

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОЛИМП» ИМЕНИ С.Г.СКЛАДНЕВА  
Пермского края, Большесосновского округа, с. Черновское

Принята педагогическим советом

Протокол № 2 от «20» апреля 2023 г.

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Залазаев С.С.

Приказ № 54 от «21» апреля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Складнев Г. И.  
высшая квалификационная категория  
Заслуженный учитель России

2023 год

## Пояснительная записка и методические рекомендации

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа для групп по спортивно-оздоровительной подготовке вида спорта лыжные гонки составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

**Программа рассчитана** на обучающихся от 5 лет.

**Срок реализации** программы – бессрочно.

**Программа направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Основными задачами** работы в спортивно-оздоровительной группе являются:

- популяризация видов спорта и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;

- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами избранного вида спорта.

В данной общеразвивающей программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип системности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

### **Основные формы и методы.**

Основной формой является **-учебно-тренировочное занятие**. Оно проводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

**Методы физического воспитания:** словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Спортивно-оздоровительная группа на всех годах обучения комплектуется из всех желающих заниматься физическими упражнениями по разнообразным видам спорта, имеющих разрешение врача и согласие родителей. Возраст обучающихся от 5 лет.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 15 человек. Оптимальная наполняемость – 15-20 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке до 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- уровень освоения основ техники избранного вида спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер обязан регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

**Основная задача руководителя** - воспитание в процессе овладения физической культурой. Она решается тренером на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в детском коллективе внешкольного учреждения. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и укрепление личности. Необходимо взаимодействовать с общеобразовательной школой и родителями занимающихся.

Программа общей развивающей подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Спортивные сооружения для занятий могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол, лыжная трасса, тропинки, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

В зависимости от программы занятий группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

Тренер обязан изучать своих будущих обучающихся. Начальное изучение проводится при записи в группу во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение детей к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно-политических, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Тренер обязан систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и

предупредить перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтроля за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях местного уровня, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Тренер обязан разъяснить занимающимся идейную направленность системы физического воспитания, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий тренер обязан иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

1. **Подготовительной**, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
2. **Основной**, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
3. **Заключительной**, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группе с выполнением ежедневных, самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем группы совместно с учеником.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике.

Спортивные соревнования в группе и между группами повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, например, по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для перехода в УТГ по видам спорта.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся правильного отношения к труду, общественной активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом, развития физических качеств. Волейбол, баскетбол используется как игровые средства для развития быстроты реакции, ознакомления с популярными спортивными играми и возможного отбора в УТГ по этим видам спорта.

В малокомплектных школах занятия по этим спортивным играм допустимо проводить со школьными командами с целью расширения и углубления знаний и навыков, полученных на уроках физической культуры.

Требования к физической подготовленности занимающихся являются обязательными. Их выполнение осуществляется для зачисления в сентябре-октябре, итоговое в апреле-мае, оформляется протоколом, который сдается вместе с отчетом в управление Центра.

**Примерный учебный план тренировочных групп ДЮЦ "Олимп" по общеразвивающей подготовке вида спорта баскетбол**

46 учебных недель 2-4- 6 часов в неделю = 184/ 276 часов в год

№ П.П	Содержание занятий	5- 6 лет			7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15 - 17 лет			18 и старше
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	всего
1	Физкультура и спорт в России	2		2	3		3	3		3	3		3	3		3	3		3	3
2	Личная гигиена, врачебный контроль	2		2	4		4	4		4	4		4	4		4	4		4	4
3	Правила занятий физическими упражнениями	2		2	3		3	3		3	3		3	3		3	3		3	3
4	Гимнастика	2	7	9	3	10	13	3	10	13	3	10	13	3	10	13	3	10	13	13
5	Легкая атлетика	2	12	14	4	20	24	4	20	24	4	20	24	4	20	24	4	20	24	24
6	Лыжная подготовка	2	7	9	4	10	14	4	10	14	4	10	14	4	10	14	4	10	14	14
7	Подвижные игры	3	12	15	6	20	26	6	20	26	6	20	26	6	20	26				
8	Баскетбол	3	120	123	6	166	172	6	166	172	6	166	172	12	125	137	14	149	163	155
9	Волейбол												3	10	13	3	10	13	13	13
10	Инструкторская практика												3	13	16	3	13	16	16	20
11	Правила соревнований	2	2	4	3	6	9	3	6	9	3	6	9	3	12	15	3	10	15	15
12	Контрольные испытания, соревнования		4	4		8	8		8	8		8	8		8	8		6	8	12
13	Всего	20	164	184	30	240	104	30	240	276	36	240	276	45	218	263	44	228	276	276

