

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Гиревой спорт»**

с. Миасское

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- рациональное планирование деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

#### **История зарождения гиревого спорта в России.**

##### ***Обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.***

Характеристика гиревого спорта. Место и значение гиревого спорта в системе физического воспитания. Возникновение и становление гиревого спорта, его выход на международную арену. Первые чемпионаты Европы и Мира, их влияние на развитие гиревого спорта.

##### ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.***

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), его строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма. ***Гигиена, закаливание, режим.***

***Питание*** – важнейшая составляющая при занятиях силовыми упражнениями. Роль белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей, витаминов в процессах жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

## Практическая часть

### **Основы техники.**

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

### **Спортивная тренировка.**

- Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно;
- Толчок гирь двумя руками;
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.

Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

- Жим штанги лежа;
- Становая тяга;
- Жим штанги стоя;
- Взятие штанги на бицепс.
- Приседания со штангой на плечах;

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

- Швунг штанги;
- Рывок штанги в стойку;
- Полуприсед со штангой на плечах;
- Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах.

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

## Общая подготовка

### **Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.**

Большое внимание в своей программе я уделяю **силовому жонглированию**.

Жонглирование гирями развивает, кроме силовых, координационные способности, а также повышает интерес к занятиям гирями.

Виды жонглирования:

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя);

- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями);
- Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гирями);
- Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями);
- Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Примечание:

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей воспитанников.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Колво часов	Теория	Практика	Виды деятельности
1	Вводное занятие. ТБ. Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта.	1	1		<b>Используют</b> знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
2	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.	1	1		<b>Изучают</b> историю гиревого спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов атлетической гимнастики.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	2	2		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции <b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма <b>Готовятся</b> осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		<b>Продолжают усваивать</b> основные гигиенические правила. <b>Определяют</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. <b>Определяют</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при

					их проведении. <b>Характеризуют</b> оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
5	Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа.	2	1	1	<b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. <b>Ведут</b> вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности <b>Характеризуют</b> основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы
6	Физиологические основы тренировки.	2	1	1	<b>Составляют</b> комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
7	Основы техники.	20	2	18	<b>Описывают</b> технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений.
8	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	40	2	38	<b>Используют</b> гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
9	Развитие специальных физических качеств атлета.	18		18	<b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
10	Контрольные испытания по специализации и ОФП. Итоговое занятие	14		14	<b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с педагогом простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
11	Участие в соревнованиях, показательные выступления	По плану			
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	

