



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СПШ №2 ТМР
Протокол № 1
от «01» 09 2025



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Гиревой спорт»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации – 3 года

Разработчики:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,

Андреев Игорь Геннадьевич,

тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Тюменский район,
2025

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Адресат программы	8
1.4.	Объем и срок реализации программы	8
1.5.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Содержание учебного плана	11
2.3.	Календарный учебный график	23
2.4.	Формы и режим занятий	24
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	24
2.6	Методические материалы	29
2.7	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	33
3.	Рабочая программа	37
4.	Рабочая программа воспитания	67
5.	Перечень используемой литературы	71
	Приложение 1	73
	Приложение 2	79
	Приложение 3	82
	Приложение 4	83
	Приложение 5	84
	Приложение 6	85
	Приложение 7	87
	Приложение 8	88

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта «Гиревой спорт»



Гиревой спорт — это циклическая спортивная дисциплина, направленная на выполнение нормативов с гирей (одной или двумя) максимальное количество повторений за определенное время, для мужчин и женщин существуют определенные требования и различия веса снарядов. Все упражнения выполняются стоя. Международный союз гиревого спорта насчитывает 56 федераций по всему миру.

По программе силового двоеборья для мужчин используются гири весом 16, 24 и 32 кг. При силовом жонглировании женщинами и юношами с 11 лет используются гири 8 кг.

Дисциплина «гиревой спорт» способствует положительной динамике развития спортсменов:

- развивает силовую выносливость;
- многократное повторение норматива в течение определенного времени способствует улучшению скоростных качеств, координации;
- спорт улучшает качество не только скелетных мышц, но и сердечной мышцы.
- улучшается циркуляция крови, повышается эластичность сосудов, что позволяет нормализовать кровеносное давление у здоровых людей;
- также многосуставные упражнения гиревого спорта позволяют развивать и сохранять подвижность суставов, при условии сохранения правильной техники упражнения.

Из определенных минусов данного вида спорта отмечается:

- Травматичность.
- Программа гиревого спорта содержит мало дисциплин.
- Скучный выбор упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других направлениях для развития выносливости и функциональности организма, работают практически все мышечные группы. Особой нагрузке подвергаются дельтовидные мышцы, трапеции, мышцы спины, живота, а также ног и ягодиц. Еще работают глубокие мышцы, которые чаще могут тренироваться при статическом напряжении. Часто мышцы-стабилизаторы работают в тех упражнениях, где используется инерция. Для подрыва и рывка гири необходима помощь ягодиц, квадрицепсов, пресса, чтобы по инерции подкидывать снаряд без особого подключения мышц плеча.

Дисциплины у мужчин

В обязательную программу для мужчин входят две дисциплины:

- **Двоеборье** – толчок двух гирь и рывок одной гири со сменой рук без перерыва.
- Толчок двух гирь по длинному циклу с коротким спуском гирь.

В программу гиревого спорта для женщин входят рывок и толчок по длинному циклу.

Подходы и повторения в гиревом спорте

Все упражнения выполняются максимальное количество повторений в течении десяти минут.

Также в программу гиревого спорта входит силовое жонглирование, где принимают участие не только мужчины и женщины, а еще и юноши и девушки.

Мужчины и женщины на соревнованиях делятся на весовые категории. Мужчины и юноши выполняют программу жонглирования с весом 12-16 кг, в зависимости от возраста, а женщины и девушки с гирей весом 8 кг.

Экипировка для гиревого спорта

Спортивная экипировка играет важную роль в подготовке и выступлении на соревнованиях. Правильная одежда и обувь снижает возможность получения травм к нулю, также помогает легче и безопаснее выполнять упражнения. Обязательные атрибуты экипировки, одобренные правилами гиревого спорта:

Штангетки. Специальная обувь штангистов пришла и в гиревой спорт. Штангетки сделаны из плотной кожи со шнуровкой по всей длине, способны фиксировать голеностопный сустав в неподвижном положении, избегая вывихов. Также присутствует каблук 2 см.

Тяжелоатлетический пояс. Широкий кожаный пояс (не более 12 см в ширину) способен фиксировать поясничный отдел позвоночника и избегать травмы и прогибы в пояснице.

Майка и велосипедки. Майка не должна закрывать локтевые суставы, поэтому рукав должен быть выше локтя на 10 см (по правилам гиревого спорта). Велосипедки также должны давать возможность просматривать фиксацию коленных суставов.