36 часов (6 недель) дети занимаются самостоятельно, по планам и заданиям тренера.

### Требования к занимающимся групп общеразвивающей подготовки ДЮЦ "Олимп"

№ п/п	Виды	5-6 лет (2 -4)		7-8 лет (2-6)		9-10 лет (2-6)		11-12 лет (2-6)		13-14 лет (2-6)		15-17 лет (2-6)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	ю	д
1	Прыжок в длину с места (см)	100	80	140	129	150	139	160	150	180	170	210-230	180-190
2	Бег 30 м. (сек.)	7,0	7,0	6,4	6,7	6,1	6,5	5,7	5,9	5,1	5,6	4,6-4,4	5,0-4,8
3	Бег 60 м. (сек.)	-	-					10,5	11	10	10,4	8,5-8,2	9,4-9,2
4	Бег 100 м. (сек.)	-	-									15,0-13,8	18
5	Кросс 500 м.	3:00	3:00										2
6	Кросс 1000 м.	-	-					4,4	5,1	4,2	4,5	3,50-3,30	4,2
7	6 мин бег	-	-	без учета времени				4,2	4,3	3,45	4,3	3,3	4,2
8	Лыжная подготовка:	-	-										
	Кл. ход: 1 км.	8,0	8,0	5,3	5	5	5,1	4,3	5	4,1	4,45	4	4,3
	3 км.							14	17	13	16	12	15
	5 км.											23	27
	Св. ход: 1 км.					4,3	5	4	4,3	3,4	4	3,1	3,5
	3 км.							13,3	16,3	12	15	11	13
	5 км.									21	23	20	22
9	Подтягивание на высокой перекладине	3	-	3	-	5	-	6	-	8	-	ноя.15	-
10	Сгибание рук в упоре лежа	8	8	9	9	11	11	15	13	20	15	25-30	25-30
11	Поднимание туловища из положения лежа 1 мин.	15	15		21		28	35	30	43	33	50-60	40-50
12	Наклон из положения сидя	-	-	7	10	9	12	11	16	13	20	15	24



Примерный тематический план групп  
общеобразовательной подготовки ДЮОЦ «Олимп»  
(уч-ся 5 - 6 лет) (46 недель от 2 до 4 часов) 184 часа.  
36 часов – самостоятельные занятия по планам тренера.

**Физическая культура и спорт в России.** 2 ч. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культуры. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** 2 ч Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь** 2 ч. на занятиях в кружке физической подготовки.

**Гимнастика.** 9 ч Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, Ходьба в ногу.

Общеобразовательные упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** 14 ч Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка 5-6 лет**

#### **I. Теоретические сведения**

Подборка лыж в зависимости от роста. Уход за инвентарем и его хранение. Подготовка лыж к занятиям. Значение лыжной подготовки для здоровья человека и его развития.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

##### **1. Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств:**

- приседание на двух ногах до 20 раз;
- сгибание рук в упоре лежа до 10 раз;
- отклонения назад в помещении сидя на скамейке до 12 раз;
- упражнения на растягивание (по выбору тренера);
- подтягивание на перекладине.

##### **2. Бег.**

- равномерный бег на местности до 2 км.
- переменный бег на пересеченной местности до 2 км.
- повторный бег в форме эстафет 30,60 м. по 2-3 раза.
- другие виды бега по выбору тренера.

### 3. Прочие упражнения.

- многоскоки на опилочной дорожке до 10 м. по 5-6 раз;
- по выбору тренера.

