

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» города Чебоксары Чувашской Республики

Утверждаю
Приказ МБОУ «Гимназия № 1»
г.Чебоксары от 30.08.2019 № 337
Директор МБОУ «Гимназия № 1»
г.Чебоксары

Л.И.Аллабергенова

Образовательная программа дополнительного образования детей

«Юный гиревик».

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации программы – 1 год

**Программа разработана Ильиным А.В.
руководителем кружка,
учителем физической культуры
МБОУ «Гимназия № 1» Г.Чебоксары**

Чебоксары 2020

Пояснительная записка

Программа кружка по гиревому спорту рассчитана на школьников 10-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Работа кружка предусматривает: содействие разностороннему гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку общественного актива организаторов спортивно массовой работы в школе и по месту жительства.

Основной показатель работы кружка по гиревому спорту – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Основным принципом работы в группе – универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, комплексное развитие физических качеств. В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На течение года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале внимание уделяется физической подготовке, которая занимает 60-70% времени, то в конце года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется и в упражнениях технической направленности.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей. Занятия проводятся 4 раза в неделю по одному часу. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить занятия в кружке с самостоятельными занятиями по плану, разработанному руководителем кружка совместно с занимающимся. Два раза в год (сентябрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждого занимающегося. Для четкого планирования и учета кружок должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной работы, планы занятий, журнал учебной работы и посещаемости.

Необходимое оборудование для занятий кружка по гиревому спорту:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Хронометр электронный – 1 штука.
3. Стойки для штанги – 2 штуки.
4. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
5. Гимнастические маты – 6 штук.
6. Скакалки – 10 штук.
7. Гантели различной массы – 12 штуки.
8. Мячи баскетбольные – 10 штук.

9. Штанга тренировочная – 2 штуки.
10. Гири 6 кг, 8 кг, 10 кг, 12 кг, 14 кг, 16 кг, 24 кг- 14 штук.
11. Помост для тренировок – 1 штука.
12. Эспандер – 4 штуки.

Примерный тематический план занятий

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|----------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России и Чувашии | 2 | 2 | |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный и самоконтроль | 1 | 1 | |
| 5 | Правила гиревого спорта | 1 | 1 | |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 57 | 1 | 56 |
| 2 | Основы техники | 66 | 1 | 65 |
| 3 | Контрольные срезы и соревнования | 10 | - | 10 |
| 4 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО | 154 | 8 | 146 |

Календарно-тематический план

| № п/п | Темы урока | Количество часов | Фактические сроки проведения |
|-------|---|------------------|------------------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Разминка. Упражнения на гибкость | 2 | |
| 2 | Обучение технике рывка | 1 | |
| 3 | Обучение упражнения с штангой | 1 | |
| 4 | Обучение технике толчка 1-ой гири | 2 | |
| 5 | Совершенствование техники рывка | 1 | |
| 6 | Совершенствование техники толчка 2-х гирь | 1 | |
| 7 | Упр с гантелями для развития гибкости | 2 | |
| 8 | Рывок гири, тяга штанги | 1 | |

| | | | |
|----|-----------------------------|---|--|
| 9 | Толчок 2-х гирь, приседания | 1 | |
| 10 | Рывок гири, толчок 2-х гирь | 2 | |
| 11 | Упражнения со штангой | 1 | |
| 12 | Рывок гири | 1 | |
| 13 | Толчковые упражнения | 2 | |
| 14 | Рывок гири, толчок гирь | 1 | |
| 15 | Упражнения со штангой | 1 | |
| 16 | Рывок гири | 2 | |
| 17 | Толчок гирь | 1 | |
| 18 | Рывок гири, толчок гирь | 1 | |
| 19 | Упражнения со штангой | 2 | |
| 20 | Рывок гири | 1 | |
| 21 | Толчок гирь | 1 | |
| 22 | Рывок гири, толчок гирь | 2 | |
| 23 | Упражнения со штангой | 1 | |
| 24 | Рывок гири | 1 | |
| 25 | Толчок гирь | 2 | |
| 26 | Рывок гири, толчок гирь | 1 | |
| 27 | Рывок гири | 1 | |
| 28 | Толчок гирь | 2 | |
| 29 | Рывок гири, толчок гирь | 1 | |
| 30 | Тяга гири | 1 | |
| 31 | Толчок гирь | 2 | |
| 32 | Рывок гири + толчок | 1 | |
| 33 | Приседы со штангой | 1 | |
| 34 | Рывок гири | 2 | |
| 35 | Толчок гирь | 1 | |
| 36 | Рывок гири + толчок | 1 | |
| 37 | Тяга гири, штанги | 2 | |
| 38 | Рывок гири | 1 | |
| 39 | Толчок гирь | 1 | |

