

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

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКОУ «Песчано-Колединская средняя
Общеобразовательная школа
Протокол от 30.06.2021 г. № 8

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 03.09.2021 г. №88-обр

Директор: **Князева Л.С.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Гиревой спорт»

на 2021-2024 учебный год

год обучения: 3
возраст учащихся: 8-18 лет

Разработчик:
Мамонтов Александр Павлович,
педагог дополнительного образования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Первый год обучения

Раздел № 1. «История гиревого спорта» - 1 ч.

1.1. Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта (0,5 ч.)

Теория. Знакомство с гиревым спортом как зародился в мире, работники какой профессии начинали первыми тренироваться гирей и для чего?

1.2. Развитие гиревого спорта в России и за рубежом. (0,5 ч.)

Теория. Беседа о формировании и развитии гиревого спорта в России а затем и в мире.

Раздел № 2 «Техники упражнений гиревого спорта». - 22 ч.

Одно занятие по Теории (1 ч.). Беседа о важности выполнения упражнений по техники. Для чего нужно стремиться к идеальной техники. Почему у каждого человека своя техника оно есть основные элементы которые нужно соблюдать.

2.1. Упражнение толчок (7 ч.)

Практика. Разучивание основ элемента толчок по отдельным циклам (подсед, подъем на носки-выталкивание гирь, 2 подсед под гири, выход в верхнее положение, фиксация в верхней точке, сброс гирь на грудь с постановкой локтей и третьим подседом для смягчения). Толчок гирь по одно и по две штуки. 2,5 кг. Тренировки на количество подъемов, на время, на скорость, на технику. При выполнении 100 подъемов и хорошей техники спортсмену допускается перейти на более тяжелый вес.

2.2. Упражнение Рывок (7 ч.)

Практика. Разучивание основ элемента рывка по отдельным циклам (отрыв гири от пола, подсед под нее, подрыв гири, доведение руки в положение фиксации, сброс гири, подлавливание гири сопровождение ее между ног, пружинистое движение ногами). Выполнение только подрыва, выполнение полноценного рывка гирей 2,5 кг на технику, на количество подъемов, на время, на скорость. При выполнении 100 рывков на руку и хорошей техники спортсмену допускается перейти на более тяжелый вес.

2.3 Упражнение длинный цикл (7 ч.)

Практика. Разучивание основ элемента длинного цикла по отдельным циклам (отрыв гири от пола, с подъёмом на носки выводим гирю по траектории и забрасываем на грудь, подсед под нее, после выполняется цикл упражнения толчок, после опускания гири на грудь сбрасываем ее в низ как в упражнении рывок заводим гирю за ноги после чего снова забрасываем на грудь). Первый подход выполняется одной гирей 2,5 кг на технику. После понимания ребенком техники выполнения упражнение выполняется двумя гирями. на количество подъемов, на время, на скорость. При выполнении 100 подъемов и хорошей техники спортсмену допускается перейти на более тяжелый вес.

Раздел № 3 «Силовое жонглирование гирей» – 7 ч.

Одно занятие по теории (1 ч.). Беседа что такое силовое жонглирование гирей. Что развивают данные упражнения какие элементы бывают. Инструктаж о технике безопасности.

3.1 Броски перед собой (2 ч.)

Практика. Выполнение бросков перед собой простой, косой, вертолет, кружка на один оборот. Выполнение поворота во фронтальную плоскость (боковые броски)

3.2. Боковые броски (2 ч.)

Практика. Выполнение боковых бросков простой, косой, вертолет, кружка на один оборот. Выполнение поворота (броски перед собой)

3.3 Мельницы (2 ч.)

Практика. Выполнение подводящих упражнений для выполнения мельницы без поворота на 1 оборот.

Раздел № 4 «ОФУ с гирями» - 2 ч.

4.1 ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости (2 ч.).

Практика. Общеразвивающие функциональные упражнения с гирей для укрепления хвата, укрепления мышц туловища, ног, рук, развития функциональной силовой выносливости.