### III. Специальная подготовка лыжника.

- Имитационные упражнения на месте, в движении, в сочетании с кроссом.
- Передвижение на лыжах до 3 км.
- Обучение ступающему и скользящему шагу без помощи палок и с палками.
- Спуски с горки в высокой и средней стойке. Повороты переступанием.
- Подъемы в горку скользящим, ступающим шагом, елочкой.
- Прохождение на время 300 м. и 600 м.
- Участие в соревнованиях 1-2 раза.

**Спортивные и подвижные игры:** 18 ч. "У ребят порядок строгий", "Класс, смирно", "Запрещенное движение", "Быстро по местам", "Вызов номеров", "Что изменилось", "Отгадай, чей голосок", "Салки", "Ловки ребята", "Совушка", "Два Мороза", "Волк во рву", "Мяч - соседу", "Через кочки и пенечки", "Космонавты", "Мяч - среднему", "Невод", "Третий лишний", "Передал - беги", "Линейная эстафета", "Караси и щука", "Охотники и утки", "Удочка", "Не давай мяча водящему", "Пионерский мяч".

**Контрольные испытания, соревнования.** 12 ч Выполнение контрольных норм.

Примерный тематический план групп  
общеразвивающей подготовки ДЮОЦ «Олимп»  
(уч-ся 7 - 8 лет) (46 недель по 6 часов) 276 часов.  
36 часов – самостоятельные занятия по планам тренера.

**Физическая культура и спорт в России.** 3 ч. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культуры. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** 4 ч Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь** 3 ч. на занятиях в кружке физической подготовки.

**Гимнастика.** 9 ч Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** 80 ч Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка 7-8 лет**

#### **I. Теоретические сведения**

Подборка лыж в зависимости от роста. Уход за инвентарем и его хранение. Подготовка лыж к занятиям. Значение лыжной подготовки для здоровья человека и его развития.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

##### **1. Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств:**

- приседание на двух ногах до 30 раз;
- сгибание рук в упоре лежа до 30 раз;
- отклоны назад в помещении сидя на скамейке до 15 раз;
- упражнения на растягивание (по выбору тренера);
- подтягивание на перекладине.

##### **2. Бег.**

- равномерный бег на местности до 3 км.
- переменный бег на пересеченной местности до 3 км.

- повторный бег в форме эстафет 30,60 м. по 4-5 раз.
- другие виды бега по выбору тренера.

### 3. Прочие упражнения.

- многоскоки на опилочной дорожке до 20 м. по 6-7 раз;
- по выбору тренера.

### III. Специальная подготовка лыжника.

- Имитационные упражнения на месте, в движении, в сочетании с кроссом.
- Передвижение на лыжах до 5 км.
- Обучение ступающему и скользящему шагу без помощи палок и с палками.
- Спуски с горки в высокой и средней стойке. Повороты переступанием.
- Подъемы в горку скользящим, ступающим шагом, елочкой.
- Прохождение на время 500 м. и 1000 м.
- Участие в соревнованиях 2-3 раза.

**Спортивные и подвижные игры:** 96 ч. "У ребят порядок строгий", "Класс, смирно", "Запрещенное движение", "Быстро по местам", "Вызов номеров", "Что изменилось", "Отгадай, чей голосок", "Салки", "Ловки ребята", "Совушка", "Два Мороза", "Волк во рву", "Мяч - соседу", "Через кочки и пенечки", "Космонавты", "Мяч - среднему", "Невод", "Третий лишний", "Передал - беги", "Линейная эстафета", "Караси и щука", "Охотники и утки", "Удочка", "Не давай мяча водящему", "Пионерский мяч".

**Контрольные испытания, соревнования.** 12 ч Выполнение контрольных норм.

Примерный тематический план групп  
общеразвивающей подготовки ДЮЦ «Олимп»  
(для уч-ся 9 - 10 лет) (46 недель по 6 часов).  
36 часов – самостоятельные занятия по планам тренера.

**Физическая культура и спорт в России.** 3 ч Забота правительства о физическом воспитании школьников. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** 4 ч Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний.