Эластичные бинты. Используются для фиксации коленных суставов и предупреждения их травматизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий по гиревому спорту в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 10-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по гиревому спорту, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является гиревой спорт, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация движений, ловкость, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство и др.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Занятия по гиревому спорту помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Занятия гиревым спортом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияют на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность - расчет физической нагрузки на тренировках; подсчет общего веса штанги с блинами; определение размеров, площади тренажерного зала, волейбольной площадки; подсчет необходимого количества калорий и др.

Читательская грамотность - изучение основ гиревого спорта, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития гиревого спорта и других видов спорта; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение и применение правил здорового образа жизни.

Финансовая грамотность - вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции - умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление- изобретение новых вариантов ведения тактики гиревого спорта; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению гиревому спорту. В программе задействованы методики обучения гиревому спорту, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке гиревиков. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для детей от 10 лет с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным

принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения**. Структура программы предполагает систему обучения основам гиревого спорта, которая заключается в подготовке ребят 10-18 лет по виду спорта «Гиревой спорт», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «Гиревой спорт», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам технических и тактических действий в гиревом спорте;
- обучить правилам соревнований по гиревому спорту.

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Гиревой спорт»;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям гиревым спортом и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

1.3. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Гиревой спорт» рассчитана на обучающихся от 10 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания к занятию избранным видом спорта.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 8 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Принцип формирования и наполняемость групп

Год обучения	Требования для зачисления	Возраст	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	Отсутствие медицинских противопоказаний	8-18 лет	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов
2					
3					

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. Планируемые результаты.

Освоение программного материала по гиревому спорту предполагает получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы вида спорта «Гиревой спорт»;
- правила соревновательной деятельности по гиревому спорту;
- основные понятия и термины в теории и методике гиревого спорта;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- выступать с соблюдением основных правил гиревого спорта.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой приемов гиревого спорта;
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	теория	практика		
	6		6		6			
	252		252		252			
	16	236	16	236	16	236		
1	Обязательные предметные области	14	182	14	182	14	182	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10		10		тест
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77	контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Гиревой спорт»	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	Вариативные предметные области		34		34		34	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34		34		34	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	2	16	2	16	
4	Аттестация		2		2		2	контрольные нормативы

2.2. Содержание учебного плана

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«Гиревой спорт»** охватывает всех желающих заниматься данным видом спорта и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники гиревого спорта в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развитием вида спорта «Гиревой спорт». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала по годам обучения представлен в таблице №3.

Перечень тем для изучения теоретического материала по виду спорта «Гиревой спорт»:

раздел	Период изучения		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
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. Юношеские разряды по гиревому спорту.
Состояние и развитие гиревого спорта в России	История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения гиревиков России на мировой арене.	Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских гиревиков на соревнованиях.
Гигиенические требования к занимающимся гиревым спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как	Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в

	быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	процессе многолетней подготовки.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Основы техники гиревого спорта и техническая подготовка	Основные сведения о технике гиревого спорта, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике гиревого спорта.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей турниров.	
Профилактика заболеваний и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
Воспитание нравственных и волевых	Общая и специальная психологическая подготовка.	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы

качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	создания готовности к конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по гиревому спорту.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность.** Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность.** Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность.** Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность.** Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции.** Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.
6. **Креативное мышление.** Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «Гиревой спорт»:**

раздел	содержание	период обучения
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для рук и плечевого пояса	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега	
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;	

	в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).	
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в баскетбол. <i>Для рук</i> Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода). <i>Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)</i> Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на выдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов. <i>Для спины</i> Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз. <i>Для пресса</i> Лягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз. <i>Для ягодичных мышц</i> Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз. <i>Для ног</i> Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса. <i>Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)</i> 1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги. 2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки. 3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.	
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажерах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и	

	перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.	
Упражнения для развития быстроты	Пробегание отрезков 10–20 м. Пробегание отрезков под уклоном. Пробегание отрезков 10–20 м по ветру или за движущимся лидером. Пробегание отрезков 10–20 м с высокого или низкого старта. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо). Прыжки на одной ноге.	
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Наклон с вытяжением. «Кошка». «Поза ребёнка». Круговые движения вперед-назад в лучезапястных суставах. Круговые движения вперед-назад в локтевых суставах. Плавные наклоны головы вперед-назад и в стороны. Вращение тазом. Боковые скручивания стоя. «Мельница». Подъем коленей стоя.	
Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнение – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем. Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	

