

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
совете ГБОУ СОШ №4
п.г.т. Безенчук

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Демидова Е.Б.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Шеховцова Т.В.

Приказ № 260-од от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«ШСК Гиревой спорт»

Класс: 5 – 9

Количество часов по учебному плану: 34 часа

п.г.т. Безенчук 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ШСК «Гиревой спорт» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по гиревому спорту для детско-юношеских спортивных школ, авторы-составители И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, С.А. Кириллов. – М.: Советский спорт, 2010; в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук и направлена на физическое развитие обучающихся.

Программа ШСК «Гиревой спорт» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность «Основы самопознания».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. 2015г.),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598),
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).

Гиревой спорт 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.

Гиревой спорт - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы: создание условий для физического и духовного совершенствования воспитанников через занятия гиревым спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку
- обучить учащихся основам судейской и инструкторской практики *Развивающие:*
- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями

Воспитательные:

- воспитывать чувство гордости за свою страну и малую родину;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у учащихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гиревым спортом и здоровому образу жизни.
- воспитание навыков спортивной этики.

Срок реализации программы: 5 лет.

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ШСК «Гиревой спорт» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

По данному курсу оценивание достижений обучающихся проводится по системе «Зачёт – незачёт» по окончании курса в форме выполнения контрольных упражнений и участия в соревнованиях по гиревому спорту.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ШСК «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- чувство гордости за свою страну и малую родину;
- положительное отношение к процессу занятий гиревым спортом;
- умение правильно оценивать свои физические возможности;
- умение пользоваться спортивным инвентарем.

Метапредметные результаты:

- дисциплинированность и целеустремлённость;
- собственное мнение и умение отстаивать свою позицию;
- ответственность и исполнительность.

Предметные результаты:

- знание правил безопасности при занятиях гиревым спортом;
- знания истории возникновения гиревого спорта;
- знания правил построения общеразвивающих упражнений;
- умение выполнять рывок с облегченной гирей;
- умение выполнять толчок с облегченными гирями.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать**:

- значение гиревого спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по гиревому спорту;
- название разучиваемых технических элементов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических элементов;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по гиревому спорту;

должны **уметь**:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по гиревому спорту;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

должны **демонстрировать**:

- технические элементы гиревого спорта, применять их в соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ШСК «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

1. Основы знаний.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура в системе народного образования. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение и место тяжелоатлетических видов спорта в системе физического воспитания. Гири как вид спорта, как зрелище, как эффективное средство воспитания физических качеств и жизненно важных навыков.

Знание истории спорта и истории развития гиревого спорта. Краткие сведения об истории и традициях тяжелоатлетических видов спорта. Достижения гиревиков. Терминология тяжелоатлетических видов спорта. Названия спортивных снарядов и упражнений, выполняемых с ними. Названия исходных положений (стоек), элементов жонглирования. Классификация элементов жонглирования по отдельным признакам исполнения и по сложности.

Правила техники безопасности при занятиях гиревым спортом. Требования техники безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований.

Правила соревнований, их организация и проведение. Терминология гиревого спорта. Места занятий и инвентарь. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Знание основных терминов гиревого спорта.

Знание основных понятий о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма. Мышцы, их строение и названия. Влияние физических упражнений на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, на обмен веществ. Укрепление здоровья. Формирование телосложения. Воспитание физических качеств.

Понимание принципов построения тренировки и восстановления. Построение тренировки. «Спортивная форма» утомление, перетренировка. Меры предупреждения перетренировки. Отдых. Врачебный контроль. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся. Помощь при обучении. Значение разминки.

Формирование у обучающихся моральных качеств. Трудолюбие. Сила воли. Взаимопомощь.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. ходьба и бег в различном темпе, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития различных групп мышц. Упражнения с отягощениями в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения на растягивание мышц и подвижность в суставах, воспитывающие ловкость, свободу (непринужденность) действий.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, брусьях, кольцах). Спортивные игры, развивающие силу, общую выносливость, скоростные качества. Велоспорт, плавание, лыжная гонка, легкоатлетические упражнения.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с тяжелоатлетическими снарядами (штангой, гирями, гантелями), воспитывающие основные физические качества с учетом специализации: приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги, стоя, сидя, лежа. Наклоны со штангой или гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой. Маховые движения с гирей в различных направлениях. Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких по структуре движений к классическим. Упражнения для развития координации движений.

4. Основы техники выполнения упражнений со штангой и гирями.

Стартовые положения при выполнении подъемов гирь на грудь и с груди. Подводящие и вспомогательные упражнения для подъема гирь на грудь и с груди, тяги с виса с подставок, маховые движения с гирями, близкие по структуре к классическим упражнениям.

5. Соревновательная подготовка.

Участие в школьных, районных, областных соревнованиях.

6. Инструкторская и судейская практика.

