

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКОУ «Песчано-Колединская средняя
Общеобразовательная школа
Протокол от 30.08.2022 №7

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 30.08.2022 №71-обр
Директор _____ Князева Л.С.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Гиревой спорт»**

Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 год

Разработчик:
ФИО Мамонтов Александр Павлович,
Педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» имеет спортивную направленность и ориентирована на развитие физических качеств, продуктивной и коллективной деятельностью, через физическую работу.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Уровень освоения программы базовый.

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 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.

Практическая значимость программы прослеживается в формировании у учащихся основ здоровьесберегающих действий, укрепление мышечного корсета, развитие мышечной массы.

Социальная значимость программы состоит в возможностях формировании значимых для данной деятельности личностных качеств: трудолюбие, терпение, упорство, уверенность в себе, активность, вежливость, целеустремленность. Так же программа позволяет развивать такие качества как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Педагогическая целесообразность обусловлена возможностью укрепления здоровья учащихся, увеличение объема знаний физической культуры. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Новизна программы состоит в том, что гиревой спорт развивается не только в России но и во всем мире. Завлечь данным видом спорта детей тем самым отвести их внимание от вредных и пагубных привычек которые встречаются на улице везде.

Отличительные особенности программы заключаются в постепенном усложнении материала и практического, и теоретического, таким образом воспитывается здоровая личность, устремленная на самосовершенствование, развитие своих физических качеств. Программа рассчитана подготовить из ребят настоящих спортсменов выступающих на районных, областных, всероссийских соревнованиях. В программе предусмотрена подготовка в таких упражнениях как толчок, рывок, длинный цикл, и силовое жонглирование гирей.

Адресат программы учащиеся 8-18 лет.

Особенности набора учащихся Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гиревой спорт» принимаются все желающие без предварительного отбора, входящие в основную медицинскую группу, независимо от интеллектуальных и физических способностей детей.

На первом году все учащиеся находятся на стартовом уровне. Дальнейшем независимо от возраста ребята освоившие стартовый уровень переходят на начальный. Освоив начальный переходят на базовый. Те, кто за год не смогли освоить уровень остаются на нем пока не освоят.

Цель программы: обучение учащихся навыкам гиревого спорта

Задачи программы:

Для групп 1-2 года обучения:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых

качеств, изучение и совершенствование техники гиревого спорта, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

Для групп 3-6 годов обучения:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых гиревнику, совершенствование техники гиревого спорта, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по гиревому спорту, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта.

Условия реализации программы. Программа реализуется в очной форме в условиях учреждения дополнительного образования. Рассчитана на 3 года обучения. **Общее количество часов** по программе 102 часа. 1 год обучения - 34 часа, 2 год обучения - 34 часа, 3 год обучения - 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты по окончании обучения, учащиеся имеют следующие результаты:

Метапредметные результаты:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по ОБЖ, истории, биологии, физике физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории развития спорта.

Личностные результаты:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе; физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях.

Предметные результаты:

- приобретение умений и навыков в работы со спортивным снарядам;
- приобретение умений общефизической подготовки;
- приобретение умений жонглирования;
- приобретение умений судейства.

Учебный план

Первый год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
	Раздел № 1 история гиревого спорта			1
1	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	0,5		0,5
2	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	0,5		0,5
	Раздел № 2 техника упражнений гиревого спорта.	1	21	22
3	Упражнение толчок		7	7
4	Упражнение рывок		7	7

5	Упражнение длинный цикл		7	7
	Раздел № 3 Силовое жонглирование гирей	1	6	7
6	Броски перед собой		2	2
7	Боковые броски		2	2
8	Мельницы		2	2
	Раздел № 3 ОФУ с гирями		2	2
9	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.		2	2
	Раздел № 4 Итоговое занятие		2	2
10	Внутренние соревнования		2	2
Итого		3	31	34ч

Второй год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
	Раздел № 1 техники упражнений гиревого спорта.		21	21
1	Упражнение толчок		7	7
2	Упражнение рывок		7	7
3	Упражнение длинный цикл		7	7
	Раздел № 2 Силовое жонглирование гирей		9	9
4	Броски перед собой		2	2
5	Боковые броски		2	2
6	Мельницы		2	2
7	Комбинации в СЖГ		3	3
	Раздел № 3 ОФУ с гирями		2	2
8	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.		2	2
	Раздел № 4 Итоговое занятие		2	2
9	Внутренние соревнования		2	2
Итого			34	34ч