**Правила соревнований. Места занятий, оборудования, инвентаря.** 6 ч Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

**Гимнастика.** 48 ч Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. "Мост".

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла.

Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** 80 ч Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м. Кросс 300 - 500 м. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту способом "Перешагивание".

Метание малого мяча в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка 9-10 лет**

#### **I. Теоретические сведения**

- Гигиена, самоконтроль, врачебный контроль лыжника.
- Техника безопасности при передвижении на лыжах и на занятиях лыжной подготовкой.
- Лыжные мази, их значение и пользование.
- Краткая история – лыжной подготовки.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

##### **1. Комплексы упражнений для развития физических качеств:**

- Приседание на 2-х ногах до 40 раз;
- «Пистолет» с поддержкой до 10 раз;
- Сгибание рук в упоре лежа до 40 раз;
- Упражнения комплекса утренней зарядки.

##### **2. Бег.**

- Равномерный бег на местности до 4 км.
- Переменный бег на пересеченной местности до 4 км. Кросс походы до 5 км.
- Повторный бег в форме эстафет 30,60 м по 5-6 раз;

- Другие виды бега по выбору тренера.

3. Прочие упражнения.

- Многоскоки на опилочной дорожке до 30 м. по 6-7 раз;

- Передвижение на руках в упоре на брусьях до 5 м.

- Отклоны назад в положении сидя на скамейке до 2 раз.

- Подтягивание на перекладине сериями 4-5\*5 раз и до отказа.

III. Специальная физическая подготовка лыжника.

1. Имитационные упражнения на месте, в движении. В сочетании с кроссом на специальной трассе.

2. Передвижение на лыжах до 7 км.

3. Обучение 2-х шажному попеременному ходу, одновременному бесшажному и 2-х шажному ходу.

4. Обучение подъему полуелочкой и елочкой. Совершенствование подъема скольжением.

5. Ознакомление с коньковыми ходами.

6. Прохождение на время дистанций 500 м и 1000 м.

7. Выступление в соревнованиях 3-4 раза.

**Подвижные игры:** 82 ч "Группа, смирно", "Бой петухов", "день и ночь", "перебежка с выручкой", "Удочка", "веревочка под ногами", "Прыжок за прыжком", "Попади в мяч", "Охотники и утки", "Не давай мяч водящему", "Перестрелка", "Пионербол", эстафеты с лазанием и перелазанием.

**Баскетбол.** 12 ч Правила игры. Передвижения, остановки, повороты. Передача мяча двумя руками от груди и ловля двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, выбивание мяча. Выбор места, 2-х сторонняя игра. Участие в соревнованиях 8 игр.

**Контрольные испытания. Соревнования. 12 ч**

Примерный тематический план групп  
общеразвивающей подготовки ДЮОЦ «Олимп»  
(для уч-ся 11 - 12 лет) (46 недель по 6 часов) 276 часов.  
36 часов – самостоятельные занятия по планам тренера.

**Физическая культура и спорт в России. 3 ч** Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. 4 ч** Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. 6 ч** Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

**Гимнастика. 52 ч** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

**Легкая атлетика. 82 ч** Медленный бег. Кросс 1000-1500 м. бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Прыжки в высоту способом "перекидной". Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка 11-12 лет**

#### **I. Теоретические сведения.**

1. Роль и значение соревнований по лыжным гонкам. Их краткая история.
2. Повторение ранее изученных тем.
3. Основные правила тренировочного занятия (время, подготовка, разминка, выполнение заданий, самоконтроль по самочувствию и пульсу, завершение занятия).
4. Правила соревнований.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

1. Выполнение упражнений на развитие физических качеств по заданию тренера.
2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
3. Упражнение комплекса утренней гимнастики.
4. Беговые упражнения:
  - бег разной интенсивности на пересеченной местности до 7 км.
  - повторный бег 30,60,100 м. по 6-7 раз. Вполне допустимо в форме игр и эстафет.
5. Прочие упражнения:
  - многоскоки на опилочной дорожке до 40 м по 6-7 раз;
  - передвижение на руках в упоре на брусьях 5 м по 6-7 раз;
  - отклонения назад в положении сидя на скамейке до 30 раз;
  - подтягивание на перекладине сериями 4-5\*7 раз и до отказа.