Раздел № 5 «Итоговое занятие» – 2 ч.

5.1 Внутренние соревнования.

Практика. Выполнение толчок 10 мин. Рывок 10 мин. Длинный цикл 10 мин. Силовое жонглирование гирей.

Второй год обучения

Раздел № 1 «Техники упражнений гиревого спорта». - 21 ч.

1.1. Упражнение толчок (7 ч.)

Практика. Если учащийся за первый год освоил технику выполнения толчка и выполнил контрольное задание по толчку 100 подъемов за 10 мин с весом гири 2,5 и 4 кг то он переходит на 6 кг. Занятия проводятся объемные, интервальные, скоростные, технические.

1.2. Упражнение Рывок (7 ч.)

Практика. Если учащийся за первый год освоил технику выполнения рывка и выполнил контрольное задание по рывку 200 подъемов за 10 мин с весом гири 2,5 и 4 кг то он переходит на 6 кг. Занятия проводятся объемные, интервальные, скоростные, технические.

1.3 Упражнение длинный цикл (7 ч.)

Практика. Если учащийся за первый год освоил технику выполнения ДЦ и выполнил контрольное задание по ДЦ 60-80 подъемов за 10 мин с весом гири 2,5 и 4 кг то он переходит на 6 кг. Занятия проводятся объемные, интервальные, скоростные, технические.

Раздел № 3 «Силовое жонглирование гирей» – 9 ч.

3.1 Броски перед собой (2 ч.)

Практика. Выполнение бросков перед собой простой, косой, вертолет, кружка на один оборот. Выполнение поворота во фронтальную плоскость (боковые броски) к изучению первого курса добавляются броски на два и три оборота

3.2. Боковые броски (2 ч.)

Практика. Выполнение боковых бросков простой, косой, вертолет, кружка на один оборот. Выполнение поворота (броски перед собой) к изучению первого курса добавляются броски на два и три оборота

3.3 Мельницы (2 ч.)

Практика. Выполнение мельницы простой и косой на один оборот, а также разучивание броска

через себя.

3.4 Комбинации СЖГ (3 ч.)

Практика. Выполнение комбинаций из изученных элементов СЖГ.

Раздел № 4 «ОФУ с гирями» - 2 ч.

4.1 ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости (2 ч.).

Практика. Общеразвивающие функциональные упражнения с гирей для укрепления хвата, укрепления мышц туловища, ног, рук, развития функциональной силовой выносливости.

Раздел № 5 «Итоговое занятие» – 2 ч.

5.1 Внутренние соревнования.

Практика. Выполнение толчок 10 мин. Рывок 10 мин. Длинный цикл 10 мин. Силовое жонглирование гирей.

Третий год обучения

Раздел № 1 «Техники упражнений гиревого спорта». - 21 ч.

1.1. Упражнение толчок (7 ч.)

Практика. Если учащийся за первый год освоил технику выполнения толчка и выполнил контрольное задание по толчку 100 подъемов за 10 мин с весом гири 6-8-10 кг то он переходит на 8-10-12 кг. Занятия проводятся объемные, интервальные, скоростные, технические.

1.2. Упражнение Рывок (7 ч.)

Практика. Если учащийся за первый год освоил технику выполнения рывка и выполнил контрольное задание по рывку 200 подъемов за 10 мин с весом гири 6-8-10 кг то он переходит на 8-10-12 кг. Занятия проводятся объемные, интервальные, скоростные, технические.

1.3 Упражнение длинный цикл (7 ч.)

Практика. Если учащийся за первый год освоил технику выполнения ДЦ и выполнил контрольное задание по ДЦ 60-80 подъемов за 10 мин с весом гири 6-8-10 кг то он переходит на 8-10-12 кг. Занятия проводятся объемные, интервальные, скоростные, технические.

Раздел № 3 «Силовое жонглирование гирей» – 9 ч.

3.1 Броски перед собой (1 ч.)

Практика. Выполнение бросков перед собой простой, косой, вертолет, кружка на один оборот. Выполнение поворота во фронтальную плоскость (боковые броски) к изучению первого курса добавляются броски на два и три оборота

3.2. Боковые броски (1 ч.)