Третий год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
	Раздел № 1 техники упражнений гиревого спорта.		21	21
1	Упражнение толчок		7	7
2	Упражнение рывок		7	7
3	Упражнение длинный цикл		7	7
	Раздел № 2 Силовое жонглирование гирей		9	9
4	Броски перед собой		1	1
5	Боковые броски		1	1
6	Мельницы		2	2
7	Комбинации в СЖГ		5	5
	Раздел № 3 ОФУ с гирями		2	2
8	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.		2	2
	Раздел № 4 Итоговое занятие		2	2
9	Внутренние соревнования		2	2
Итого			34	34ч

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.09.2021	31.05.2022	34	34	Один раз в неделю
2	1.09.2022	31.05.2023	34	34	Один раз в неделю
3	1.09.2023	31.05.2024	34	34	Один раз в неделю

ОЦЕНОЧНЫЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТРИАЛЫ

Оценочный материал

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:
карта личностного роста,
индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе,
схема самооценки «Мои достижения»
см. Приложение 3
см. Приложение 2

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт»

Контроль знаний умений и навыков учащихся обеспечивает оперативное управляющие учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функцию.

Цель:

- отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся.
- обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

Задачи:

- контроль качества образования;
- подбор эффективных методов обучения;
- выявление результатов педагогического процесса;
- получение сведений о личности обучающихся;
- индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося;
- самоанализ своего педагогического труда.

Для оценки результативности учебных занятий можно применять:

- предварительный контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся/диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, творческие задания, собеседование с обучающимися и родителями;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения - для оценки качества усвоения материала и для выявления трудностей изучаемого материала. /

текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование;

- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования/;

- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, соревнования/;

- промежуточный – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование «Школа безопасности»/

- итоговый контроль/ итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, практическое задание – поход; участие в соревнованиях «Школа безопасности»

Результаты обучения определяются по трем уровням сформированности коммуникативной компетентности личности:

низкий уровень - репродуктивная компетентность, (наличие знаний при недостаточном умении их применить); **(0-1 балл)** - исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован;

средний уровень - деятельностная компетентность; **(2-3 балла)** - среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

высокий уровень - творческая компетентность (4-5 баллов) - высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета;

Форма контроля результативности программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля*	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (год начала реализации программы)	оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	Выполнение упражнений	Сводная таблица
Текущий	В течение всего учебного года	оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного год	Выполнение упражнений	Сводная таблица
Промежуточный	Декабрь, Май	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Выполнение упражнений	Сводная таблица
Итоговый (если программа завершается)	В конце учебного года или курса обучения	Итоговый - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению всего периода обучения.	Выполнение упражнений	Протокол промежуточной или итоговой аттестации.

На основе полученных результатов усвоения программного материала заполняется протокол аттестации учащихся и в конце обучения выводится сводная таблица.

**Протокол контроля
По программе «Гиревой спорт»**

№ п/п	ФИО Учащегося	Уровень усвоения программного материала					
		Теория			Практика		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1							
2							
	Итого						

	(чел/%)			
	Качество обученности (%)			
	ВСЕГО (чел.)			
	Подпись педагога:			
	Подписи членов комиссии:			

оложение № 3

**Диагностическая карта итогового контроля
1 год обучения**

Форма проведения: Прохождение станций

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Упражнение толчок	Толчок гири 2,5 - 4 кг 30 раз	Толчок гири 2,5 - 4 кг 50	Толчок гири 2,5 – 4 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой
Упражнение рывок	Рывок гири 2,5 - 4 кг 60 раз	Рывок гири 2,5 - 4 кг 120 раз	Рывок гири 2,5 – 4 кг 150 раз с максимально идеальной техникой раз
Упражнение длинный цикл	Длинный цикл гири 2,5 - 4 кг 20 раз	Длинный цикл гири 2,5 – 4 кг 40	Длинный цикл гири 2,5 – 4 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой
Силовое жонглирование гирей	Выполнение простого броска перед собой	Выполнение простого, косога броска перед собой	Выполнение бросков простого, косога и вертолета перед собой