### Ш. Специальная подготовка лыжника.

1. Имитационные упражнения на месте и в движении в сочетании с кроссом без палок и с лыжными палками до 7 км.
2. Продолжение обучения 2-х шажному попеременному ходу: согласованность движений, сочетание отталкивания и скольжения.
3. Одновременный 1 шажный ход – основы выполнения.
4. Спуски на высоких скоростях в сочетании с поворотами, торможением.
5. Одновременный 2-х шажный коньковый ход – основы выполнения.
6. Прохождение на время дистанций до 3 км.
7. Выполнение в соревнованиях 4-5 раз.

**Подвижные игры:** 50 ч "Тяни в круг", "Кто сильнее?", "Перетягивание каната", "Бег командами", "Встречная эстафета", "Мяч - среднему", "Мяч - капитану", эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, "Перестрелка", "Пионербол".

**Баскетбол. 44 ч** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

### Волейбол 11-17 лет

#### I. Теоретические сведения.

1. Суть и смысл игры.
2. Краткая история возникновения и развития игры.
3. Техника безопасности при игре в волейбол.
4. Площадка и оборудование места занятий.
5. Правила игры.

#### II. Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов по заданию тренера;
2. Приседание на 2-х ногах до 30 раз;
3. «Пистолет» до 10 раз на каждую ногу.
4. Многоскоки на месте и опилочной дорожке; тройной прыжок с места и разбега.
5. Многоскоки с доставанием верхнего края волейбольной сетки;
6. Бег 30,60,100 м. повторно; допустимо в форме эстафет игры;
7. Метание камней, мяча, гранаты.
8. Подвижные игры («Гонка мячей», «метко в цель», «мяч среднему» эстафеты; баскетбол – 2-х сторонние игры.
9. Упражнения для развития подвижности суставов.

### Ш. Специальная физическая подготовка волейболиста.



1. Перемещение на волейбольной площадке по зонам и направлениям по заданию тренера.
2. «Челночный бег» 6\*3 м по 7-8 раз;
3. То же, но спиной вперед.
4. Перемещение приставными шагами на волейбольной площадке в различных направлениях.
5. Прыжки вверх у сетки с разбега на имитацию удара и блока.
6. Упражнения для освоения индивидуальной игры мячом:
  - прием сверху и снизу в парах, тройках, у стены, в игре;
  - передачи верхняя и нижняя в парах, тройках, у стены, в игре;
  - подача нижняя прямая и боковая в упражнениях и в игре;
  - подача верхняя прямая в упражнениях и в игре (с 13 лет)
  - нападающий удар из 4-й и 2-й зон в упражнениях и в игре (с 15 лет);
  - нападающий удар из 6-й зоны в упражнениях и в игре (с 15-17 лет);
  - блок одиночный, двойной и тройной в упражнениях и в игре (с 15 лет).
7. Учебные игры для совершенствования техники и тактики игры.
8. Участие в соревнованиях по волейболу 3-4 раза в год.

**Контрольные испытания, соревнования. 12 ч** Выполнение требований, контрольных норм.

Примерный тематический план групп  
общеразвивающей подготовки ДЮОЦ «Олимп»  
(для уч-ся 13 - 14 лет) (46 недель по 6 часов) 276 часов.  
36 часов – самостоятельные занятия по планам тренера.

**Физическая культура и спорт в России.** Великие авторитеты России о физическом воспитании. Возникновение и история физической культуры.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

**Гимнастика.** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

**Легкая атлетика.** Медленный бег; кросс 300-500 м; бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Прыжки в высоту с разбега способом "перекидкой".

