



Программа летней образовательной площадки АПО “Практическая образовательная площадка по физической культуре”
22 – 28 июля 2024 года
8-10 класс

Дата	№ занятия	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
ДЕНЬ 1				
22.07	1	Семинар	Вводное занятие	Знакомство с форматом и спецификой разных типов заданий ВсОШ по физической культуре. Демонстрация примеров заданий. Мотивация для участия в олимпиаде. Освещение личного опыта участия и заслугах преподавателя. Решение вводного теста для определения уровня группы
	2	Лекция	Античные Олимпийские игры	История возникновения Олимпийских игр. Древнегреческие агоны. Виды спорта на Олимпийских играх древности. Олимпионики. Разбор терминов, относящихся к истории Олимпийских игр в Древней Греции.
	3	Практикум	Прикладная физическая культура	Знакомство с практическими испытаниями по прикладной физической культуре на этапах ВсОШ прошлых лет. Технические рекомендации к выполнению упражнений. Отработка наиболее сложных элементов. Повышение уровня двигательного-координационных способностей
Мероприятия от вожатых				Открытие смены
ДЕНЬ 2				





23.07	4	Семинар	Современные Олимпийские игры	Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Создание и развитие МОК. . Олимпийские символы. Олимпийские чемпионы. История возникновения зимних Олимпийских игр. Появление паралимпийского движения. Предстоящие Олимпийские игры.
	5	Семинар	История развития олимпийского движения в России	Россия в олимпийском движении. История национального олимпийского комитета. Игры в нашей стране. Дебюты нашей сборной на Олимпийских играх и на Олимпийских зимних играх.
	6	Практикум	Баскетбол	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 ловли-передачи мяча
	7	Практикум	Просмотр фильма	Просмотр фильма со спортивным сюжетом. Обсуждение деталей после его просмотра
Мероприятия от вожатых				
ДЕНЬ 3				
24.07	8	Семинар	Формы и функции физической культуры	Общекультурные и специфические функции физической культуры; формы физической культуры: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, фоновые виды
	9	Семинар	Термины физической культуры и спорта	Подробный разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Обучение самостоятельному составлению базовых терминов из олимпиадных заданий





	10	Практикум	Гимнастика	Определение качества выполнения элементов группы. Оценка уровня гибкости и координации учащихся. Обучение основным гимнастическим и акробатическим элементам: кувырки, равновесия, упоры, стойки. Исправление типичных ошибок выполнения
	11	Практикум	Игра в ассоциации	Игра в ассоциации для закрепления знаний по истории олимпийского движения. Необходимо разделить на команды и назвать событие (-ия) в истории развития олимпийского движения на определенную дату, за правильно названное событие и угаданную дату начисляются баллы
Мероприятия от вожатых				
ДЕНЬ 4				
25.07	12	Семинар	Физические качества	Изучение 5 физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Способы их воспитания. Изучение предпосылок их возникновения и тесты определяющие уровень их развития
	13	Практикум	Футбол	Обучение технике дриблинга. Обучение технике удара по воротам низом. Обучение технике удара по воротам верхом
	14	Семинар	Виды спорта	Изучение правил различных видов спорта. Размеры площадок. Время игры. Амплуа. История возникновения видов спорта их развития и состояние на данный момент
	15	Практикум	Функциональные пробы	Проведение доступных функциональных тестов и проб. Оценка полученных результатов
Мероприятия от вожатых				





ДЕНЬ 5

26.07	16	Семинар	Великие спортсмены и тренеры	Биографии великих спортсменов и тренеров, их успехи на международных соревнованиях
	17	Практикум	Флорбол	Обучение техники ведения мяча, остановки и броска. Отработка типичных ошибок. Увеличение скорости выполнения. Развитие ловкости
	18	Практикум	Оказание первой медицинской помощи	Рассмотреть распространенные причины получения травм, в том числе во время тренировочных занятий. Как правильно оказывать первую медицинскую помощь. Что не стоит делать в таких случаях. Попробовать на практике оказать помощь: наложить давящую повязку, шину и т.д. совместно с кафедрой ОБЖ
	19			

Мероприятия от вожатых

ДЕНЬ 6

27.07	20	Семинар	Средства и методы физического воспитания	Основное и дополнительные средства физического воспитания; специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Параметры для управления величиной нагрузки; виды отдыха
	21	Практикум	Волейбол	Обучение технике передач мяча сверху и снизу двумя руками, верхней и нижней прямой подачи мяча. Отработка типичных ошибок. Повышение уровня развития ловкости
	22	Практикум	Строевая подготовка	Практическое занятие по строевой подготовке совместно с кафедрой ОБЖ
	23	Семинар	Урок физической культуры	Изучение целей подготовительной, основной и заключительной частей урока, их продолжительности. Способы






				организации занимающихся. Расчет общей и моторной плотности
Мероприятия от вожатых				
ДЕНЬ 7				
28.07	24	Семинар	Пиктограммы	Изучение принципов изображения основных положений в гимнастике: равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук. Отработка умения рисования. Описание графических изображений
	25	Семинар	Пиктограммы видов спорта	Рассмотрение основных принципов изображения эмблем видов спорта
	26	Самостоятельная работа	Итоговое тестирование	Самостоятельное написание итогового тестирования
	27	Практикум	Подведение итогов	Разбор итогового тестирования по пройденным темам курса. Подведение итогов и создание положительной мотивации к участию в этапах ВсОШ по физической культуре
Мероприятия от вожатых				Заккрытие смены

*Представлена примерная образовательная программа. Реальная образовательная программа может незначительно редактироваться в ходе выездной школы в зависимости от запроса учеников. Темы могут быть заменены на эквивалентные, соответствующие профилю олимпиадной подготовки в соответствующем классе.





Летняя
образовательная
площадка

 apo.pf



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

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