводка конуса не той рукой;
- + 1 сек. нарушение техники ведения (пронос, двойное ведение, пробежка).
- + 3 сек. выполнение ведения не той рукой

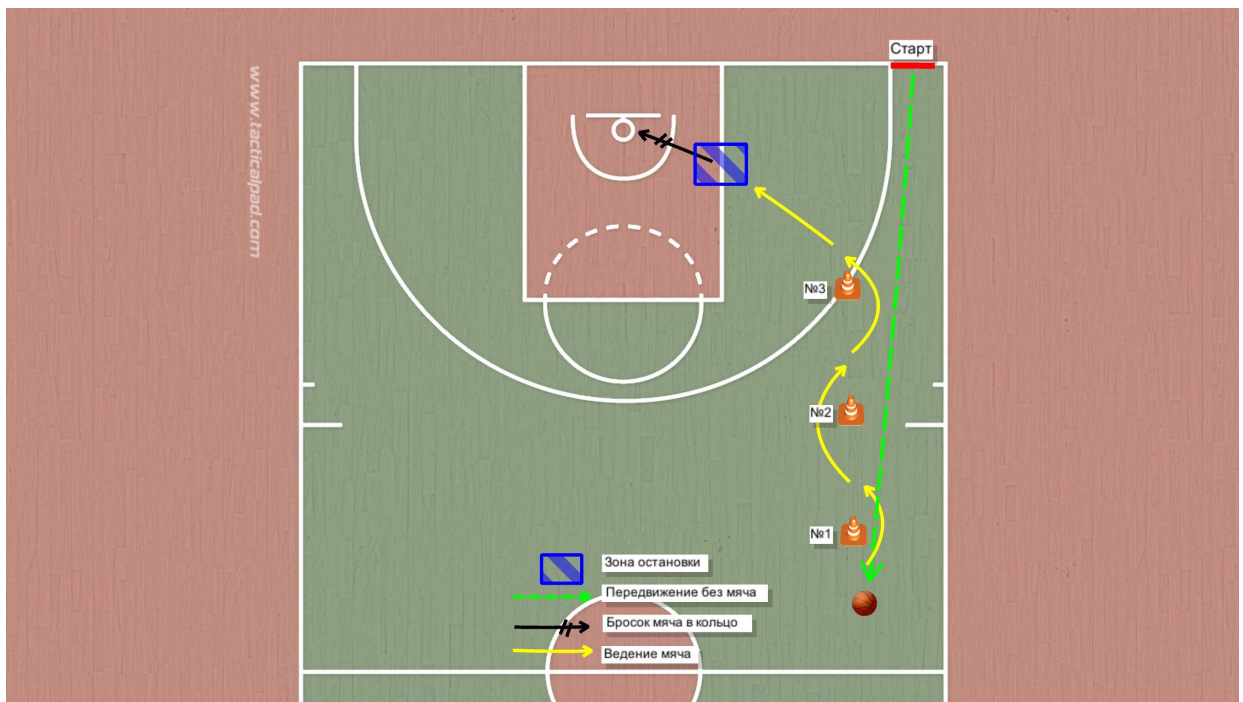


Рис.1. Прохождение дистанции участниками олимпиады 5-6 классов.

Испытание 1 для девочек и мальчиков 7-8 классов.

Раздел «Спортивные игры».

Технические условия (обязательные для выполнения):

Схема прохождения дистанции представлена на рисунке 1 (обращать внимание на расстояние между стартом и конусом и между конусами, а не на разметку).

Зона остановки участника с мячом и выполнения броска 1х1 метр, расположена на расстоянии 1 метра от уровня баскетбольного щита. Конусы расположены на расстоянии 2-х метров друг от друга. Баскетбольный мяч располагается на расстоянии 1 метра от центральной линии площадки, на 2 метра от боковой линии и 1 метр от конуса №1.

Задание:

Участник находится на старте на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу судьи, участник кратчайшим путём бежит к баскетбольному мячу, берет его и начинает ведение к конусу №1, обводит его с правой стороны правой рукой, переводит мяч на левую руку и обводит конус №2 с левой стороны левой рукой, затем переводит мяч на правую руку и обводит конус №3 с правой стороны правой рукой и движется к зоне броска в кольцо, выполняет остановку в зоне любым способом и бросает мяч в кольцо. Затем, подбирает мяч и с ведением кратчайшим путём передвигается к фишке №4, обводит её с левой стороны левой рукой, движется к фишке №5, переводит мяч на правую руку и обводит её с правой стороны правой рукой, далее движется к фишке №6 и обводит её с левой стороны левой рукой. Продолжает ведение мяча к баскетбольному щиту и выполняет бросок двухшажным способом с левой стороны левой рукой.

Оценка качества выполнения практического задания

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки, после выполнения броска. Участник оценивается по сумме времени преодоления дистанции и штрафных секунд.

