



Программа занятий Школы АПО по физической культуре в 2023/24 учебном году
7–10 классы

<p>Сентябрь 2023 года</p> <p>Теоретические основы физической культуры и спорта</p>			<p>Цели месяца:</p> <p>обучающийся понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> зачем готовиться к успешному прохождению этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; что в себя включает Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре; что такое физическая культура, какие она имеет формы и какие функции выполняет; что такое спорт и каким он бывает; каковы компоненты физической культуры; каковы наиболее часто встречающиеся термины в заданиях теоретико-методического испытания. <p>обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> корректно использовать специфическую терминологию физической культуры и спорта; правильно соотносить понятия с определениями; различать физическую культуру и спорт; объяснить, почему шахматы являются спортом, но не входят в физическую культуру. 		
№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	12.09	19:00	Установочная встреча	Что из себя представляет Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре	Этапы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Преимущества диплома заключительного этапа. План курса как долгосрочной подготовки к этапам. (На установочной





					<i>встрече желательно присутствие родителей)</i>
2	14.09	19:00	Семинар	<i>Физическая культура и спорт</i>	Раскрытие понятий «физическая культура» и «спорт». Формы и функции физической культуры. Домашнее задание по семинару
3	19.09	19:00	Семинар	<i>Разбор часто встречающихся понятий (терминов) физической культуры и спорта в олимпиадных заданиях</i>	Основные понятия теории и методики физической культуры, а также их взаимодействие. Домашнее задание по семинару
4	23.09	По согласованию	Собеседование	Индивидуальное собеседование	Проведение беседы, в ходе которой выявляется мотивация для обучения, обозначаются индивидуальные цели и формулируются задачи для успешного освоения программы. <i>(Во время собеседования желательно присутствие родителей)</i>
5	26.09	19:00	Практикум	Разбор конкретных олимпиадных заданий по пройденным темам	Разбор типовых заданий по изученным темам, а также решение подобных заданий прошлых лет
6	28.09	По согласованию	День индивидуальных консультаций	Теоретические основы физической культуры и спорта	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий

Материалы методического сопровождения:

- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение, 2019. С. 206–207.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение, 2015. Часть 1.





- дополнительный материал: Физическая культура: учебное пособие / под ред. А.Г. Ростеванова. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. Глава 1.





Октябрь 2023 года

Теория: история возникновения системы физического воспитания в России и мире; история олимпийского движения

Практика: испытания ВФСК ГТО и легкая атлетика

Цели месяца:

обучающийся **понимает:**

- значение физического воспитания для общества;
- становление Олимпийских игр с древних времен по настоящий момент;
- что раньше существовали не только Олимпийские игры;
- какие предстоят Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры;
- зачем введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

обучающийся **умеет:**

- соотнести даты и ключевые события в истории олимпийского движения;
- правильно употреблять термины «олимпиада», «стадий», «олимпионик», «гимнаст» и т. д.;
- объяснить разделение на античные (древние) и современные Олимпийские игры;
- выполнять технически правильно упражнения комплекса ГТО.

№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	03.10	19:00	Онлайн-лекция	История возникновения системы физического воспитания в разных странах. История античных Олимпийских игр	История развития системы физического воспитания от первобытно-общинного строя до Новейшего времени. Какими были первые древние Олимпийские игры?





2	10.10	19:00	Онлайн-лекция	История современных Олимпийских игр. Значение Игр для России и мира	Процесс становления современного олимпийского движения. Разбор тенденций развития Олимпийских игр
3	12.10	19:00	Семинар	История физической культуры, спорта и олимпийского движения	Обсуждение материалов лекции. Подробный разбор важных дат, событий и личностей. Домашнее задание по семинару
4	17.10	19:00	Семинар	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	История ВФСК ГТО. Подробный разбор 5 и 6 ступеней (наиболее актуальны в контексте олимпиадных заданий). Домашнее задание: написание пробного варианта муниципального этапа ВсОШ по физической культуре
5	19.10	—	Предварительно записанная лекция	Техника выполнения упражнений ВФСК ГТО и легкой атлетики	Видео содержит разбор техники выполнения испытаний комплекса ГТО и отдельных видов легкой атлетики. Домашнее задание: видеотчет выполнения
6	24.10	19:00	Практикум	Разбор пробного комплекта заданий муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	Разбор и пояснение заданий из пробного комплекта. Выявление тем с наибольшим количеством ошибок
7	26.10	По согласованию	День индивидуальных консультаций	История возникновения системы физического воспитания в России и мире, зарождение олимпийского	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий





движения и всемирного
праздника спорта

Материалы методического сопровождения:

- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования: рек. Олимп. ком. России / В.С. Родиченко и др. М.: Сов. спорт, 2014.
- Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник / В.С. Родиченко. 27-е изд. М.: Спорт-Человек, 2019.





Ноябрь 2023 года

Теория: цель, средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям

Практика: прикладная физическая культура

Цели месяца:

обучающийся **понимает:**

- цель физического воспитания;
- общепедагогические и специфические методы физического воспитания;
- эффективный способ выполнения физических упражнений;
- чем характеризуется нагрузка;
- как оцениваются испытания практического тура.

обучающийся **умеет:**

- расшифровать аббревиатуры и объяснить различия ОФП и СФП;
- выполнять практические испытания прикладной физической культуры.

№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	02.11	19:00	Семинар	Цель, задачи, средства и методы физического воспитания	Как и с помощью чего происходит решение задач физического воспитания. Домашнее задание: написание пробного варианта муниципального этапа ВсОШ по физической культуре
2	07.11	19:00	Семинар	Физическая нагрузка и методы восстановления. Общая и специальная физическая подготовка	Параметры для управления величиной нагрузки. Способы восстановления после нагрузки. Домашнее задание по семинару
3	09.11	19:00	Семинар	Техника физических упражнений и основы обучения движениям	Эффективный способ выполнения физических упражнений. Структура процесса обучения двигательным





					действиям (формирование двигательного багажа). Домашнее задание по семинару
4	14.11	19:00	Практикум	Разбор пробного комплекта заданий муниципального этапа ВсОШ по физической культуре	Разбор и пояснение заданий из пробного комплекта. Выявление тем с наибольшим количеством ошибок
5	21.11	—	Предварительно записанная лекция	Прикладная физическая культура	Разбор видов и способов выполнения испытаний, часто встречающихся в практическом туре по прикладной физической культуре. Домашнее задание: видеотчет выполнения
6	23.11	19:00	Мастер-класс	Разбор типичных ошибок в практических испытаниях муниципального этапа	Типичные ошибки при выполнении испытаний практического тура муниципального этапа (полосы препятствий и гимнастической связки с элементами акробатики)
7	28.11	По согласованию	День индивидуальных консультаций	Цель, средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий

Материалы методического сопровождения:

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. М.: Просвещение, 2018. Раздел 1.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение, 2015. Часть 1.
- Физическая культура: учебное пособие / под ред. А.Г. Ростеванова. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. Глава 3.





Декабрь 2023 года

Теория: основы воспитания физических качеств и связанных с ними способностей

Практика: основы волейбола

Цели месяца:

обучающийся **понимает:**

- какие есть физические качества и способности и как они проявляются в жизни;
- что такое сенситивные периоды и как они влияют на наше физическое развитие;
- какие методы нужно выбирать при воздействии на то или иное физическое качество;
- насколько важна определенная тема для теоретико-методического тура ВсОШ по физической культуре.

обучающийся **умеет:**

- отличать физические качества и их проявления;
- грамотно сочетать в тренировке (уроке) средства и методы воспитания физических качеств;
- дозированно распределять нагрузку для воспитания различных способностей;
- определять уровень развития физических качеств с помощью тестов;
- каковы основные технические элементы волейбола (подача, прием, передача, атакующий удар).