### **Лыжная подготовка 13-14 лет**

#### **I. Теоретические сведения.**

1. Краткая история развития лыжного спорта.
2. Прикладной характер лыжной подготовки.
3. Приемы и средства оказания 1-й помощи при травмах, обморожениях.
4. Подготовка лыж к соревнованиям.
5. Цикличность тренировочного процесса.
6. Характеристика

#### **II. Общая физическая подготовка.**

1. Комплексы упражнений утренней зарядки.
2. Выполнение упражнений на развитие физических качеств по заданию тренера.
3. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
4. Растяжки по заданию тренера.
5. Беговые упражнения.
  - бег разной интенсивности на местности до 10 км.
  - повторный бег 30,60,100 м. 8-9 раз в разном сочетании.
6. Прочие упражнения.
  - выполнение Комплекса ГТО;
  - многоскоки на опилочной дорожке до 50 м. по 7-8 раз;

- передвижение на руках в упоре на брусьях 5 м. по 6-7 раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на брусьях 10-20 раз по 4-5 серий;
- подтягивание на перекладине – 10 раз по 3-4 серии.

### **III. Специальная подготовка лыжника.**

1. Имитационные упражнения на месте и в движении в сочетании с кроссом с лыжными палками и без них до 10 км.
2. Совершенствование 2-х шажного попеременного хода (сочетание отталкивания с выносом лыжи и перекатом).
3. Одновременный 1 шажный ход – два варианта.
4. Одновременный 1 шажный коньковый ход.
5. Техническое выполнение изученных способов передвижения на повышенных скоростях.
6. Прохождение на время дистанций до 5 км.
7. Выступление в соревнованиях до 5 раз.

**Подвижные игры:** "Мяч - капитану", "Не давая мяча водящему", "Летучий мяч", "Пионербол", "Перестрелка", "Борьба за мяч", эстафеты.

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. То же, но со среднего расстояния. Выбивание мяча при ведении и в броске. Перехват. Борьба за отскочивший от щита мяч. Тактика игры: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Защита: личная, зонная. Повторение ранее изученного материала. Игры не менее 8 раз в год.

### **Волейбол 13-14 лет**

#### **I. Теоретические сведения.**

1. Суть и смысл игры.
2. Краткая история возникновения и развития игры.
3. Техника безопасности при игре в волейбол.
4. Площадка и оборудование места занятий.
5. Правила игры.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов по заданию тренера;
2. Приседание на 2-х ногах до 30 раз;
3. «Пистолет» до 10 раз на каждую ногу.
4. Многоскоки на месте и опилочной дорожке; тройной прыжок с места и разбега.
5. Многоскоки с доставанием верхнего края волейбольной сетки;
6. Бег 30,60,100 м. повторно; допустимо в форме эстафет игры;
7. Метание камней, мяча, гранаты.
8. Подвижные игры («Гонка мячей», «метко в цель», «мяч среднему») эстафеты; баскетбол – 2-х сторонние игры.
9. Упражнения для развития подвижности суставов.

### **III. Специальная физическая подготовка волейболиста.**

1. Перемещение на волейбольной площадке по зонам и направлениям по заданию тренера.
2. «Челночный бег» 6\*3 м по 7-8 раз;
3. То же, но спиной вперед.
4. Перемещение приставными шагами на волейбольной площадке в различных направлениях.
5. Прыжки вверх у сетки с разбега на имитацию удара и блока.
6. Упражнения для освоения индивидуальной игры мячом:
  - прием сверху и снизу в парах, тройках, у стены, в игре;
  - передачи верхняя и нижняя в парах, тройках, у стены, в игре;
  - подача нижняя прямая и боковая в упражнениях и в игре;
  - подача верхняя прямая в упражнениях и в игре (с 13 лет)
  - нападающий удар из 4-й и 2-й зон в упражнениях и в игре (с 15 лет);
  - нападающий удар из 6-й зоны в упражнениях и в игре (с 15-17 лет);
  - блок одиночный, двойной и тройной в упражнениях и в игре (с 15 лет).
7. Учебные игры для совершенствования техники и тактики игры.
8. Участие в соревнованиях по волейболу 3-4 раза в год.