| | | | |
|----|------------------------------------|---|--|
| 40 | Толчок гирь+рывок гири | 2 | |
| 41 | Полуприседы со штангой | 1 | |
| 42 | Толчок гирь, жимы из-за головы | 1 | |
| 43 | Рывок гири попеременно | 2 | |
| 44 | Тяги штанги, висы | 1 | |
| 45 | Толчок гирь, жим штанги | 1 | |
| 46 | Рывок гири, полуприседы со штангой | 2 | |
| 47 | Приседания со штангой, выпады | 1 | |
| 48 | Толчок длинным циклом | 1 | |
| 49 | Рывок гири попеременно | 2 | |
| 50 | Толчок + рывок | 1 | |
| 51 | Спортивные игры : баскетбол | 1 | |
| 52 | Рывок гири | 2 | |
| 53 | Приседания со штангой, выпады | 1 | |
| 54 | Толчок длинным циклом | 1 | |
| 55 | Соревнования | 4 | |
| 56 | Рывок гири попеременно | 1 | |
| 57 | Тяги штанги, висы | 1 | |
| 58 | Рывок гири | 2 | |
| 59 | Толчок гирь | 1 | |
| 60 | Рывок гири + толчок | 1 | |
| 61 | Тяга гири, штанги | 2 | |
| 62 | Рывок гири | 1 | |
| 63 | Толчок гирь | 1 | |
| 64 | Толчок гирь+рывок гири | 2 | |
| 65 | Толчок длинным циклом | 1 | |
| 66 | Рывок гири попеременно | 1 | |
| 67 | Толчок + рывок | 2 | |
| 68 | Спортивные игры : баскетбол | 1 | |
| 69 | Приседы со штангой | 1 | |
| 70 | Рывок гири | 2 | |

| | | | |
|-----|--------------------------------|---|--|
| 71 | Толчок гирь | 1 | |
| 72 | Рывок гири + толчок | 1 | |
| 73 | Соревнования | 4 | |
| 74 | Рывок гири | 1 | |
| 75 | Толчок гирь | 1 | |
| 76 | Толчок гирь+рывок гири | 2 | |
| 77 | Рывок гири | 1 | |
| 78 | Приседания со штангой, выпады | 1 | |
| 79 | Толчок длинным циклом | 2 | |
| 80 | Толчок гирь, жимы из-за головы | 1 | |
| 81 | Рывок гири попеременно | 1 | |
| 82 | Тяги штанги, висы | 2 | |
| 83 | Рывок гири | 1 | |
| 84 | Толчок гирь | 1 | |
| 85 | Рывок гири + толчок | 2 | |
| 86 | Тяга гири, штанги | 1 | |
| 87 | Рывок гири | 1 | |
| 88 | Толчок гирь | 2 | |
| 89 | Толчок гирь+рывок гири | 1 | |
| 90 | Рывок гири | 1 | |
| 91 | Толчок + рывок | 2 | |
| 92 | Спортивные игры : баскетбол | 1 | |
| 93 | Приседы со штангой | 1 | |
| 94 | Рывок гири | 2 | |
| 95 | Толчок гирь | 1 | |
| 96 | Рывок гири + толчок | 1 | |
| 97 | Контрольный срез | 2 | |
| 98 | Толчок гирь | 1 | |
| 99 | Приседания со штангой, выпады | 1 | |
| 100 | Толчок длинным циклом | 2 | |
| 101 | Толчок гирь, жимы из-за головы | 1 | |

| | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|
| 102 | Рывок гири попеременно | 1 | |
| 103 | Тяги штанги, висы | 2 | |
| 104 | Рывок гири | 1 | |
| 105 | Толчок гирь | 1 | |
| 106 | Переводные испытвния | 2 | |
| 107 | Спортивные игры : баскетбол | 1 | |
| 108 | Приседы со штангой | 1 | |
| 109 | Переводные испытания | 2 | |
| 110 | Толчок гирь | 1 | |
| 111 | Рывок гири + толчок | 1 | |
| 112 | Тяга гири, штанги | 2 | |

ИТОГО 154 часа