

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ «СШ «Лидер»»

  
В.В. Петровых  
13.09.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель управления образования  
администрации Абанского района

Принят УО от 13.09.2022г. №28-А  
  
В.Ф. Арский

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о соревновании «Знаю и умею» по предмету «Физическая культура»  
среди обучающихся 4-х классов общеобразовательных учреждений  
Абанского района в 2022-2023 учебном году**

## **I. Общие положения**

Соревнования «Знаю и умею» проводится управлением образования для обучающихся 4-х классов общеобразовательных учреждений Абанского района.

Цели и задачи:

- определение уровня предметных знаний, сформированности умений и физических качеств обучающихся 4-х классов по учебному предмету «Физическая культура»;

- формирование познавательной активности, интереса к предмету, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями и культуре общения среди учащихся начальных классов;

- выявление лучших образовательных учреждений и наиболее талантливых школьников по предмету «физическая культура».

## **II. Порядок и сроки проведения**

Соревнования проводятся в два этапа:

**Внутришкольный этап:** январь 2023г.

**Муниципальный этап:** 11 февраля 2023г.

## **III. Участники**

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся 4-х классов, относящиеся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе, не имеющие противопоказаний к выполнению заданий практической части и являющиеся победителями внутришкольного конкурса. Образовательные учреждения для участия в соревнованиях представляют команду, состоящую из 4-х мальчиков и 4-х девочек. При отсутствии достаточного количества обучающихся 4-го класса, можно привлечь в команду обучающихся 3-го класса.

### **Требование к внешнему виду участников соревнований:**

Участники должны быть одеты в спортивную форму и обувь, соответствующую требованиям техники безопасности для каждого вида конкурсных испытаний.

Конкурсные задания по гимнастике должны выполняться в футболке и шортах, носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

Нарушение требований к внешнему виду наказывается сбавкой 0,5 баллов один раз при выступлении и оценки за акробатическую комбинацию.

## **IV. Порядок выступления**

4.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером по протоколу.

4.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд,

чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не **оценивается**.

4.3. Оценка действий участника начинается:

- **в гимнастике** с момента принятия исходного положения перед гимнастическим снарядом; сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука;

- **в спортивных играх** с момента принятия положения стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита и подачи команды (сигнала) судьи.

4.4. Оказанная участнику при выполнении гимнастических упражнений поддержка и явная помощь со стороны преподавателя наказывается сбавкой 0.5 балла.

4.5. Выступление участника может быть начато повторно в случаях, вызванных форс-мажорными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

- появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от зоны выполнения упражнения посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

Только главный судья по виду имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

Если выступление прервано по вине участника, главный судья по виду имеет право разрешить повторное выступление. Выполнение задания участнику будет засчитано:

- в гимнастике с учетом снижения оценки на 0.5 балла;

- в баскетболе с учетом начисления 2-х штрафных секунд.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка для ознакомления с площадкой, инвентарем и оборудованием – не более 3-х мин. На одну команду.

## **V. Программа соревнований**

Программа представляет собой конкурсное испытание для обучающихся начальной школы. Конкурсное испытание состоит из двух заданий:

- **теоретического:** основы знаний (*тестовые, творческие задания*);

- **практического:** гимнастика (*акробатика*):

- подвижные и спортивные игры (*точность выполнения упражнений – ловкость, координационные способности, быстрота, внимание*);
- задания, определяющие степень владения навыками элементов баскетбола (*качество исполнения технических действий (перемещение, ведение), соблюдение баскетбольных правил*).

**Теоретический конкурс** представляет собой заполнение формы тестовых и творческих заданий. Материал тестовых испытаний разработан на

основе учебников, рекомендованных министерством образования РФ по «физической культуре» 1-4 классов.

Содержание **практической части конкурса** заключается в выполнении упражнений базовой части программы общеобразовательных школ по разделам «физической культуры»: гимнастика, подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола).

### **Содержание практической части**

#### **Гимнастика**

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации для девочек и мальчиков. Последовательность элементов в заданиях имеет 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 3 секунды.

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 или заменил его другим, его оценка снижается на 1,0 балл.

Акробатическая комбинация выполняется на дорожке из гимнастических матов.

#### **Акробатическая комбинация**

Перед гимнастическим матом исходное положение – основная стойка.