**Контрольные испытания, соревнования.** Выполнение требований, контрольных норм.

**Инструкторская и судейская практика.** Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.

Примерный тематический план групп  
общеразвивающей подготовки ДЮЦ «Олимп»  
(для уч-ся 15 - 17 лет) (46 недель по 6 часов) 276 часов.  
36 часов – самостоятельные занятия по планам тренера.

**Физкультура и спорт в России.** Система физического воспитания и ее принципы. Всестороннее развитие личности.

Физкультура и спорт в образовательных учреждениях. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.** Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, лыжным гонкам, спортивным играм.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения: без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений комплекса ГТО.

**Легкая атлетика.** Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка 15-17 лет**

#### **I. Теоретические сведения.**

1. Лыжные гонки в системе Олимпийского движения. Пермские лыжники – участники Олимпийских игр.
2. Технология предупреждения переутомления.
3. Основные и второстепенные элементы лыжных ходов.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

1. Комплексы упражнений утренней зарядки.
2. Упражнения по заданию тренера.
3. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
4. Растяжки.
5. Беговые упражнения:
  - бег разной интенсивности на местности до 10-15 км;
  - преодоление отрезков от 100 до 500 м. с максимальной интенсивностью;
  - повторный бег от 30 до 200 м. с предельной интенсивностью до 5 раз.
6. Прочие упражнения:
  - многоскоки на опилочной дорожке до 50 м. 8-10 повторов;
  - сгибание рук в упоре лежа 30 раз по 5-6 повторов, или 1 раз до отказа;
  - подтягивание на перекладине 10 раз по 6-7 повторов;
  - другие упражнения по заданию тренера.

### **Ш. Специальная подготовка лыжника.**

1. Кросс с имитацией до 10 км с палками и без них.
2. Совершенствование изученных способов передвижения на высоких скоростях и сильно пресеченной местности.
3. Смена попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности.
4. Прохождение на время дистанции до 10 км.
5. Выступление в соревнованиях 5-6 раз.

**Подвижные игры:** Эстафеты типа веселых стартов с элементами баскетбола, гимнастики, л. атлетики.

**Баскетбол.** Совершенствование ранее изученного материала в тренировочных занятиях игровой обстановке. Броски мяча в кольцо с разных дистанций.

Добрасывание в кольцо после подбора отскочившего от щита мяча. Нападение и защита в численном большинстве. Двухсторонние учебные игры.

### **Волейбол 15-17 лет**

#### **I. Теоретические сведения.**

1. Суть и смысл игры.
2. Краткая история возникновения и развития игры.
3. Техника безопасности при игре в волейбол.
4. Площадка и оборудование места занятий.
5. Правила игры.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов по заданию тренера;
2. Приседание на 2-х ногах до 30 раз;
3. «Пистолет» до 10 раз на каждую ногу.
4. Многоскоки на месте и опилочной дорожке; тройной прыжок с места и разбега.
5. Многоскоки с доставанием верхнего края волейбольной сетки;
6. Бег 30,60,100 м. повторно; допустимо в форме эстафет игры;
7. Метание камней, мяча, гранаты.
8. Подвижные игры («Гонка мячей», «метко в цель», «мяч среднему») эстафеты; баскетбол – 2-х сторонние игры.
9. Упражнения для развития подвижности суставов.

#### **III. Специальная физическая подготовка волейболиста.**

1. Перемещение на волейбольной площадке по зонам и направлениям по заданию тренера.
2. «Челночный бег» 6\*3 м по 7-8 раз;
3. То же, но спиной вперед.
4. Перемещение приставными шагами на волейбольной площадке в различных направлениях.
5. Прыжки вверх у сетки с разбега на имитацию удара и блока.

6. Упражнения для освоения индивидуальной игры мячом:

- прием сверху и снизу в парах, тройках, у стены, в игре;
- передачи верхняя и нижняя в парах, тройках, у стены, в игре;
- подача нижняя прямая и боковая в упражнениях и в игре;
- подача верхняя прямая в упражнениях и в игре (с 13 лет)
- нападающий удар из 4-й и 2-й зон в упражнениях и в игре (с 15 лет);
- нападающий удар из 6-й зоны в упражнениях и в игре (с 15-17 лет);
- блок одиночный, двойной и тройной в упражнениях и в игре (с 15 лет).

