



Подготовка к ВсОШ по физической культуре

Программа учебно-тренировочных семинаров для 7–11 классов

№	Тема занятия	Тип занятия	Содержание занятия
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.
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вводное тестирование (для определения исходного уровня знаний учащихся); • ознакомление с электронной образовательной платформой АПО; • ознакомление с сайтом: https://vos/olimpiada.ru; • типовые задания этапов ВсОШ по физической культуре. 		
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.
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чтение «Твой Олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; • чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-б-е изд. (2019); • тестирование «Античные Олимпийские игры»; • тестирование «Современные Олимпийские игры»; • тестирование «Международный Олимпийский комитет: история создания, члены, правила, обязанности»; • домашнее задание «История Олимпийских игр» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО). 		
3	Гимнастика	Практикум	Обучение кувиркам. Обучение седам: ноги врозь, на пятках, согнув ноги, углом, в группировке. Обучение стойкам, упорам, равновесиям.
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
	Термины физической культуры и спорта	Лекция	Подробный разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре.

4





Материалы методического сопровождения:

- чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);
- чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);
- тестирование «Термины физической культуры и спорта»;
- решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);
- домашнее задание «Термины физической культуры и спорта» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).

Физические качества

Лекция

Изучение 5 физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Способы их воспитания.

5

Материалы методического сопровождения:

- тестирование «физические качества и связанные с ними способности»;
- решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);
- чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);
- чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);
- чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-б-е изд. (2019);
- домашнее задание «Физические качества» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).





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.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ.		
7	Пиктограммы	Семинар	Обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• тестирование «Пиктограммы»;• домашнее задание «Пиктограммы» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).		
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.





	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• чтение «Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019);• Правила видов спорта;• домашнее задание «Виды спорта» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).		
9	Гимнастика	Практикум	Обучение комбинациям и связкам гимнастических элементов.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ.		
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.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• Правила игры в баскетбол;• типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ.		
	Допинг	Семинар	Что относится к допингу. Спортсмены, уличенные в применении допинга. Создание агентств ВАДА и РУСАДА, их работа.





	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестирование «Допинг»; • Ознакомление с сайтом РУСАДА: http://rusada.ru/; • домашнее задание «Допинг» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО); • чтение «Твой Олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др. 		
12	Футбол	Практикум	<p>Обучение технике дриблинга. Обучение технике удара по воротам низом.</p> <p>Обучение технике удара по воротам верхом.</p>
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила игры в футбол; • типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
13	Волейбол	Практикум	<p>Обучение технике передачи снизу. Обучение технике передачи сверху. Обучение технике нижней подачи.</p> <p>Обучение технике верхней подачи.</p>
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила игры в волейбол; • типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
14	Великие спортсмены и тренеры	Лекция	<p>Биографии великих спортсменов и тренеров, их успехи на международных соревнованиях.</p>





	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чтение «Твой Олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; • домашнее задание «Великие спортсмены и тренеры» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО); • решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019). 		
	Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни	Лекция	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни.
15	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • домашнее задание «Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО); • решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019). 		
	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.
16			





	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019); чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003); чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003); чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019) 		
	Решение тестовых заданий	Семинар	Закрепление пройденных в курсе тем в тестовом формате.
17	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019); типовые теоретические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
	Итоговое тестирование	Контрольная работа	Проведение итогового тестирования по пройденному курсу (теория, гимнастика, полоса препятствий).
18	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Итоговый теоретический тест; Испытания практического тура на основе прошлых лет. 		

