



Программа занятий Летней Школы АПО по физической культуре
7-10 классы

Июнь 2024	Модуль «Правила игровых видов спорта: футбола, баскетбола и волейбола»		
	Ключевая цель модуля: <ul style="list-style-type: none">изучить нюансы правил популярных игровых видов спорта: футбола, баскетбола и волейбола;познакомиться с жестами судей и их отличиями в футболе, баскетболе и волейболе.		
№	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	Семинар	Правила футбола	Краткая историческая справка о появлении и развитии футбола. Основные правила футбола. Истории о знаменитых футболистах.
Входная диагностическая работа			
2	Практикум	Жесты судей в футболе	Разбор значения жестов судей в футболе, а также решение спорных игровых ситуаций в роли судьи. Домашнее задание по семинару.
3	Семинар	Правила баскетбола	Краткая историческая справка о появлении и развитии баскетбола. Основные правила баскетбола. Истории о знаменитых баскетболистах.
4	Практикум	Жесты судей в баскетболе	Разбор значения жестов судей в баскетболе, а также решение спорных игровых ситуаций в роли судьи. Домашнее задание по семинару.





5	Семинар	Правила волейбола	Краткая историческая справка о появлении и развитии волейбола. Основные правила волейбола. Истории о знаменитых волейболистах.
6	Практикум	Жесты судей в волейболе	Разбор значения жестов судей в волейболе, а также решение спорных игровых ситуаций в роли судьи. Домашнее задание по семинару.
Итоговая диагностическая работа			
7	Консультация	Индивидуальная консультация с куратором	Консультация с куратором проводится по желанию ученика и родителей для того, чтобы подвести итоги пройденных занятий и обсудить дальнейшую стратегию обучения и подготовки к олимпиадам. В течение курса куратор предложит несколько вариантов времени проведения консультации.
Темы дополнительных диагностик: <ul style="list-style-type: none">• История античных Олимпийских игр• История современных Олимпийских игр• Знаменитые спортсмены			
Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• https://olympics.com/ru/;• https://olympic.ru/• https://rfs.ru/• https://volley.ru/• https://russiabasket.ru/• Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич / под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.			





- Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко, А.Т. Контанисов и др. ; Олимпийский комитет России. – 28-е изд., перераб. и дополн. – М. : Спорт, 2022. – 224 стр. : ил.





№	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Июль 2024	Модуль «Здоровый образ жизни» Ключевая цель (цели) модуля: <ul style="list-style-type: none">изучить основные компоненты здорового образа жизни;получить представление о планировании режима дня и рационального питания;научиться выполнять комплекс упражнений для профилактики искривления осанки и формирования плоскостопия;узнать способы восстановления организма (отдых).		
1	Семинар	Здоровый образ жизни	Общее введение в тему здорового образа и стиля жизни. Виды здоровья. Вредные привычки. Личная и общественная гигиена.
Входная диагностическая работа			
2	Семинар	Режим дня и рациональное питание	Зачем соблюдать режим дня. Основы рационального питания. Различные системы питания и их особенности. Домашнее задание по семинару.
3	Семинар	Витамины	Функции витаминов. Что возникает при дефиците или переизбытке витаминов. В чем содержатся различные витамины.
4	Семинар	Виды закаливания и утренняя гигиеническая гимнастика	Какие существуют виды закаливания. С чего нужно начать закаливающие процедуры. Рекомендации при проведении закаливающих процедур. Домашнее задание по семинару.
5	Практикум	Профилактика искривления осанки и плоскостопия	Причины и виды искривления осанки и плоскостопия. Комплекс практических упражнений для профилактики искривления осанки и опущения сводов стопы (онлайн тренировка).
6	Семинар	Всё про отдых	Виды отдыха. Средства и методы восстановления.





Итоговая диагностическая работа

7	Консультация	Индивидуальная консультация с куратором	Консультация с куратором проводится по желанию ученика и родителей для того, чтобы подвести итоги пройденных занятий и обсудить дальнейшую стратегию обучения и подготовки к олимпиадам. В течение курса куратор предложит несколько вариантов времени проведения консультации.
---	--------------	---	---

Темы дополнительных диагностик:

- Функциональные пробы

Материалы методического сопровождения:

- <https://olympics.com/ru/>;
- <https://olympic.ru/>
- <https://rfs.ru/>
- <https://volley.ru/>
- <https://russiabasket.ru/>
- Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич / под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012.
- Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко, А.Т. Контанисов и др. ; Олимпийский комитет России. – 28-е изд., перераб. и дополн. – М. : Спорт, 2022. – 224 стр. : ил.

