

**Подготовка к ВсОШ по физической культуре**  
**Программа учебно-тренировочных семинаров для 7–11 классов**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Тип занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
1	Вводное занятие. Тестирование	Семинар	Знакомство с форматом и со спецификой разных типов заданий ВсОШ по физической культуре. Демонстрация примеров заданий. Мотивация для участия в олимпиаде.
2	История 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. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Создание и развитие МОК. Россия в олимпийском движении. Олимпийские символы. Олимпийские чемпионы. История возникновения зимних Олимпийских игр. Появление паралимпийского движения. Предстоящие Олимпийские игры.

3	Гимнастика	Практикум	Обучение кувырмам. Обучение седам: ноги врозь, на пятках, согнув ноги, углом, в группировке.
4	Термины физической культуры и спорта	Лекция	Подробный разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре.
5	Физические качества	Лекция	Изучение 5 физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Способы их воспитания.
6	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.
7	Пиктограммы	Семинар	Обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук.
8	Виды спорта	Семинар	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.

9	Гимнастика	Практикум	Обучение комбинациям и связкам гимнастических элементов.
10	Баскетбол	Практикум	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Обучение технике «бросок мяча в корзину с двух шагов». Обучение технике «бросок мяча со штрафной линии». Обучение технике «бросок мяча с трехочковой линии». Обучение технике ловли-передачи мяча.
11	Допинг	Практикум	Что относится к допингу. Спортсмены, уличенные в применении допинга. Создание агентств ВАДА и РУСАДА, их работа.
12	Футбол	Практикум	Обучение технике дриблинга. Обучение технике удара по воротам низом. Обучение технике удара по воротам верхом.
13	Волейбол	Практикум	Обучение технике передачи снизу. Обучение технике передачи сверху. Обучение технике нижней подачи. Обучение технике верхней подачи.
14	Великие спортсмены и тренеры	Лекция	Биографии великих спортсменов и тренеров, их успехи на международных соревнованиях.

15	Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни	Лекция	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни.
16	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	Решение тестовых заданий	Семинар	Закрепление пройденных в курсе тем в тестовом формате.
18	Итоговое тестирование	Контрольная работа	Проведение итогового тестирования по пройденному курсу (теория, гимнастика, полоса препятствий).