№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	05.12	19:00	Семинар	Основы воспитания силовых способностей	Сила и как на нее воздействовать. Домашнее задание по семинару.
2	07.12	19:00	Семинар	Основы воспитания скоростных способностей	Быстрота как комплексное физическое качество. Сенситивные периоды развития физических качеств.





3	12.12	19:00	Семинар	Основы воспитания выносливости	Домашнее задание по семинару. Аэробная и анаэробная выносливость. Механизмы энергообеспечения. Домашнее задание по семинару.
4	14.12	19:00	Семинар	Основы воспитания двигательных способностей и гибкости	Отличия понятий «ловкость» и «двигательно-координационные способности». Основы воспитания разных видов гибкости. Домашнее задание: написание пробного варианта регионального этапа ВсОШ по физической культуре.
5	19.12	—	Предварительно записанная лекция	Основы волейбола	Обучение основным элементам волейбола (прием, подача, передача, атакующий удар). Домашнее задание: видеоотчет выполнения.
6	21.12	19:00	Практикум	Разбор пробного комплекта заданий регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	Разбор и пояснение заданий из пробного комплекта. Выявление тем с наибольшим количеством ошибок.
7	26.12	По согласованию	День индивидуальных консультаций	Основы воспитания физических качеств и связанных с ними способностей	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий.

Материалы методического сопровождения:

- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение, 2019. С. 31–32; 162–171.





- дополнительный материал: Физическая культура: учебное пособие / под ред. А.Г. Ростеванова. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. Глава 3, п. 3.4.





Январь 2024 года

Теория: текстовый и графический способы записи гимнастических упражнений

Практика: основы гимнастики с элементами акробатики

Цели месяца:

обучающийся **понимает:**

- зачем нужны разные способы записи физических упражнений;
- насколько забытая черточка меняет восприятие изображения;
- как записать комплекс общеразвивающих упражнений.

обучающийся **умеет:**

- схематично изображать положения;
- записывать и читать текстовую и графическую записи гимнастических упражнений;
- составлять комплекс общеразвивающих упражнений;
- читать сокращения понятий и условные обозначения;
- выполнять гимнастические связки с элементами акробатики школьного и муниципального уровня ВСОШ по физической культуре.

№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	09.01	19:00	Семинар	Принципы текстового и графического способов записи гимнастических упражнений. Рисование и описание пиктограмм, составление упражнений	Какие существуют способы записи упражнений? Наглядное изображение основных положений, часто встречающихся на этапах ВСОШ по физической культуре. Домашнее задание по семинару.





2	11.01	19:00	Мастер-класс	Разбор испытаний практического тура регионального этапа	Анализ практических заданий прошлых лет. Ошибки выполнения. Рациональный способ подготовки к ним (испытания по легкой атлетике и гимнастическая связка с элементами акробатики).
3	16.01	19:00	Семинар	Пиктограммы, обозначающие виды спорта	Графическое изображение различных видов спорта. Как отличить на первый взгляд схожие изображения. Домашнее задание по семинару.
4	18.01	19:00	Семинар со свободной темой	Разбор темы, выбранной совместно с занимающимися	Раскрытие интересующей ученика темы для подготовки ко ВсОШ по физической культуре. Домашнее задание: написание пробного варианта регионального этапа ВсОШ по физической культуре.
5	23.01	—	Предварительно записанная лекция	Основы гимнастики с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим и акробатическим элементам, необходимым для успешного прохождения практического тура в испытании гимнастической связки с элементами акробатики. Домашнее задание: видеоотчет выполнения.
6	25.01	19:00	Практикум	Разбор пробного комплекта заданий регионального этапа Всероссийской олимпиады	Разбор и пояснение заданий из пробного комплекта. Выявление тем с наибольшим количеством ошибок.





				школьников по физической культуре	
7	30.01	По согласованию	День индивидуальных консультаций	Текстовый и графический способы записи гимнастических упражнений	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий.

Материалы методического сопровождения:

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. М.: Просвещение, 2016. С. 37–45.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение, 2015. С. 74–101.
- дополнительный материал: <https://olympics.com/ru/>; <https://olympic.ru/>.