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>
1.	«Старт пловца» - 2 кувырка вперед (в группировке) в положение упор присев;
2.	Упор лежа, сгибание (локти вдоль туловища), разгибание рук – упор присев;
3.	Перекат назад в положении лежа на спине, руки вверх; «мост» из положения лежа (удержание 3 сек.) – опуститься в положение лежа на спине, руки вверх;
4.	Перекат в сторону прогнувшись, удержание положения лежа на животе прогнувшись – упор присев прыжком;
5.	Перекат назад в стойку на лопатках (удержание 3 сек.), перекал вперед в упор присев;
6.	Кувырок вперед (в группировке) в положение упор присев; прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180°

#### **Руководство испытаниями**

Для руководства испытаниями назначается судейское жюри, состоящее из главного судьи и судьи по виду (гимнастики), оценивающих и фиксирующих исполнение упражнений, и секретаря.

#### **Оценка исполнения**

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов и возраста участников.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2 балла, грубыми – 0,3 балла. Ошибки невыполнения – 1,0 балл.

При выставлении оценки за исполнение судьи из 10,0 баллов вычитают сбавки за ошибки в технике всех элементов, исполненных участником.

### **Окончательная оценка**

Все выступления оцениваются судьями от 0,0 до 10,0 баллов. При двух судьях высчитывается среднее арифметическое.

Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллов.

### **Оборудование**

Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее 8 метров в длину и не менее 1,5 в ширину.

По периметру акробатической дорожки должна располагаться зона безопасности шириной не менее 1,5м., полностью свободная от посторонних предметов.

### **Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)**

Конкурсное испытание заключается в последовательном выполнении участником заданий, определяющих степень владения учащимися программного материала и умение выполнять упражнения прыжкового характера (ловкость, координационные способности, быстрота, внимание), элементы баскетбола, качество исполнения технических действий (перемещение, ведение), точность соблюдения баскетбольных правил.

Выполнение заданий начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде судьи участник выполняет:

1. Бег до лежащей на полу скакалки, 5 прыжков через скакалку любым способом с продвижением вперед, вращая скакалку вперед; 5 прыжков через скакалку на двух ногах на месте, вращая скакалку назад;
2. Прыжковое упражнение «Классики» - 9 прыжков с продвижением вперед по четырем квадратам (сторона квадрата – 50 см.).

Последовательность:

- 1-й прыжок на одну (правую) ногу в центр 1-го квадрата;
- 2-й – ноги врозь, стопы на ширине линии, разделяющей клетки;
- 3-й – на одну (левую) ногу в центр 2-го квадрата;
- 4-й – ноги врозь, стопы на ширине линии, разделяющей клетки;
- 5-й – прыжок на одну (правую) ногу в центр 3-го квадрата;
- 6-й - ноги врозь, стопы на ширине линии, разделяющей клетки;
- 7-й – на одну (левую) ногу в центр 4-го квадрата;
- 8-й – ноги врозь, стопы на ширине линии, разделяющей клетки;
- 9-й прыжок вверх с поворотом на 180° в положении ноги врозь, стопы на ширине линии, разделяющей клетки.

3. Перемещение приставными шагами **в стойке баскетболиста** в нападении вправо и влево спиной вперед вдоль четырех параллельно лежащих на полу гимнастических палок. Ориентир начала и окончания

упражнения – 2 цветных конуса или фишки. Расстояние между гимнастическими палками 60 см., коридор – 1,5 длины гимнастической палки. Далее взять баскетбольный мяч.

4. Дриблинг мяча №5 по прямой вперед с последующим обведением трех стоек «змейкой» на дистанции 12 м., начиная движение против часовой стрелки. Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола с обязательной сменой рук при обводке стоек.

5. Дриблинг мяча №5 с последующей атакой баскетбольного кольца (бросок одной или двумя руками с места, в движении, в прыжке). Броски в кольцо выполняются до попадания из двух попыток.

Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку. В случае непопадания мяча в кольцо после двух попыток секундомер останавливается после подбора мяча и его фиксации в центре лицевой линии (под концом).