Терминология гиревого спорта. Правила гиревого спорта. Ведение протоколов. Судейство соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | | 14 |
| 3. | Техническая подготовка | 9 | | 9 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | | 2 |
| 5. | Соревнования, судейская практика | 3 | | 3 |
| | Итого: | 34 | 6 | 28 |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | | 14 |
| 3. | Техническая подготовка | 9 | | 9 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | | 2 |
| 5. | Соревнования, судейская практика | 3 | | 3 |
| | Итого: | 34 | 6 | 28 |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | | 14 |
| 3. | Техническая подготовка | 9 | | 9 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | | 2 |
| 5. | Соревнования, судейская практика | 3 | | 3 |
| | Итого: | 34 | 6 | 28 |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | | 14 |
| 3. | Техническая подготовка | 9 | | 9 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | | 2 |
| 5. | Соревнования, судейская практика | 3 | | 3 |
| | Итого: | 34 | 6 | 28 |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | | 14 |
| 3. | Техническая подготовка | 9 | | 9 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | | 2 |
| 5. | Соревнования, судейская практика | 3 | | 3 |
| | Итого: | 34 | 6 | 28 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | Основные виды деятельности | Дата урока |
|---|--|---|------------|
| 1 | Физическая культура - составная часть общей культуры. Значение физической подготовки к труду и обороне Родины. | Беседуют о роли физической культуры. Знакомятся с комплексом ГТО. | |
| 2 | Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение и место тяжелоатлетических видов спорта в системе физического воспитания. | Знакомятся с биографией известных спортсменов. | |
| 3 | Гири как вид спорта, как зрелище, как эффективное средство воспитания физических качеств и жизненно важных навыков. | Овладевают физическими качествами: сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость | |
| 4 | Краткие сведения об истории и традициях тяжелоатлетических видов спорта. | Знакомятся с историей гиревого спорта и знаменитыми спортсменами тяжелоатлетами. | |
| 5 | Терминология тяжелоатлетических видов спорта. Названия спортивных снарядов и упражнений, выполняемых с ними. | Изучают терминологию гиревого спорта. | |
| 6 | Названия исходных положений (стоек), элементов жонглирования. | Знакомятся со стойками для выполнения элементов жонглирования легкими гтями. | |
| 7 | Требования техники безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. | Ознакомятся с техникой безопасности на занятиях по гиревому спорту. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 8 | Правила соревнований. | Изучают правила соревнований. | |
| 9 | Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. | Знакомятся с местами где проводятся мероприятия по проведению соревнований по гиревому спорту. | |
| 10 | Знание основных терминов гиревого спорта. | Изучат терминологию используемую в соревнованиях по гиревому спорту. | |
| 11 | Опорно-двигательный аппарат человеческого организма. | Изучат работу опорно - двигательного аппарата человека при занятии гирями | |
| 12 | Мышцы, их строение и названия. | Изучат название мышц и их работа при занятии гиревым спортом. | |
| 13 | Влияние физических упражнений на совершенствование функций мышечной системы. | Знакомятся с упражнениями, которые эффективно влияют на совершенствование мышечной системы. | |
| 14 | Укрепление здоровья. | Узнают методы укрепления здоровья при занятии гиревым спортом, а также закаливание холодной водой. | |
| 15 | Построение тренировки. | Изучат правильность планирования тренировок для начинающих спортсменов гиревиков. | |
| 16 | Меры предупреждения перетренировки. Отдых. | Ознакомятся с количеством нагрузки на одну тренировку, длительность тренировки. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 17 | Врачебный контроль. | Беседуют с медицинским работником о выполнении нагрузки в гиревом спорте. | |
| 18 | Формирование у обучающихся моральных качеств. | Изучат как правильно относиться к соперникам по гиревому спорту. | |
| 19 | Общая физическая подготовка. | Проведут занятия по ОФП в своей группе. | |
| 20 | Упражнения с тяжелоатлетическими снарядами (штангой, гирями, гантелями). | Ознакомятся с со снарядами относящимися к тяжелоатлетическому виду спорта | |
| 21 | Наклоны со штангой или гирями на плечах. | Изучат упражнения со штангой | |
| 22 | Приседания со штангой или гирями. | Изучат работу ног со штангой | |
| 23 | Маховые движения с гирей в различных направлениях. | Изучат подводящие упражнения для рывка гири одной рукой | |
| 24 | Упражнения для развития специальной выносливости. | Изучат упражнения с многократными повторениями, для развития выносливости. | |
| 25 | Упражнения для развития координации движений. | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, бревне. | |
| 26 | Стартовые положения при выполнении подъемов гирь на грудь и с груди. | Выполняют подводящие упражнения для поднятия гирь на грудь. | |
| 27 | Подводящие и вспомогательные упражнения для подъема гирь на грудь. | Изучат технику подъема гирь на грудь | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 28 | Маховые движения с гирями, близкие по структуре к классическим упражнениям. | Выполнят подводящие упражнения для махового движения «рывок гири» | |
| 29 | Соревновательная подготовка. | Узнают, как готовиться к соревнованиям по гиревому спорту. | |
| 30 | Терминология в инструкторской и судейской практике гиревого спорта. | Познакомятся с терминологией судей на соревнованиях. | |
| 31 | Правила гиревого спорта. | Изучат основные правила по гиревому спорту | |
| 32 | Ведение протоколов в судейской практике. | Ознакомятся с ведением протокола на соревнованиях по гиревому спорту | |
| 33 | Судейство соревнований. | Ознакомятся с работой судей на соревнованиях | |
| 34 | Контрольно-переводные нормативы. | Примут участие в соревнованиях по гиревому спорту с целью подготовленности спортсмена | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Литература:

1. Лях В.И. Физическая культура.5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2019.- 175 с.: ил.- (Школа России).
2. Лях В.И. Физическая культура.8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2018.- 175 с.: ил.- (Школа России).
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов.- М.: Просвещение, 2011.-223с.- (Стандарты второго поколения).
4. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- М.: Просвещение, 2016.- 160 с.
5. Примерная программа спортивной подготовки по гиревому спорту для детско-юношеских спортивных школ, авторы-составители И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, С.А. Кириллов. – М.: Советский спорт, 2010.
6. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых: Советский спорт; Москва; 2002.
7. Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой - Казань: КФУ, 2016 - 43 с.
8. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов - М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

Литература для обучающихся

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов - М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 384 с.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. - Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.

Интернет-ресурсы

https://minsportamur.ru/federation/link/dumb_m.php Гиревой спорт

<http://fizkultura-na5.ru/> Практические аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-silv-nog.html> Методика развития взрывной силы ног.