	Многократные прыжки через препятствия на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.	
Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. С ведением мяча пробежать 5–6 м до гимнастической скамейки. Лечь на скамейку, зажав мяч ногами. Подтягивая себя руками, проползти до конца скамейки, встать на пол. Продолжить движение с ведением мяча змейкой, обогнуть 5 стоек. Добежать до баскетбольной корзины, выполнить бросок из-под корзины с ходу, без остановки. Подхватить мяч. Подбежать к гимнастическому мату. Бросить мяч так, чтобы он упал за мат, сделать кувырок, подняться, подхватить мяч. Добежать до второй гимнастической скамейки, идти по ней, одновременно выполняя ведение мяча на скамейке. Спрыгнуть со скамейки, взять мяч в руки. Покатить мяч по полу в сторону второй баскетбольной корзины, побежать прямо, перепрыгнуть препятствие. Добежать до катящегося мяча и подхватить его до того, как он коснется стены.	

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который состоит из 2 часа теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении гиревому спорту, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений гиревого спорта. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений
по специальной физической подготовке по виду спорта «Гиревой спорт»:**

упражнения	содержание	период обучения
Упражнения для воспитания ловкости	- Упражнения из подвижных игр. - Упражнения на координацию.	1 год обучения
Упражнения для воспитания быстроты	- бег на короткие дистанции. - челночный бег. - ускорение с отягощением.	1 год обучения
Упражнения для развития силы:	- жим штанги; -ходьба с отягощением в руках; -вращение кисти с односторонней гантелей; -приседы с отягощением; -поочередное повторение на тренажере; -имитация работы рук лыжника; -сгибание разгибание от скамейки:	2 – 3 год обучения
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:	- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.	1-3 год обучения
Упражнения для развития выносливости	-кроссовая подготовка; - упражнения с отягощением выполняемое длительное время:	1-3 обучения

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой– **техничко-тактическая подготовка**. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» представлено в таблице № 6

Таблица №6

Основные элементы технической подготовки

приемы	содержание
Рывок	- правильный захват дужки гири кистью; -подрыв гири; -фиксация в верхнем положении:
Классический толчок	-заброс гирь; -выталкивание;

	-фиксация в исходном и верхнем положении:
Толчок по длинному циклу	-заброс и сброс гири в вис; -выталкивание; -фиксация в исходном и верхнем положении:

Примерный перечень упражнений по отработке технических приемов представлен в таблице №7.

Таблица №7

**Примерный перечень упражнений
для технической подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»**

упражнения	содержание
Упражнения для мышц рук	– сгибание руки с отягощением. – накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением. – ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается. – лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа. – поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев. – отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано. – пронация кисти с отягощением на ремне. – супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию. - выталкивание гири разного веса.
Для мышц шеи	– наклоны головы вперед-назад с отягощением.
Для трапецевидной мышцы	– тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и кверху груди. - отжимание в упоре на брусках.
Для дельтовидной мышцы	– жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;
Для двуглавой мышцы плеча	– изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;
Для трехглавой мышцы плеча	– французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.
Для мышцы предплечья	– круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
Для большой грудной мышцы	– отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусках с наклоном туловища.
Для прямой мышцы живота	– подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Для наружных косых мышц живота	– подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.
Для широчайших мышц спины	– становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).
Для четырехглавых мышц бедра	– степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.
Для мышц задней поверхности бедра	– в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.
Для икроножных мышц	– поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов с помощью тактических действий.

Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При изучении новых приемов следует объяснять обучающимся, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема. Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные поединки, в которых занимающиеся по заданию педагога, совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у обучающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность спортсмену с сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими соперниками. Во многом решающее значение на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника. Подготавливая спортсменов к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые ими тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Раздел учебного плана *«Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях»* предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы *«Различные виды спорта и подвижные игры»* состоит из 34 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по

гиревому спорту с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучшие игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арáнтис ду Насимéнту (Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по гиревому спорту достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений гиревиков. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты и др.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера-преподавателя;
- занятия с применением дистанционных технологий.