7. Учебные игры для совершенствования техники и тактики игры.

8. Участие в соревнованиях по волейболу 3-4 раза в год.

**Контрольные испытания, соревнования.** Выполнение требований, контрольных норм.

**Инструкторская и судейская практика.** Составление плана-конспекта занятий. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между кружками по виду спорта. Судейство пяти соревнований. Получение звания "Судья по спорту".

Примерный тематический план групп  
общеразвивающей подготовки ДЮЦ «Олимп»  
(для уч-ся 18 лет и старше) (46 недель по 6 часов) 276 часов.  
36 часов – самостоятельные занятия по планам тренера.

**Физкультура и спорт в России.** Физическая культура и спорт для производственной деятельности человека.

Система занятий физической культуры и спорта в России со взрослым населением. Олимпийские движения для решения задач мирного сосуществования.

**Гигиена, безопасность на занятиях.** Правильный режим – обязательный компонент ЗОЖ. Элементы режима. Правильное техническое выполнение заданий – основа безопасности здоровья. Развитые физические качества – действенная база профессиональной квалификации.

**Виды занятий.**

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами для развития силы, координации, гибкости.

Посильные упражнения на гимнастических снарядах.

**Лёгкая атлетика.** Бег в слабом темпе (пульс до 150 уд./мин.) до 10 км. Бег в среднем темпе (пульс до 170 уд./мин.) до 5 км. Бег скоростной 30, 60, 100, 200 м. в условиях повторной тренировки. Бег скоростной 30, 60, 100, 200 м. на время с целью выполнения требований. Кросс-походы до 30 км. Участие в соревнованиях.

**Прыжковые упражнения:**

- прыжок в длину с места, толчком двух ног;
- многоскоки: тройной, пятерной, десятирной.
- прыжок в длину с разбега, избранным способом;
- прыжки в высоту с преодолением препятствий.

**Метания:**

- метание подручных предметов(камней, палок);
- метание гранаты 500, 700 гр.;
- метание диска;
- толкание ядра.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах в слабом темпе до 30 км. (пульс до 130 уд./мин.). Передвижение на лыжах в среднем темпе (пульс до 160 уд./мин.). прохождение отрезков до 1000 м. с максимальной интенсивностью (пульс до 180 уд./мин.).

Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами.

В летнее время-кросс до 15 км., кросс с имитацией до 15 км. передвижение на роллерах.

**Баскетбол.** Совершенствование и индивидуального владения мячом: ловля, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Двухсторонняя игра.



**Волейбол.** Совершенствование игры с мячом в парах, тройках. Различные варианты подачи. Двухсторонняя игра.

**Футбол.** Совершенствование игры с мячом:

- приём, остановка мяча, дриблинг, передача, удары по воротам. Двухсторонняя игра.

**Туристические походы по родному краю.** Походы с отработкой навыков туризма (установка палатки, преодоление местности разного рельефа, разведение костра) до 20 км.

Исследование исторических мест родного края (коммуна «Заря», бывшие населенные пункты, родники и др.)

**Инструкторская и судейская практика.** Планирование и проведение самостоятельных занятий. Планирование и проведение занятий с группой. Судейство соревнований.

**Контрольные испытания.** Контрольные прикидки по видам занятий и видам требований. Участие в соревнованиях не менее 6 раз в год. Выполнение требований по концу года.

### **Литература**

1. В.И. Лях, А.А. Зdoneвич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2012г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Москва «Просвещение» 2013 г.
3. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. ФИС 1998
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗОВ Ю.М. Портнов Москва 1997 г.
5. Преподавание гимнастики в школе П.К. Петров. Москва «Владос.» 2000 г.
6. И.А. Гуревич 300 соревновательных заданий по физическому воспитанию Минск 2004 г.
7. Учебные Программы для ДЮСШ по видам спорта, определенным в данной программе (лыжные гонки, баскетбол, волейбол, футбол). Москва «Просвещение» 2013 г.