<p>Февраль 2024 года</p> <p>Теория: изучение базовых видов спорта, представленных в школьной программе</p> <p>Практика: основы футбола</p>				<p>Цели месяца:</p> <p>обучающийся понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол; • различия спортивной и художественной гимнастики; • составляющие легкой атлетики: не только бег, но и метания, прыжки, ходьба, многоборья; <p>обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • читать жесты судей при просмотре спортивных игр; • определить, когда нарушены правила в футболе, волейболе, баскетболе, гандболе; • перечислить основные технические элементы футбола (дриблинг, удары, передачи). 	
№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	06.02	19:00	Онлайн-лекция	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол	Правила спортивных игр. Основные элементы.
2	08.02	19:00	Практикум	Жесты судей в баскетболе, футболе, волейболе, гандболе	«Язык» судей для быстрого контакта между собой (жесты судей). Отличия интерпретации одного жеста в разных видах спорта. Домашнее задание по семинару.
3	15.02	19:00	Онлайн-лекция	Циклические виды спорта (плавание, лыжные гонки) и легкая атлетика	Правила проведения соревнований. Различные виды и дисциплины.
4	20.02	19:00	Онлайн-лекция	Сложнокоординационные виды спорта (гимнастика и единоборства)	Правила судейства и система оценивания выступления. Программа соревнований.





5	22.02	—	Предварительно записанная лекция	Основы футбола	Обучение основным элементам футбола (удары, ведение мяча, остановка мяча). Домашнее задание: видеоотчет выполнения.
6	27.02	19:00	Семинар со свободной темой	Разбор темы, выбранной совместно с учащимися	Раскрытие интересующей темы для подготовки к ВсОШ по физической культуре. Домашнее задание по семинару.
7	29.02	По согласован ию	День индивидуальных консультаций	Базовые виды спорта в школьной программе	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий.

Материалы методического сопровождения:

- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение, 2019. Глава 5.
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. М.: Просвещение, 2018.
- дополнительный материал: <https://olympics.com/ru/>; <https://olympic.ru/>, сайты федераций по видам спорта;
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования: рек. Олимп. ком. России / В.С. Родиченко и др. М.: Сов. спорт, 2014.
- Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник / В.С. Родиченко. 27-е изд. М.: Спорт-Человек, 2019.





Март 2024 года

Теория: олимпийские виды спорта и знаменитые спортсмены

Практика: основы баскетбола

Цели месяца:

обучающийся **понимает:**

- каковы правила различных видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
- что действительно дает диплом ВсОШ по физической культуре;

обучающийся **умеет:**

- назвать знаменитых спортсменов в различных видах спорта;
- рассказать великие истории становления спортсменов;
- определить, относится вид спорта к олимпийскому или нет;
- ставить перед собой цель и идти к ее реализации;
- перечислить основные технические элементы баскетбола (дриблинг, броски, остановка с мячом).

№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	05.03	19:00	Семинар	Летние виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр	Разбор правил летних видов спорта. Отличительные черты летних видов спорта. Домашнее задание по семинару.
2	07.03	19:00	Семинар	Зимние виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр	Разбор правил зимних видов спорта. Отличительные черты зимних видов спорта.
3	12.03	19:00	Семинар	Истории великих спортсменов	Истории великих побед и поражений. К чему приводит стремление быть лучшим?





4	16.03	19:00	Профориентационный семинар	Знакомство и общение с преподавателями кафедры физической культуры АПО	Беседа с преподавателями об их опыте участия во ВсОШ и перспективах, которые дает олимпиада.
5	19.03	19:00	Практикум	Онлайн-игра «Я тебя знаю!»	Определение спортсмена по фактам из его биографии, а также по фото.
6	21.03	—	Предварительно записанная лекция	Основы баскетбола	Обучение основным элементам баскетбола (двухшажная техника броска, броски, ведение мяча, остановка с мячом). Домашнее задание: видеоотчет выполнения.
7	28.03	По согласованию	День индивидуальных консультаций	Олимпийские виды спорта и знаменитые спортсмены	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий.