Аттестация - выполнение программных требований по окончанию курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 6), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов гиревого спорта с целью определения

эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	Срок реализации программы:	3 года
2.	Продолжительность учебного года:	42 недели;
3.	Количество часов за один год обучения:	252 часа;
4.	Общее количество часов по программе:	756 часов;
5.	Датой начала учебного года:	1 сентября;
6.	Дата окончания учебного года:	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	Учебные каникулы:	не предусмотрены;
8.	Продолжительность учебной недели:	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	Режим занятий:	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся ¹ ;
10.	Продолжительность занятий:	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	Аттестация:	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	Формы аттестации:	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов гиревого спорта – май.

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

2.5. Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Гиревой спорт» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлен в таблице №8

Таблица №8

Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся

норматив	показатель для приема
----------	-----------------------

Бег 30м (сек)	м	7,5
	д	8,0
Бег 1000 м (мин, сек)	м	7,00
	д	7,40
Прыжок в длину с места (см)	м	100
	д	90
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	0
	д	+1
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	17
	д	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	5
	д	2

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью

фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определённую тему.

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определённым нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Нетрадиционные формы контроля (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов гиревого спорта с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени освоения техники двигательных действий. Для определения уровня освоения и активности работы по теме используется система баллов от 0 до 2, где «0» – это отсутствие знания, активности, выполнения и т.д., «1» - выполнение критериев с неточностями и ошибками, «2» - это точное и правильное выполнение критериев наблюдения. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте наблюдения (Приложение 5).

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Гиревой спорт» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха в гиревом спорте: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату выступлений. В ходе игры, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков гиревого спорта.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 6.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №9.

Таблица №9

**Контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель
Бег 60м (сек)	м	согласно нормативным показателям на бронзовый
	д	

Бег 2000 м(сек)	М	знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	Д	
Челночный бег 3х10м (сек)	М	
	Д	
Прыжок в длину с места (см)	М	
	Д	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	М	
	Д	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	М	
	Д	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	
	Д	

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки гиревиков по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов техники гиревого спорта:

- «рывок»;
- «классический толчок»;
- «толчок по длинному циклу»;

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

Таблица №10

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

норматив (прием)	содержание
Рывок	технически правильное выполнение приема
Классический толчок	
Толчок по длинному циклу	

Оценочные материалы

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0»

² Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 7). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней подготавливают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1





Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №11:

Таблица №11

Формы, приемы и методы работы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература;	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото-видео-отчеты.

	дистанционных технологий		-оборудование и инвентарь.	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	- контрольные нормативы и упражнения; - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Интегрированный метод - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №12

Таблица №12

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												

Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												
Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- **Информационная грамотность** - умение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- **Критическое мышление** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.
- **Коммуникация и сотрудничество** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.
- **Творческое и адаптивное мышление** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- **Социальная и эмоциональная компетентность** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7. Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные условия:

- ✓ соблюдение расписания занятий;

- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические условия:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
- беговая дорожка;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32,36,40 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- помосты;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;

- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная.
- гантели и другой спортивный инвентарь.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования

К занятиям гиревым спортом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по гиревому спорту возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил, при падении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по гиревому спорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специальной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по гиревому спорту приведены в приложении 8.

Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов гиревого спорта;
- удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гиревой спорт».

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, развитие общефизических качеств и навыков гиревого спорта;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;
- воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» и соответствующее календарно-тематическое планирование по годам обучения представлен в таблицах №№13-18.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» 1 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		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. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в гиревом спорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике гиревого спорта. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	фронтальный опрос, беседа, тест

				Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормы
1.3	Вид спорта «Гиревой спорт»	4	107	Специально-двигательная подготовка в гиревом спорте направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости.	педагогическое наблюдение, контрольные нормы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности широко используются упражнения с отягощениями. Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, стойка и хождение на руках. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета. Быстрота и адекватность реакции. Выполнение статических положений:	

				- стойки с гирями в различных положениях. Основными средствами занятий базового уровня являются: - упражнения с гирями для развития общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения на технику выполнения. - заброс гирь на грудь, - принятие исходного положения, - разгон – выталкивание – подсед, - фиксация в верхнем положении, - сброс в исходное положение, - сброс в вис – заброс, - подрыв одной рукой, - рывок со сменой рук, Тактические действия. - отработка темпа за минуту, - удержание заданного темпа, - увеличение темпа после 5-7 минут. Работа в парах с заданным темпом и временным промежутком.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение

