

Программа дополнительных занятий по физической культуре для 7-11 классов

№	Тема занятия	Тип занятия	Содержание занятия
1	Вводное занятие	Семинар	Знакомство с форматом Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, спецификой различных типов заданий. Демонстрация примеров заданий. Мотивация для участия в олимпиаде.
2	История античных Олимпийских игр	Лекция	История возникновения Олимпийских игр. Древнегреческие агоны. Виды спорта на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы. Разбор терминов, относящихся к истории Олимпийских игр в Древней Греции. История запрета Олимпийских игр.
3	История современных Олимпийских игр	Лекция	Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Создание и развитие МОК. Развитие олимпийского движения. Россия в олимпийском движении. Олимпийские символы. Олимпийские чемпионы. История возникновения зимних Олимпийских игр. Появление паралимпийского движения. Предстоящие Олимпийские игры.
4	Термины физической культуры и спорта	Практикум	Подробный разбор всех терминов физической культуры и спорта, которые встречаются в заданиях ВсОШ. Решение заданий.
5	Физические качества	Лекция	Изучение пяти физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила). Способы их воспитания.

6	Двигательные умения и навыки, физические упражнения	Практикум	Отличие двигательного умения от навыка. Этапы обучения двигательному действию. Классификация физических упражнений.
7	Виды спорта	Практикум	Изучение правил футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, хоккея на траве, гандбола, хоккея с шайбой, хоккея с мячом, водного поло и других игр. Размеры площадок. Время игры.
8	Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни	Практикум	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни.
9	Самоконтроль	Практикум	Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тесты для определения физического развития и его изменения вследствие физической нагрузки.
10	Функции и формы физической культуры	Практикум	Подробный разбор четырёх форм физической культуры (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
11	Травмы и оказание первой медицинской помощи	Практикум	Риски получения травм при занятиях спортом. Оказание первой медицинской помощи при получении травмы.
12	Великие спортсмены, тренеры и публичные лица	Лекция	Биографии великих спортсменов и тренеров, их успехи на международных соревнованиях.

13	Пиктограммы	Практикум	Обучение созданию пиктограмм (равновесия, стойки, седы, упоры, положения ног и рук).
14	Решение тестовых заданий	Семинар	Закрепление пройденных тем в формате тестирования
15	Допинг	Лекция	Что относится к допингу? Спортсмены, уличенные в употреблении допинга. Создание агентств ВАДА и РУСАДА, их работа.
16	Части урока и построение циклов тренировок	Семинар	Изучение целей подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также их длительности. Разбор циклов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Особенности построения урока по физической культуре.
17	Гимнастика	Практикум	Обучение стойкам: ноги врозь, на руках, на голове и руках, на лопатки с помощью рук и без помощи рук, на коленях. Обучение равновесиям: переднему, фронтальному, боковому. Обучение кувыркам. Обучение седам: ноги врозь, на пятках, согнув ноги, углом, в группировке. Обучение комбинациям и связкам гимнастических элементов.
18	Итоговое тестирование	Контрольная работа	Проведение итогового тестирования по пройденному курсу (теория, гимнастика, полоса препятствий).