Практика. Выполнение боковых бросков простой, косой, вертолет, кружка на один оборот. Выполнение поворота (броски перед собой) к изучению первого курса добавляются броски на два и три оборота

3.3 Мельницы (2 ч.)

Практика. Выполнение мельницы простой и косой на один оборот, а также разучивание броска через себя.

3.4 Комбинации СЖГ (5 ч.)

Практика. Выполнение комбинаций из изученных элементов СЖГ.

Раздел № 4 «ОФУ с гирями» - 2 ч.

4.1 ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости (2 ч.).

Практика. Общеразвивающие функциональные упражнения с гирей для укрепления хвата, укрепления мышц туловища, ног, рук, развития функциональной силовой выносливости.

Раздел № 5 «Итоговое занятие» – 2 ч.

5.1 Внутренние соревнования (2 ч.).

Практика. Выполнение толчок 10 мин. Рывок 10 мин. Длинный цикл 10 мин. Силовое жонглирование гирей.

Первый год обучения

№п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Формы контроля	
Раздел № 1 история гиревого спорта – 1 ч.					
1	Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта. Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.			Беседа	
Раздел № 2 техники упражнений гиревого спорта – 22 ч.					
2	Техника выполнения упражнений толчок, рывок, ДЦ			Беседа	
3	Упражнение толчок, основы техники.			Тренировка	
4	Упражнение толчок, Повторение основ техники толчок				
5	Упражнение толчок, Закрепление техники, объемная тренировка				
6	Упражнение толчок, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов				
7	Упражнение толчок, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.				
8	Упражнение толчок, Объемная тренировка				
9	Упражнение толчок, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов				
10	Упражнение рывок, основы техники.				
11	Упражнение рывок, Повторение основ техники толчок				
12	Упражнение рывок, Закрепление техники, объемная тренировка				
13	Упражнение рывок, Интервальная тренировка по 2 мин. 10 подходов				
14	Упражнение рывок, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.				
15	Упражнение рывок, Объемная тренировка				
16	Упражнение рывок, Интервальная тренировка по 2 мин. 10 подходов				
17	Упражнение длинный цикл, основы техники.				
18	Упражнение длинный цикл, Повторение основ техники толчок.				
19	Упражнение длинный цикл, Закрепление техники, объемная тренировка				
20	Упражнение длинный цикл, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов				
21	Упражнение длинный цикл, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.				
22	Упражнение длинный цикл, Объемная тренировка				
23	Упражнение длинный цикл, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов				
Раздел № 3 Силовое жонглирование гирей – 7 ч.					
24	Техника выполнения СЖГ. Инструктаж по технике безопасности				Беседа
25	Броски перед собой «простой», «косой».			Тренировка	
26	Броски перед собой «кружка», «вертолет».				

27	Боковые броски «простой», «косой».			
28	Боковые броски «кружка», «вертолет».			
29	Мельницы подводящие упражнения			
30	Мельницы «простой», «косой».			
Раздел № 4 ОФУ с гирями – 2 ч.				
31	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.			Круговая тренировка
32	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.			
Итоговое занятие – 2 ч.				
33	Внутренние соревнования 10 мин в двоеборье			Тренировка
34	Внутренние соревнования 10 мин в ДЦ и СЖГ			
				34ч

