

Муниципальное образование Туапсинский район Краснодарского края
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 им.Д.Л.Калараша г. Туапсе

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ СОШ № 11
им.Д.Л.Калараша г.Туапсе
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Утверждаю

директор МАОУ СОШ № 11
им.Д.Л.Калараша
г.Туапсе



Г.В.Тарасенко
31 августа 2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Гиревой спорт»

Уровень программы:	базовый
Срок реализации программы:	1 год (144 часа)
Возрастная категория:	14 - 17 лет
Форма обучения:	очная
Вид программы:	модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель
учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 11 им.Д.Л.Калараша
Нисин Александр Владимирович

г.Туапсе 2020

СОДЕРЖАНИЕ

№ п.п.	Наименование	№ стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.		3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель и задачи программы.....	4
1.3	Содержание программы.....	5
1.4	Планируемые результаты.....	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.		19
2.1	Календарный учебный график.....	19
2.2	Условия реализации программы.....	22
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы.....	25
2.4	Список литературы.....	28

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка

Рабочая программа по гиревому спорту составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы и учебной программы по гиревому спорту автор Лепёшкин В.А. «Гиревой спорт//Спорт в школе – 2006 г» и примерной программы для организации учебно – тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования. Авторы: Солодов И.П., Шванев В.Б. «Издательство Москва Советский спорт 2009 г».

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения гиревого спорта в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения школьников в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.2 Цель и задачи программы

Цели программы: развитие у школьников интереса к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом. Развитие силы ловкости координации. Воспитания внимательного отношения к собственному здоровью потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями с гириями и общеразвивающими упражнениями.

Формирование у обучающихся стремления к активному образу жизни саморазвитию и самообразованию. Подготовка обучающихся к сдаче нормативов ГТО и службе в рядах Вооруженных сил России. Программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей 14-17 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в одной группе.

Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гириями и на тренажерах.

Задачи:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранных видах спорта.
- научить техническим приёмам (рывка и толчка гирь)
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3 Содержание программы

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

РАЗДЕЛ введение. Теоретическая и техническая подготовка где используются различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

РАЗДЕЛ О Ф П Основная цель этого раздела – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр .

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- воспитание трудолюбия
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы выносливости ловкости, гибкости)
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий гиревым спортом

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

возрастные особенности физического развития

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в гиревом спорте. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на гиревой спорт большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков при обучении и выполнении технических действий.

Раздел СФП Основная цель этого раздела:

- В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучение технике рывка и толчка гири на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойки перед рывком и толчком гири
- замаху гири
- подъему гири на грудь
- фиксации гири на руках

способам хвата гири
Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:

Легкая атлетика

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств.

Для этого

используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).
10. Различные варианты метание набивных мячей.

Гимнастика

Этот раздел программного материала позволяет подходить к развитию силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно. Для этого используются:

1. Подтягивание на перекладине различными хватами.
2. Отжимание в упоре лежа (различные варианты).
3. Отжимание в упоре на брусьях.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на махе вперед, махе назад.
5. Подъем переворотом, подъем в упор силой.
6. Подъем ног к перекладине, до прямого угла на гимнастической стенке.
7. Подъем туловища из положения лежа на спине.

В полной мере используются средства атлетической гимнастики:

- В подготовительной части общеразвивающие упражнения с легкими гантелями.
- В основной части урока – комплекс упражнений со штангой, гириями для развития основных групп мышц.

Комплекс упражнений со штангой

1. Жим штанги стоя.
2. Жим штанги лежа.
3. сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
4. Тяга штанги к груди в наклоне.

5. Становая тяга.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).

Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах. Предельные и околопредельные веса на уроках не используются.

Комплекс упражнений с гирями

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 12-16-24-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

Комплекс упражнений с гантелями

1. Имитация тяги перед собой
 2. Жим гантелей стоя, лежа.
 3. Поднимание рук через стороны и перед собой.
 4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.
 5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
 6. Приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах.
 7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.
- Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторений зависит от

подготовленности обучаемых.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

В конце основной части занятия выполняются:

- Прыжки в длину с места.
- Выпрыгивания вверх с отягощениями и без отягощений.
- Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90* рук .
- Приседание за 20 сек.
- Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой и без опоры.
- Подтягивание на перекладине.

Отжимание в упоре лежа, в упоре на брусьях.

1.4 Планируемые результаты

В теории-знать:

- основы истории развития Гиревого спорта в России (в СССР) и в мире, знать чемпионов мира;
- особенности развития гиревого спорта
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при умственных нагрузках при максимальном психическом и физиологическом, (некоторые партии длятся по несколько часов), напряжении, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий и тренировок;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма

На практике-уметь:

Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.

Высокий уровень физической подготовки обучающихся как будущих защитников Отечества.

Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.

