

Муниципальное образование город Яровое Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

ПРИНЯТО
ШМО учителей
физической культуры,
искусства и технологии
Протокол № 1
от «30» августа 2021г.
Руководитель ШМО:
А.В. Терентьев /Терентьев А.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
МБОУ СОШ №19
О.В. Матюшечкина
от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №19
О.Е. Агеева
Приказ №91
от «30» августа 2021г.



Рабочая программа
«Гиревой спорт»

Срок реализации: 2021- 2022 учебный год

Составитель: Яковлева М.Н.
Учитель: Физической культуры

Яровое 2021

Пояснительная записка

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 1785;

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 №345 (редакция 22.11.2019г) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

3. Основной образовательной программы начального общего образования (в новой редакции) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №19» г.Яровое Алтайского края принятая Управляющим советом 23.12.2019 г. протокол № 3 и утвержденная приказом №185 от 25.12.2019 г.;

4. Приказа МБОУ СОШ №19 от 30.08.2020 № 91 «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».

5. Положения о рабочей программе педагога МБОУ СОШ №19 г.Яровое Алтайского края принятое Управляющим советом 19.05.2016 г. протокол № 5 и утвержденное приказом №29 от 20.05.2016 г.

Актуальность программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования гиревого спорта являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий гиревым спортом требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в секциях.

Гиревой спорт на данный момент 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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель данной Программы заключается в гармоничном развитии физических и духовных качеств юных спортсменов, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, воспитании социально-активной личности посредством занятий гиревым спортом.

Основными задачами Программы являются:

- укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;
- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники гиревого спорта;
- изучить базовые техники гиревого спорта;
- формировать волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- популяризовать гиревой спорт и вовлечь максимальное количество детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;

- расширить и совершенствовать тактический арсенал и приобрести соревновательный опыт;
- воспитать специальные физические качества.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех учебных групп:

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание гранаты, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам;

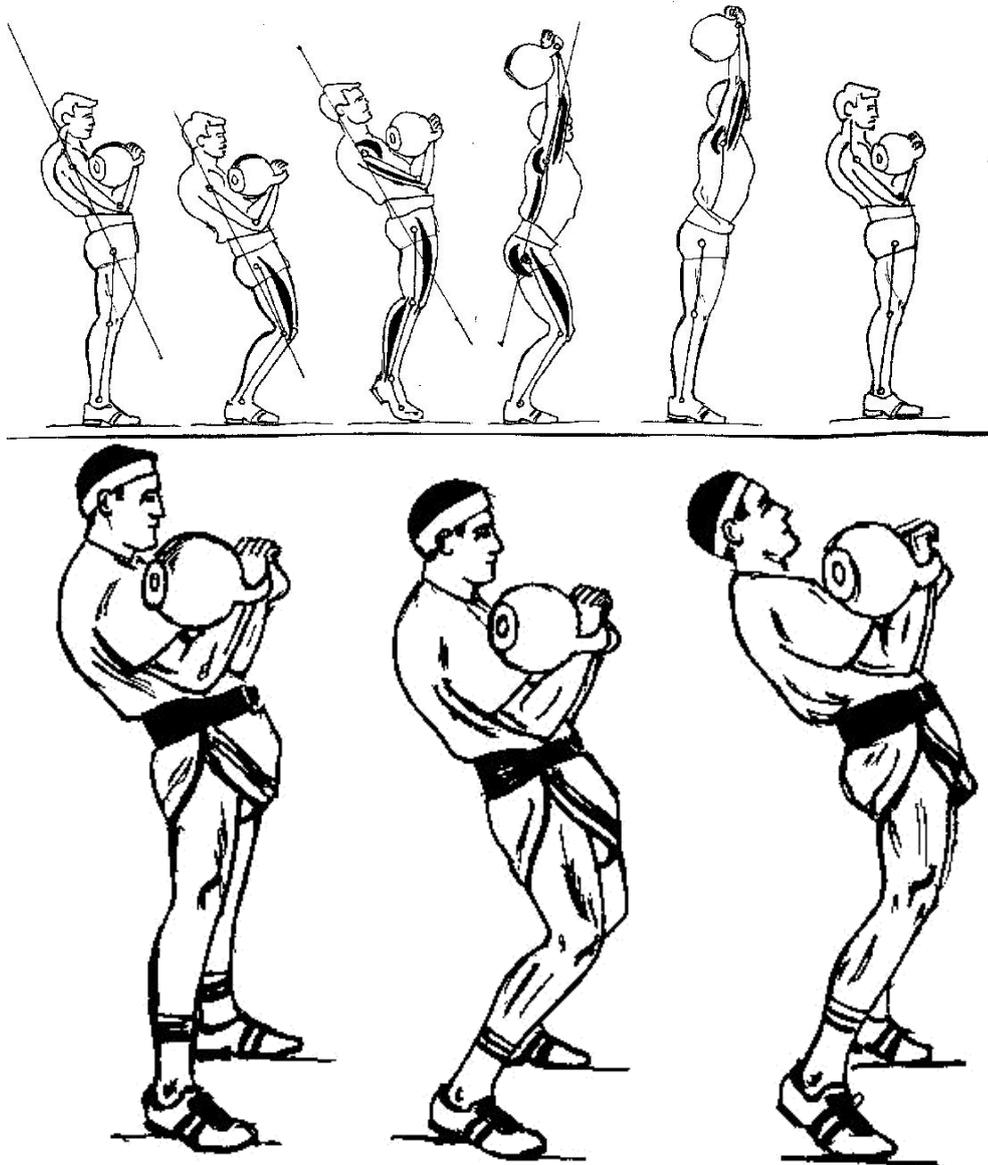
Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, метаниями, элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение терминологии гиревого спорта.

