

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района
Омской области
«Тумановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании методического совета Протокол № 1 от 30.08.2024	«Согласовано» Зам. директора по УВР _____ Бирих Т.В. 31.08.2024	«Утверждаю» И.О Директора школы _____ Пузикова С.В. 31.08.2024
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Внеурочной учебной деятельности «Гиревой спорт»

ДЛЯ 5 КЛАССА

НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработал:
Абельдинов Канат Маратович
Учитель физической культуры
МБОУ «Тумановская СОШ»

2024 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по гиревому спорту разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, программы, предназначенной для занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях под ред. В.И.Ляха, А.А. Зданевича и 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. Издательство «Советский спорт», 2010).

Программа по гиревому спорту проводится 1 раз в неделю по 1 часу, всего - 34 часа. При организации занятий используются следующие формы: общеразвивающая спортивная тренировка, практические занятия по гиревому спорту.

Связь с программой воспитания

- развитие качеств личности: смелость, выносливость, упорство, усидчивость и др. – через занятия гиревым спортом;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- изучение истории гиревого спорта в России;
- знакомство с биографией известных спортсменов «гиревиков»;
- встречи с брейтовскими спортсменами «гиревиками»;
- участие в спортивных состязаниях района по гиревому спорту.

Оценочные материалы

В связи с тем, что гиревой спорт развивает общие спортивные навыки для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендаций «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», расположенных в свободном доступе на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО HYPERLINK "http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-

Методические материалы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. «Просвещение», 2013 год);

- Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;
 - Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;
- Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых: Советский спорт; Москва; 2002

Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой – Казань: КФУ, 2016 – 43 с.

Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф.

Лесгафта, 88. - 24 с. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

Планируемые результаты освоения курса «Гиревой спорт»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Гиревой спорт». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Гиревой спорт», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты. В ходе освоения курса «Гиревой спорт» учащиеся сформируют первоначальные представления о гиревом спорте, о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Учащиеся овладеют начальными навыками техники гиревого спорта.

Содержание программы

1. Введение.

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.

2. 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.

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

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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

8. 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.

9. 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.

10. 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 вися подставок, маховые движения с гирями, близкие по структуре к классическим упражнениям.

11. Соревновательная подготовка.

Участие во внутриклубных, районных, областных.

12. Инструкторская и судейская практика.

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

13. Контрольно-переводные нормативы.

Выполнение требований контрольно-переводных нормативов.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Дата урока
1	Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической подготовки к труду и обороне	Беседуют о роли физической культуры. Знакомятся с комплексом ГТО.	
2	Успехи российских спортсменов на международной арене.	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.	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 гтями	
12	Мышцы, их строение и	Изучат название мышц и	

	названия.	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 так же 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	Выполняют упражнения на	

	координации движений.	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.	Выполняют 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	