правильно применять изученные тактико-технические действия при занятии гиревым спортом использовать их в условиях соревновательной деятельности, постоянно стремится к совершенствованию;

- проводить самостоятельные занятия, направленные на улучшение общей физической подготовки;
- разрабатывать индивидуальный режим, подбирать и планировать упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма на тренировках и соревнованиях, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий форму аттестации

2.1 Календарный учебный график

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов. Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы (в учебном году)

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (СОГ, ГНП).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой рывка и толчка гири приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 14-17 лет. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Состав группы формируется из учащихся приблизительно одного возраста.

Состав групп - постоянный.

Использование технологий дифференцированного и лично-ориентированного подхода к учащимся обеспечивает подбор универсальных методов и приемов работы, а также заданий вариативного характера и разного уровня сложности с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей учащихся.

Форма организации учащихся на занятии: групповая (фронтальная) с преимущественным использованием индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся.

Формы проведения занятий: комбинированное, практическое, контрольно-проверочное.

Виды занятий: практические занятия, соревнования тестирование

Основными условиями для зачисления в группы СОГ являются:

- заявление от родителей для зачисления ребёнка в общеразвивающую группу спортивной подготовки по гиревому спорту.
- разрешения - врача заниматься в общеразвивающих группах спортивной подготовки по данному виду спорта; - прохождения вступительного тестирования;

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 1.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (14– 17 лет)

Таблица № 1

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	О Ф П	7	8	5	6	6	8	5	11	9	8	73
2	С Ф П	2	5	2	3	2	4	2	4	2	4	30
3	Т Т П	2	3	1	2	2	2		3	–	2	17
4	Теория	4	–	2	2	2	--	--	--	--	2	12
5	Контрольные соревнования	--	2	2	2	--	–	2	--	2	--	10
6	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	-	2
7	Воспитательная работа	В процессе занятий										
8	Всего за месяц	16	18	12	15	12	14	9	18	14	16	

Всего за год	144

Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице №2

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (%)

Таблица № 2

№	Средства подготовки	Спорт.-оздоров. этап
		14 – 17 лет
1	ОФП	60
2	СФП	30
3	ТТП	10

Режим занятий Форма обучения – очная, с возможностью реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий.

Форма организации деятельности: индивидуальная, работа по под- группам, групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжитель- ность 1 учебного часа 45 минут с обязательной переменной между занятиями не менее 10 минут.

Предлагаемый режим занятий соответствует требованиям СанПиН 2443172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, со- держанию и организации режима работы образовательных организаций до- полнительного образования детей», требованиям к реализации программ данной направленности, согласно возрасту учащихся.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведет- ся в течение всего учебного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 3.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных заня- тий, непосредственно в условиях школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно- оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

(распределение годовой нагрузки) Таблица № 3

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во ча- сов в год	Кол-во за- нятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во заня- тий в неделю	Продолж. одного за-	Построение не- дельного цикл

	В ГОД			НИЯ (час)	
144	72	4	2	2	2дн x 2ч

Календарный учебный график программы.

	Дата	Тема занятий	Количество часов	Время проведения	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.		Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Групповая	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
2.		Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	2		Комбинированное занятие	Тренажерный зал	Зачет, тестирование
3.		Основы техники рывка одной рукой	2		Групповая, подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
4.		Состояние и развитие гиревого спорта в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Практическое занятие	Тренажерный зал	Тестирование
5.		Разучивание комплекса упражнений с гирями № 2	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
6.		Освоение техники маха гирей одной рукой. Круговая тренировка	2		Групповая	Тренажерный зал	Практическое задание
7.		Физическая культура и спорт в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Тестирование
8.		Выполнение комплекса упражнений с гирей №1 и 2	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
9.		Освоение фаз рывка гирей одной рукой Круговая тренировка	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
10		Воспитание нравственных и	2		Подгрупп-	Тренажер	Тестирова-

		волевых качеств спортсмена Кроссовая подготовка. ОРУ			повая	ный зал	ние
11		Разучивание комплекса упражнений с гирей № 3	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
12		Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. Круговая тренировка	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
13		Выполнение контрольных нормативов	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	тестирование
14		Разучивание комплекса упражнений с гирей № 4	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
15		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке Комплекс ОРУ	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
16		Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
17		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой Комплекс упражнений с гирей №3 и № 4	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Тестирование,
18		Гигиена, режим и питание занимающихся спортом Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
19		Развитие выносливости в упражнении рывок гири Круговая тренировка	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
20		Влияние физических упражнений на организм Кроссовая подготовка . ОРУ Круговая тренировка.	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
21		Круговая тренировка. Жим двух гирь от груди в стойке	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	тестирование
22		Основы техники толчка двух гирь от груди Разучивание комплекса упражнений с гирей №5	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
23		Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибкости и растягивания	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
24		Техника заброса двух гирь на	2		Индивиду-	Тренажер	Практиче-

