

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл "Многопрофильный лицей-интернат"

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6
к приказу от 30.08.2023 г. № 66

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ГБОУ Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
от 30.08.2023 г. № 66 п.6

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР ГБОУ
Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
Н.М. Чугунова

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Гиревой спорт»**

Разработчик программы: педагог-
организатор ОБЖ, 1 квалификационной
категории

Руэм
2023

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе примерной программы «Гиревой спорт» для учреждений дополнительного образования», авторы составители, И.П. Солодов, В.Б. Шванев, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, В.С. Соловьев, Б.Н. Глинкин, А.Л. Атласкин, В.Ф. Тихонов. – М.: Советский спорт, 2009.

Актуальность программы

Объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в школьных секциях.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Новизна программы заключается:

- в систематизации имеющихся на сегодняшний день научно-методических материалов по гиревому спорту;
- в распределении учебной нагрузки по этапам обучения с учетом современных нормативно-правовых требований и возрастных особенностей учащихся;
- в изложении материала в соответствии с современными социально-культурными и имеющимися материально-техническими условиями в школе;
- в приведении для каждого этапа обучения, переводных нормативных требований по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике

Цель программы:

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гиревым спортом и общение с коллективом.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение учащихся технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;

- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение учащихся основам судейской и инструкторской практики;

Оздоровительные:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии;
- формирование у учащихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гиревым спортом и здоровому образу жизни.
- воспитание у учащихся патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Объём программы: 1 год обучения 12 часов, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 1 часов;
- основы техники – 1 часов;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 1 часов;
- развитие специальных физических качеств атлета – 8 часов;
- Контрольные испытания по специализации и ОФП – 1 часов.

2 год обучения 12 часов, которые распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 1 часов;
- основы техники – 1 часа;
- совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования – 2 часа;
- развитие специальных физических качеств атлета – 4 часов;
- Контрольные испытания по специализации и ОФП – 4 часов.

Возраст обучающихся

В секции «Гиревой спорт» принимаются все желающие мальчики, юноши в возрасте 14 - 18 лет, 9-11 класс не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет не менее 10 человек в одной группе.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- деятельный;
- исследовательский.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Основной формой организации и проведения учебного процесса является групповое занятие. Занятие по гиревому спорту состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия) организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений гиревого спорта.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- контрольные соревнования.

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «хорошо»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Режим занятий:

Понедельник, среда, пятница

17.00-18.00

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;

участие в школьных соревнованиях согласно календарного плана.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.

- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования.

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штаги разного веса.
7. Гири 16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

Учебно-тематический план

№п/п	Тема	Количество часов 1 год обучения	Количество часов 2 год обучения
1	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	1	1
2	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1
4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	0	0
5	Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа.	0	0
6	Физиологические основы тренировки.	0	0
7	Основы техники.	1	1
8	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	2	2
9	Развитие специальных физических качеств атлета.	2	2
10	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	4	4
11	Участие в соревнованиях.	По плану	По плану

Содержание занятий

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

История зарождения гиревого спорта в России.

Обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

Характеристика гиревого спорта. Место и значение гиревого спорта в системе физического воспитания. Возникновение и становление гиревого спорта, его выход на международную арену. Первые чемпионаты Европы и Мира, их влияние на развитие гиревого спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), его строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим.

Питание – важнейшая составляющая при занятиях силовыми упражнениями. Роль белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей, витаминов в процессах жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Практическая часть

Основы техники.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Спортивная тренировка.

- Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно;
- Толчок гирь двумя руками;
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.

Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

- Жим штанги лежа;
- Жим штанги стоя;
- Приседания со штангой на плечах;
- Становая тяга;
- Взятие штанги на бицепс.

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

- Швунг штанги;
- Рывок штанги в стойку;
- Полуприсед со штангой на плечах;
- Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах.

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Общая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

Большое внимание в своей программе я уделяю ***силовому жонглированию***.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя);
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями);
- Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями);
- Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями);
- Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Примечание:

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей воспитанников.