Для всех учебных групп:



Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

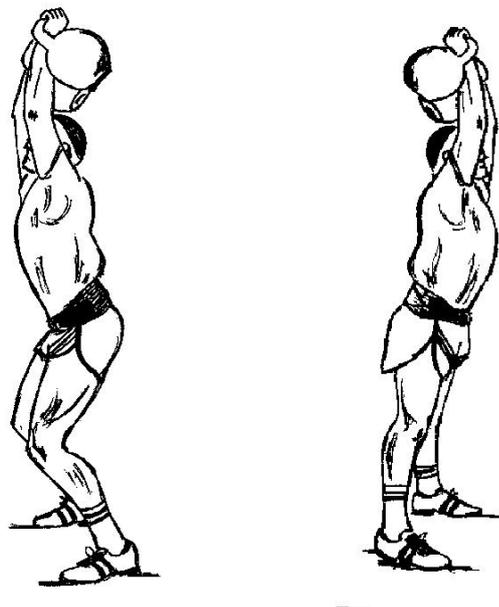
ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гири в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

Темы для теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Примечание
			лабораторные и практические работы (с указанием темы)	контрольные работы, (итоговые, тематические, промежуточные др. виды диагностики с указанием	экскурсии (с указанием темы)	
Знакомство с гиревым спортом 10 ч						
1	История создания и развития Гиревого спорта.	1				
2	Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое занятие.	1				
3	Оценка ОФП	1				
4-6	Бесснарядный комплекс для начинающих	3				
7-10	Комплексы с гантелями и гирями для начинающих	4				
Соревновательные (классические) упражнения гиревого двоеборья 16 ч						
11-14	Рывок	4				
15	Зачетное занятие	1				
16-23	Толчок	8				
24	Зачетное занятие	1				

25-26	Специально-вспомогательные упражнения гиревого двоеборья	2				
Комплексы упражнений для начинающих гиревиков 8 ч						
27-29	ОФП. Комплекс 1.	3				
30-32	ОФП. Комплекс 2.	3				
33-34	ОФП. Комплекс 3.	2				
	Итого	34				

1. Гиревой спорт / авт. сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191, [1]с.: ил.

2. Интернет – ресурсы:

<http://girya-sport.ucoz.ru/>

[http://ru.wikipedia.org/wiki/Гиревой спорт.](http://ru.wikipedia.org/wiki/Гиревой_спорт)

<http://heavysports.ru/>