Второй год обучения

№п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Формы контроля
Раздел № 1 техники упражнений гиревого спорта – 21 ч.				
1	Упражнение толчок, основы техники.			Тренировка
2	Упражнение толчок, Повторение основ техники толчок			
3	Упражнение толчок, Закрепление техники, объемная тренировка			
4	Упражнение толчок, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов			
5	Упражнение толчок, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.			
6	Упражнение толчок, Объемная тренировка			
7	Упражнение толчок, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов			
8	Упражнение рывок, основы техники.			
9	Упражнение рывок, Повторение основ техники толчок			
10	Упражнение рывок, Закрепление техники, объемная тренировка			
11	Упражнение рывок, Интервальная тренировка по 2 мин. 10 подходов			
12	Упражнение рывок, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.			
13	Упражнение рывок, Объемная тренировка			
14	Упражнение рывок, Интервальная тренировка по 2 мин. 10 подходов			
15	Упражнение длинный цикл, основы техники.			
16	Упражнение длинный цикл, Повторение основ техники толчок.			
17	Упражнение длинный цикл, Закрепление техники, объемная тренировка			
18	Упражнение длинный цикл, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов			Тренировка
19	Упражнение длинный цикл, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.			
20	Упражнение длинный цикл, Объемная тренировка			
21	Упражнение длинный цикл, Интервальная			

	тренировка по 1 мин. 10 подходов			
Раздел № 3 Силовое жонглирование гирей – 9 ч.				
22	Броски перед собой «простой», «косой».			Тренировка
23	Броски перед собой «кружка», «вертолет».			
24	Боковые броски «простой», «косой».			
25	Боковые броски «кружка», «вертолет».			
26	Мельницы подводящие упражнения			
27	Мельницы «простой», «косой».			
28	Комбинации в СЖГ			
29	Комбинации в СЖГ			
30	Комбинации в СЖГ			
Раздел № 4 ОФУ с гирями – 2 ч.				
31	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.			Круговая тренировка
32	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.			
Итоговое занятие – 2 ч.				
33	Внутренние соревнования 10 мин в двоеборье			Тренировка
34	Внутренние соревнования 10 мин в ДЦ и СЖГ			
				34ч

Третий год обучения

№п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Формы контроля
Раздел № 1 техники упражнений гиревого спорта – 21 ч.				
1	Упражнение толчок, основы техники.			Тренировка
2	Упражнение толчок, Повторение основ техники толчок			
3	Упражнение толчок, Закрепление техники, объемная тренировка			
4	Упражнение толчок, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов			
5	Упражнение толчок, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.			
6	Упражнение толчок, Объемная тренировка			
7	Упражнение толчок, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов			
8	Упражнение рывок, основы техники.			
9	Упражнение рывок, Повторение основ техники толчок			
10	Упражнение рывок, Закрепление техники, объемная тренировка			
11	Упражнение рывок, Интервальная тренировка по 2 мин. 10 подходов			
12	Упражнение рывок, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.			
13	Упражнение рывок, Объемная тренировка			
14	Упражнение рывок, Интервальная тренировка по 2 мин. 10 подходов			
15	Упражнение длинный цикл, основы техники.			
16	Упражнение длинный цикл, Повторение основ			

	техники толчок.			
17	Упражнение длинный цикл, Закрепление техники, объемная тренировка			
18	Упражнение длинный цикл, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов			Тренировка
19	Упражнение длинный цикл, Комбинированная тренировка 1-1 мин. 2-3 мин. 3- 2 мин. 4-2 мин.			
20	Упражнение длинный цикл, Объемная тренировка			
21	Упражнение длинный цикл, Интервальная тренировка по 1 мин. 10 подходов			
Раздел № 3 Силовое жонглирование гирей – 9 ч.				
22	Броски перед собой «простой», «косой», «кружка», «вертолет».			Тренировка
23	Боковые броски «простой», «косой», «кружка», «вертолет».			
24	Мельницы «простой», «косой».			
25	Мельницы «простой», «косой», Броски через себя.			
26	Разучивание комбинации в СЖГ			
27	Закрепление комбинации в СЖГ			
28	Закрепление комбинации в СЖГ			
29	Совершенствование комбинации в СЖГ			
30	Совершенствование комбинации в СЖГ			
Раздел № 4 ОФУ с гирями – 2 ч.				
31	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.			Круговая тренировка
32	ОФУ с гирями на развитие силовой выносливости.			
Итоговое занятие – 2 ч.				
33	Внутренние соревнования 10 мин в двоеборье			Тренировка
34	Внутренние соревнования 10 мин в ДЦ и СЖГ			
				34ч