

Олимпиада по Физической Культуре . Школьный этап.
Практический тур
5-6 класс

Лёгкая атлетика

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки – 400 метров.

Мальчики – 600 метров.

Фиксируется время преодоление дистанции с точностью до 0,1.

Баскетбол (Мальчики, Девочки).

1.Описание упражнения

*Ведение баскетбольного мяча правой рукой от средней линии площадки до кольца.

*Бросок мяча в корзину после двойного шага. Подбор мяча.

*Ведение мяча левой рукой от кольца до средней линии

2. Оценка выполнения упражнения

*Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.

*За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежка и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется – 1сек.

*За каждое неточное попадание при выполнении броска в корзину к фактическому времени выполнения упражнения добавляется – 5 сек.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

3.Оборудование:

*Баскетбольная площадка с разметкой

*Баскетбольные мячи

*Секундомер

Фиксируется время выполнение упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания. За каждый факт нарушения правил баскетболиста (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).