Материалы методического сопровождения:

- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение, 2019. Глава 5.
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. М.: Просвещение, 2018. Раздел 2.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования: рек. Олимп. ком. России / В.С. Родиченко и др. М.: Сов. спорт, 2014.
- Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: / В.С. Родиченко. 27-е изд. М.: Спорт-Человек, 2019
- дополнительный материал: <https://olympics.com/ru/>; <https://olympic.ru/>; сайты федераций по видам спорта.

Апрель 2024 года

Цели месяца:





Здоровый образ и стиль жизни. Допинг				<p>обучающийся понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зачем соблюдать режим дня; • какие существуют способы закаливания; • как сохранить правильную осанку; • что влияет на наше здоровье; • чем отличается общественная гигиена от личной; • к чему ведет употребление допинга; <p>обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прививать себе полезные привычки; • рационально относиться к здоровью; • применять полученные знания и умения на практике. 	
№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	04.04	19:00	Онлайн-лекция	Здоровый образ жизни	Домашнее задание по лекции
2	09.04	19:00	Практикум	Витамины	Зачем человеку нужны витамины. Какие витамины существуют и какие функции выполняют.
3	14.04	12:00	Онлайн-турнир	Первый этап онлайн-турнира «Я сам смогу!»	Решение тестовых заданий по пройденным темам и выполнение практических испытаний.
4	16.04	19:00	Онлайн-лекция	Допинг	История допинга. Процедура проведения допинг-контроля. Домашнее задание по семинару.
5	18.04	19:00	Практикум	Разбор заданий прошлых лет	Разбор типовых заданий по изученным темам, а также решение подобных заданий прошлых лет.





6	23.04	19:00	Семинар со свободной темой	Разбор темы, выбранной совместно с учащимися	Раскрытие интересующей темы для подготовки к ВсОШ по физической культуре. Домашнее задание: написание пробного варианта заключительного этапа ВсОШ по физической культуре.
7	25.04	По согласованию	День индивидуальных консультаций	Здоровый образ и стиль жизни. Допинг	Разбор возникших в ходе освоения темы вопросов. Сбор обратной связи и индивидуальная корректировка плана занятий.

Материалы методического сопровождения:

- дополнительный материал: <https://rusada.ru/>; <https://www.wada-ama.org/en>.





Май 2024 года
Не публикуем на платформе

Цели месяца:

обучающийся **понимает:**

- зачем ему участвовать во ВсОШ по физической культуре;
- каковы шансы достичь высоких результатов во ВсОШ по физической культуре;
- как много знаний он получил в ходе курса;
- как и где продолжить подготовку ко ВсОШ по физической культуре.

обучающийся **умеет:**


- решать задания теоретического испытания ВсОШ по физической культуре.

№	Дата	Время	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	14.05	19:00	Практикум	Разбор пробного комплекта заданий заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	Разбор заданий из пробного комплекта. Выявление тем с наибольшим количеством ошибок
2	19.05	12:00	Онлайн-турнир	Второй этап онлайн-турнира «Я сам смогу!»	Творческое соревнование с применением полученных знаний
3	25.05	12:00	Семинар	Подведение итогов пройденного курса	Обсуждение проведенного курса
4	26.05	По согласованию	День индивидуальных консультаций	Подведение итогов Школы АПО по физической культуре	Определение с учеником его слабых и сильных тем; советы по дальнейшему ориентированию





Школа
АПО

 apo.pф



Ассоциация победителей олимпиад
119270, Москва, Хамовнический вал, д. 6
+7 (800) 350-83-89
info@apo-team.ru
apo.pф

ИНН 7704357923
КПП 770401001
ОГРН 1167700057601
р/с 407 038 100 38 00000 5277

Банк: ПАО СБЕРБАНК г. Москва
к/с 301 018 104 000 000 002 25
БИК 044525225