Время выполнения упражнения фиксируется **до сотых секунды.**

Штрафное время:

- + 3 сек. непопадание мячом в кольцо;
- + 3 сек. выполнение броска за пределами зоны;
- + 5 сек. невыполнение броска;
- + 5 сек. пропуск обводки конуса;

- + 3 сек. сбивание конуса;
- + 3 сек. обводка конуса не той рукой;
- + 1 сек. нарушение техники ведения (пронос, двойное ведение, пробежка);
- + 3 сек. выполнение ведения не той рукой;
- + 3 сек. выполнение броска не той рукой;
- + 3сек. нарушение двухшажной техники (с левой стороны первый шаг левой ногой, второй-правой)

Если участник нарушил двушажную технику и попал в кольцо, то получает штрафное время 3+5 сек. (нарушение двушажной техники и не попадание в кольцо), т.е. попадание в кольцо не засчитывается).

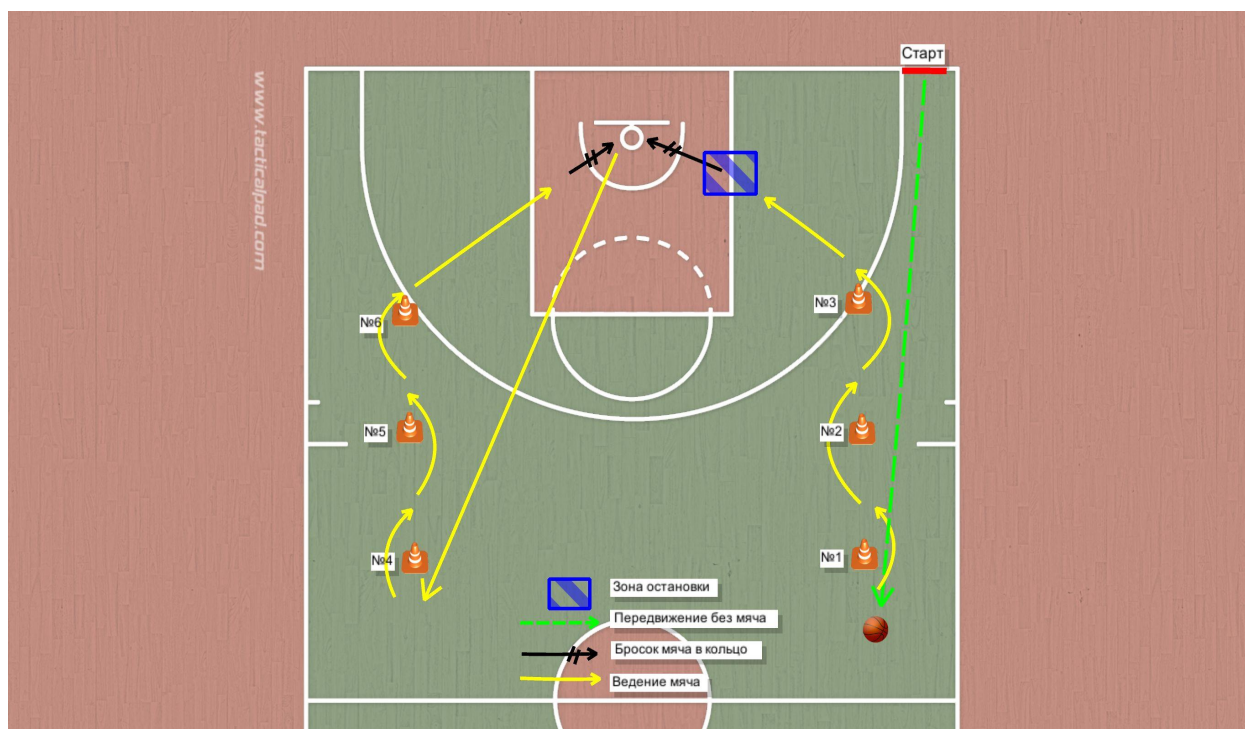


Рис.2. Прохождение дистанции участниками олимпиады 7-8 классов.

Испытание 1 для девушек и юношей 9-11 классов.
Раздел «Спортивные игры».

Технические условия (обязательные для выполнения):

Схема прохождения дистанции представлена на рисунке 3 (обращать внимание на расстояние между стартом и конусом и между конусами, а не на разметку).

Зона остановки участника с мячом и выполнения броска 1*1 метр, расположена на расстоянии 1 метра от уровня баскетбольного щита. Конусы расположены на расстоянии 2 метров друг от друга. Баскетбольный мяч располагается в 5 см. от линии старта.

Задание:

Участник находится на старте на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет баскетбольный мяч и начинает ведение к конусу №1, обводит его с правой стороны правой рукой, конус №2 с левой стороны левой рукой, двигается к конусу №3, обводит его по кругу правой рукой. Продолжает движение к конусу № 2, обводит его с левой стороны левой рукой, конус №1 с правой стороны правой рукой. Далее ведет мяч к зоне броска, выполняет остановку в зоне любым способом и бросает мяч в кольцо. Затем, подбирает мяч и с ведением кратчайшим путём передвигается к фишке №4, обводит её с левой стороны левой рукой, двигается к фишке №5, переводит мяч на правую руку и обводит её с правой стороны правой рукой, далее двигается к фишке №6 и обводит её с левой стороны левой рукой. Продолжает ведение мяча к баскетбольному щиту и выполняет бросок двухшажным способом с левой стороны левой рукой. Затем, передвигается к мячу №2 и выполняет штрафной бросок.