		грудь. Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди			дуальная	ный зал	ское задание
25		Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивания.	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
26		Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1 Разучивание комплекса упражнений с гирей №6	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
27		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
28		Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка . ОРУ	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	тестирование
29		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	2		Индивидуальная,	Тренажерный зал	Практическое задание
30		Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры.	2		Комбинированное занятие	Тренажерный зал	Практическое задание
31		Выполнение комплекса упражнений с гирей №5 и 6 Круговая тренировка	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
32		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой Круговая тренировка	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал	Тестирование
33		Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Индивидуальная,	Тренажерный зал	Практическое задание
34		Повторная тренировка в упражнении рывок.	2		Индивидуальная,	Тренажерный зал	Практическое задание
35		Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. Круговая тренировка	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал	Тестирование,
36		Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Комбинированное занятие	Тренажерный зал	Тестирование,
37		Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь	2		Индивидуальная,	Тренажерный зал	Практическое

38		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	задание
39		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	2		Индивидуальная,	Тренажерный зал	Практическое
40		Выполнение контрольных нормативов	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Тестирование,
41		Техника толчка двух гирь по длинному циклу	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
42		Планирование и контроль спортивной подготовки Развитие гибкости и ловкости	2		Комбинированное занятие	Тренажерный зал	Практическое задание
43		Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь Игровая тренировка.	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал	Практическое задание
44		Техника подседа в упражнении толчок двух гирь	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал	Практическое задание
45		Физические способности и физическая подготовка. Кроссовая подготовка . ОРУ	2		Подгрупповая,	Тренажерный зал	Практическое задание
46		Равномерная тренировка в рывке гири одной рукой	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Тестирование
47		Разучивание комплекса упражнений с гирей №7	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
48		Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Круговая тренировка.	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
49		Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
50		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой Спортигры	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
51		Судейство и правила соревнований. Совершенствование техники маха гирей одной рукой.	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
52		Совершенствование техники замаха и подрыва гири. Игро-	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание

		вая тренировка.					
53		Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок Силовая подготовка.	2		Комбинированное занятие	Тренажерный зал	Практическое задание
54		Техника подседа в упражнении толчок двух гирь Круговая тренировка. Игры.	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал	Практическое задание
55		Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
56		Техника подседа в упражнении рывок гири одной рукой.	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
57		Развитие выносливости в упражнении рывок гири	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Практическое задание
58		Круговая тренировка. Упражнения на гибкость.	2		Подгрупповая,	Тренажерный зал	Практическое задание
59		Моральная и психологическая подготовка. Кроссовая подготовка . ОРУ	2		Комбинированное занятие	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
60		Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Круговая тренировка.	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Тестирование,
61		Круговая тренировка. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка.	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Практическое задание
62		Основы техники толчка двух гирь от груди. Силовая подготовка.	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал	Тестирование,
63		Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Развитие гибкости и растягивания. Игры.	2		Подгрупповая	Тренажерный зал	Педагогические наблюдения
64		Техника заброса двух гирь на грудь Силовая подготовка	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Тестирование
65		Освоение фаз толчка 2-х гирь	2		Индивидуальная	Тренажерный зал	Тестирование,

		от груди. Силовая подготовка.				
66		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой попер.	2		Индивидуальная	Тренажерный зал Практическое задание
67		Организация и проведение соревнований. Кроссовая подготовка. ОРУ	2		Подгрупповая,	Тренажерный зал Практическое задание
68		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал Практическое задание
70		Выполнение контрольных нормативов Спортигры	2		Контрольно-проверочный	Тренажерный зал Тестирование
71		Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой.	2		Индивидуальная	Тренажерный зал Тестирование
72		Подведение итогов учебного года. Игровая тренировка.	2		Комбинированное занятие	Тренажерный зал Педагогические наблюдения
		ИТОГО	144ч.			

2.2 Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы (Таблицы 4).

Таблица № 4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	16
	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
	Зеркало 3 x 1,5 м	штук	2
	Штанги олимпийские	штук	4

	Канат для лазанья	штук	1
	Мат гимнастический	штук	8
	Мяч футбольный	штук	2
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч волейбольный	штук	2
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	4
	Стенка гимнастическая	штук	6
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
	Секундомер электронный	штук	4
	Табло информационное электронное	комплект	2

· Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 5

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы гиревого спорта Правила и методика судейства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по гиревому спорту.
Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,	Словесный, наглядный показ,	Таблицы, схемы, карточки, ма-	Тестирование, зачеты,

	поточная, фронтальная	упражнения работа на снарядах,	льный спортивный инвентарь резина, гантели, медицинбол, гири штанга и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	протоколы
Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером рывка и толчка гири	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь малые гантели, гири тренажеры	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнования
Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения УТЗ, Учебно-тренировочные соревнования	Плакаты, соревновательный инвентарь (магнетизм бинты)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

2.3 Форма аттестации и оценочные материалы

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ

УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до ка-

сания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления на спортивно-оздоровительный этап**

Таблица № 6

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Мальчики баллы		
		«1»	«2»	«3»
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2
	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета вре- мени	Без уче- та вре- мени	Без уче- та вре- мени
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекла- дине (количество раз)	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по- лу (количество раз)	20	24	36
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215

2.4 Список литературы

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.

2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС,
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
6. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
7. Метод. пособие для учителей ФК Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста» под редакцией В.С. Кузнецов Г.А. Колодницкий М. Издательство 2010 г. Журнал «Спорт В школе» Атлетическая гимнастика в школе В.К. Петров 2009 г.