**Диагностическая карта итогового контроля
2 год обучения**

Форма проведения: Прохождение станций

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Упражнение толчок	Толчок гири 6-10 кг 30 раз	Толчок гири 6-10 кг 50	Толчок гири 6-10 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой
Упражнение рывок	Рывок гири 6-10 кг 60 раз	Рывок гири 6-10 кг 120 раз	Рывок гири 6-10 кг 150 раз с максимально идеальной техникой раз
Упражнение длинный цикл	Длинный цикл гири 6-10 кг 20 раз	Длинный цикл гири 6-10 кг 40	Длинный цикл гири 6-10 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой
Силовое жонглирование гирей	Выполнение программы на 4 балла	Выполнение программы на 7 баллов	Выполнение программы на 10 баллов

**Диагностическая карта итогового контроля
3 год обучения**

Форма проведения: Прохождение станций

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Упражнение толчок	Толчок гири 10-16 кг 30 раз	Толчок гири 10-16 кг 50	Толчок гири 10-16 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой
Упражнение рывок	Рывок гири 10-16 кг 60 раз	Рывок гири 10-16 кг 120 раз	Рывок гири 10-16 кг 150 раз с максимально идеальной техникой раз
Упражнение длинный цикл	Длинный цикл гири 10-16 кг 20 раз	Длинный цикл гири 10-16 кг 40	Длинный цикл гири 10-16 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой
Силовое жонглирование	Выполнение программы на 7	Выполнение программы на 10 баллов	Выполнение программы на 13

гирей	балла		баллов
-------	-------	--	--------

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ
1 год обучения

Срок проведения: начало учебного года.

Цель: оценка исходного (начального) уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

Форма проведения: тренировочная.

Содержание контроля: выполнение упражнений.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Критерии:

Параметры оценки	Низкий	Средний	Высокий
Качество выполнения упражнений	Толчок гири 2,5 кг 30 раз	Толчок гири 2,5 кг 50	Толчок гири 2,5 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой

Форма фиксации результата: протокол контроля.

Диагностические материалы:

Задания.

- 1.Выполнение упражнения толчок.

Упражнение «Толчок»

Учащийся выполняет упражнение толчок, на выполнение упражнения ему дается 10 мин.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ
2 год обучения

Срок проведения: в течение учебного года.

Цель: оценка текущего уровня знаний и умений учащихся.

Форма проведения: тренировка

Содержание: рассказ, показ, практическое выполнение.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Критерии:

Параметры оценки	Низкий	Средний	Высокий
Качество	Толчок гири 4-6 кг 30	Толчок гири 4-6 кг	Толчок гири 4-6 кг

выполнения упражнений	раз	50	больше 50 раз с максимально идеальной техникой
--------------------------	-----	----	--

Форма фиксации результата: протокол контроля.

Диагностические материалы:

Задания.

1.Выполнение упражнения толчок.

Упражнение «Толчок»

Учащийся выполняет упражнение толчок, на выполнение упражнения ему дается 10 мин.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ 2-3 год обучения

Срок проведения: в течение учебного года.

Цель: оценка уровня знаний и умений учащихся по определенной теме образовательного процесса по программе.

Форма проведения: выполнение упражнения.

Содержание: выполнение упражнений,.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Критерии:

Параметры оценки	Низкий	Средний	Высокий
Качество выполнения этудных упражнений	Толчок гири 10-16 кг 30 раз	Толчок гири 10-16 кг 50	Толчок гири 10-16 кг больше 50 раз с максимально идеальной техникой

Форма фиксации результата: протокол контроля.

Диагностические материалы:

Задания.

1.Выполнение упражнения толчок.

Упражнение «Толчок»

Учащийся выполняет упражнение толчок, на выполнение упражнения ему дается 10 мин.

Методическое обеспечение

1. Методы, приемы и формы реализации программы. На занятиях предусматриваются следующие *формы учебной деятельности*: комбинированные

занятия, практические и психологические тренинги, дискуссии, коллективные игры, репетиции, показ спектаклей.

В процессе программы используются следующие *методы* обучения:

- перцептивный метод (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- словесный (рассказ, объяснение, диалог между педагогом и учащимся, между учащимися, и т.п.);
- наглядный (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);
- практический (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- логический (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- диагностический (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы).

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

- Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.
- Познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.
- Волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.
- Социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

Информационные источники:

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.
6. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
7. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. – М., Советский спорт, 2010.