Оценка качества выполнения практического задания

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки, после выполнения броска. Участник оценивается по сумме времени преодоления дистанции и штрафных секунд.

Время выполнения упражнения фиксируется **до сотых секунд**.

Штрафное время:

- + 3 сек. непопадание мячом в кольцо;
- + 3 сек. выполнение броска за пределами зоны;
- + 5 сек. невыполнение броска;

- + 5 сек. пропуск обводки конуса;
- + 3 сек. сбивание конуса;
- + 3 сек. обводка конуса не той рукой;
- + 1 сек. нарушение техники ведения (пронос, двойное ведение, пробежка);
- + 3 сек. выполнение ведения не той рукой;
- + 3 сек. выполнение броска не той рукой;
- + 3 сек. нарушение двухшажной техники (с левой стороны первый шаг левой ногой, второй - правой);
- + 3 сек. заступ за линию штрафного броска.

Если участник нарушил двухшажную технику и попал в кольцо, то получает штрафное время 3+5 сек. (нарушение двухшажной техники и не попадание в кольцо), т.е. попадание в кольцо не засчитывается).

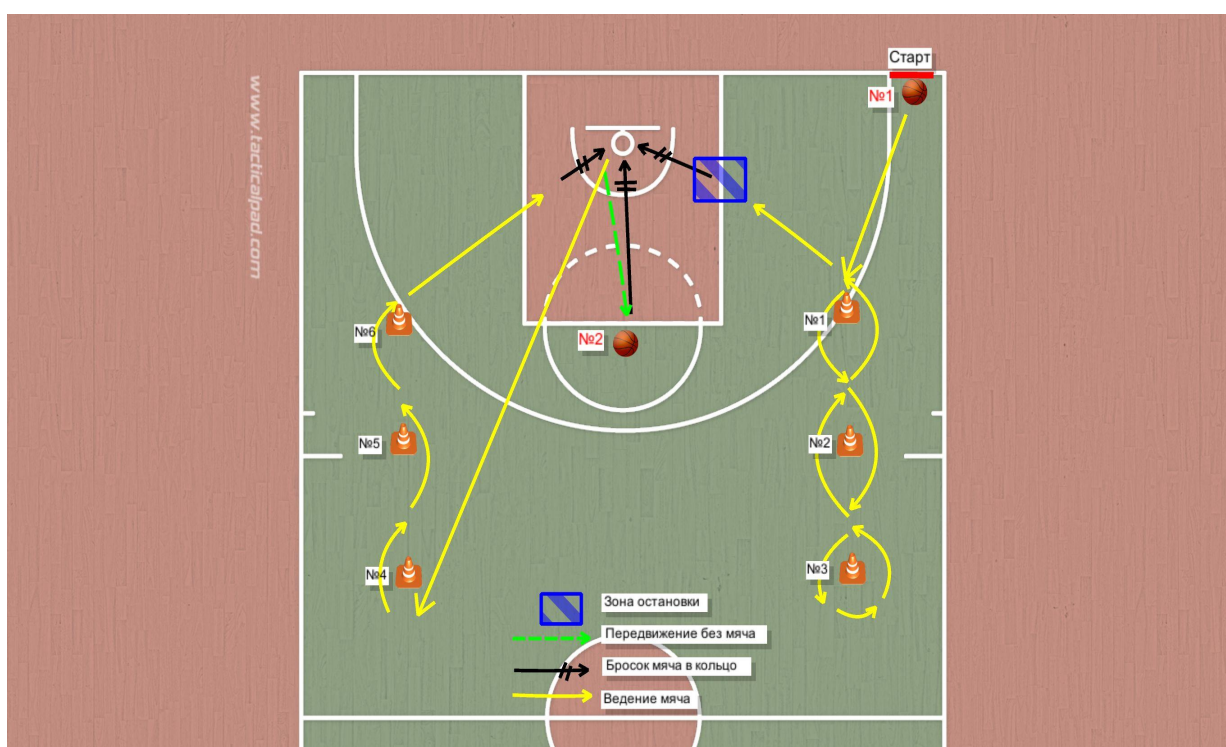


Рис.3. Прохождение дистанции участниками олимпиады 9-11 классов.

Испытание 2 для девушек и юношей 5-11 классы.
Раздел «Прикладная физическая культура»

Задание:

5-6 классы девочки и мальчики: челночный бег 3х9 м;

7-8 классы девушки и юноши: челночный бег 4х9 м;

9-11 классы девушки и юноши: челночный бег 5х9 м.

Челночный бег выполняется из положения высокого старта, не заходя за стартовую линию от лицевой до средней линии волейбольной площадки. После каждого отрезка **необходимо коснуться линии рукой** и развернуться, за исключением финишного отрезка.

Оценка качества выполнения практического задания

Время выполнения упражнения фиксируется **до сотых секунд**.

Участник оценивается по сумме времени преодоления дистанции и штрафных секунд.

Штрафное время:

+ 1 сек. не касание линии рукой.