

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. Основной принцип 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
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России и Чувашии	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	Сведения о строении и функциях организма человека	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>3</b>	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>4</b>	Гигиена, врачебный и самоконтроль	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5</b>	Правила гиревого спорта	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1</b>	Общая и специальная физическая подготовка	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>56</b>
<b>2</b>	Основы техники	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>
<b>3</b>	Контрольные срезы и соревнования	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	Контрольные испытания	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>154</b>	<b>8</b>	<b>146</b>

### 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