*Примечание: стойка в нападении – наиболее рациональное положение тела баскетболиста, из которого удобно начинать выполнение любого технического приема; основное требование к параллельной стойке – равномерное распределение веса тела на обе ноги (ноги на ширине плеч или несколько шире) за счет сгибания коленей (135°) и угла наклона туловища вперед (плечи над коленями).*

### **Руководство испытаниями**

Для руководства испытаниями назначается судейское жюри, состоящее из главного судьи и судьи по виду (баскетбол), секретаря.

### **Оценка исполнения**

Штрафное время +2 сек. Начисляется за следующие ошибки:

<b>- при выполнении упражнений:</b>	
уменьшение количества прыжков (за каждый)	задание №1
прыжки через скакалку без продвижения вперед	
прыжки на одну и ту же ногу 2 раза подряд	задание №2
заступ на линию при прыжках на одну ногу (за каждый)	
одна или обе стопы при прыжке ноги врозь не касаются пересечения линий, разделяющих квадраты	
<b>- при выполнении технических действий:</b>	
отсутствие стойки баскетболиста	задание №3
обведение стоек без смены рук (за каждое)	задание №4
<b>- при нарушении баскетбольных правил:</b>	
двойное ведение (за каждое)	задание №4,5
пробежка (за каждое)	

### **Окончательный результат**

В протокол заносится результат прохождения дистанции (хронометраж до сотых), штрафное время (количество допущенных ошибок, умноженное на 2 сек.) и итоговый результат (сумма результата прохождения дистанции и штрафного времени).

## **Оборудование**

Контрольное испытание выполняется на площадке, оборудованной инвентарем, имеющей разметку старта и финиша, зон выполнения упражнений.

По периметру площадки должна располагаться зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Для проведения испытания необходимы одна скакалка, цветная клейкая лента, 4 гимнастических палки, один баскетбольный мяч №5, семь фишек-ориентиров или конусов, ферма с баскетбольным щитом, секундомеры.

## **VI. Руководство и жюри (судейство)**

Общее руководство, организация и проведение соревнований «Знаю и умею» среди обучающихся 4-х классов осуществляется управлением образования администрации Абанского района.

Непосредственное проведение и подведение итогов соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (жюри).

## **VII. Определение и награждение победителей**

Соревнование проводится как командное и личное первенство с определением трех призовых мест.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест, набранных по итогам всех конкурсных заданий. В зачет идет 6 лучших результатов, показанных тремя мальчиками и тремя девочками. В случае равенства результатов учитывается наименьшая сумма мест в акробатической комбинации (гимнастика).

Победители и призеры в личном первенстве определяются отдельно среди мальчиков и девочек по наименьшей сумме мест, набранной во всех конкурсных заданиях. В случае равенства результатов предпочтение отдается участнику, получившему наибольшее количество 1-х, 2-х, 3-х мест в конкурсных заданиях по программе конкурса. В случае равенства результатов и в этом случае, предпочтение отдается участнику, показавшему лучший результат в акробатической комбинации.

Команды, победители в личном первенстве, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются грамотами.

## **VIII. Заявки**

Предварительная Заявка на участие в соревновании заполняется по ссылке на Яндекс Диск за 5 дней до установленной даты проведения мероприятия.

Допуск команды к участию в соревнованиях «Знаю и умею» осуществляется на основании следующих документов, предоставляемых в мандатную комиссию в день проведения соревнований:

- заявка в печатном виде по форме;
- приказ школы об ответственности за жизнь и безопасность обучающихся;

Отчет о проведении первого (школьного) этапа размещается на сайте школы.

В случае отсутствия одного из указанных документов участник и команда школы к конкурсу не допускаются.

### **IX. Протесты**

Протест подается представителем команды в судейскую коллегию в письменной форме не позднее 10 минут после сложившейся спортивной ситуации.

Протесты относительно окончательной оценки не принимаются. Можно подавать протест только по неисправности оборудования. Протесты подаются только в случаях, касающихся своей команды.

Судейская коллегия рассматривает протест в течение часа после подачи и сообщает заявителю результат.

### **Дисциплинарные меры**

Нарушение представителями команд норм поведения и спортивной этики, давления на судей наказывается начислением 5 баллов к окончательному командному результату (сумме мест). В случае повторного нарушения команда автоматически занимает последнее место.

При нарушении правил комплектования команды, организационный комитет конкурса аннулирует результат команды и она снимается с конкурсных испытаний.