3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по гиревому спорту. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №14

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1-4	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. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	8	Групповая форма работы, игровая форма работы. Беседа.
5	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
6-8	История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Развитие скоростных способностей. Бег.	6	Беседа. Групповая форма работы
9-10	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
11	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
12-13	Физическая культура как составная часть общей культуры. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы

14-15	Правила соревнований по гиревому спорту. Изучение техники толчка по длинному циклу.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
16-17	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
18-19	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Изучение техники толчка по длинному циклу.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
20-21	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
22-23	Изучение техники рывка гири.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
24-25	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
26-27	История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Совершенствование техники толчка по ДЦ.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
28-29	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
30-31	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Совершенствование техники выполнения. Развитие силовой выносливости.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
32-33	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
34	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности.	2	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
35	Развитие скоростно- силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
36-37	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
38-39	Совершенствование техники выполнения. Развитие силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

40-41	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
42-43	Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Совершенствование техники рывка. Развитие скоростных качеств.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
44-45	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
46-47	Совершенствование техники толчка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
48-49	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
50-51	Понятие о гигиене и санитарии. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Совершенствование техники толчка по ДЦ.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
52	Развитие силовой и специальной выносливости. Совершенствование рывка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
53-54	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
55-56	Совершенствование техники классического толчка. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
57-58	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
59	Основные сведения о технике в гиревом спорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике гиревого спорта. Развитие силовых способностей. Совершенствование техники толчка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
60-61	Правильный режим дня для спортсмена. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы

62-63	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Совершенствование толчка по ДЦ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
64	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
65-66	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
67-68	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростных способностей.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
69	Гимнастика. Упражнения на равновесие, растяжка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
70-71	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
72-73	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Совершенствование технического мастерства.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
74-75	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
76-77	Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силы и силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
78-79	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
80-81	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
82-83	Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
84	Акробатика. Кувырки, стойки. Упражнения на растягивание.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы

85-86	Гибкость и ее развитие. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
87-88	Совершенствование техники классического толчка. Развитие скоростных качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
89-90	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
91-92	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
93-94	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силы и силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
95	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	2	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
96-97	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
98-99	Совершенствование техники толчка. Развитие силовой и специальной выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
100-101	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
102-103	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Эстафеты. Передача этапа.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
104-105	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
106-109	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
110-111	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
112-113	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силовой и специальной выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
114-115	Закаливание организма спортсмена. Совершенствование техники толчка.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

116	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка на тренажёрах.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
117-118	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
119-120	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
121	Упражнения на растягивание. Гимнастика с отягощениями.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
122	Правила соревнований по гиревому спорту. Развитие силовых способностей.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
123-124	Развитие силы и силовой выносливости. Совершенствование технического мастерства.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
125	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
126	Развитие силовой и специальной выносливости. Совершенствование технического мастерства.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
итого		252	

Планируемые результаты 1 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности к развитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;	- формирование навыков самоорганизации, осуществлять выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и гиревого спорта; - основные понятия и термины в теории и методике гиревого спорта; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Гиревой спорт». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности;

- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	деятельности, сотрудничества и работы в команде;	- терминологией и жестикуляцией; - успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.
--	--	---

Таблица №15

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» 2 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		2 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения гиревиков России на мировой арене. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.	фронтальный опрос, беседа, тест

				Виды проявления ловкости. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей выступлений. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по гиревому спорту. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Гиревой спорт»	4	107	Специально-двигательная подготовка в гиревом спорте направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности широко используются упражнения с отягощениями. Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода.	

				Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, стойка и хождение на руках. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета. Быстрота и адекватность реакции. Выполнение статических положений: - стойки с гирями в различных положениях. Основными средствами занятий базового уровня являются: - упражнения с гирями для развития общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения на технику выполнения. - заброс гирь на грудь, - принятие исходного положения, - разгон – выталкивание – подсед, - фиксация в верхнем положении, - сброс в исходное положение, - сброс в вис – заброс, - подрыв одной рукой, - рывок со сменой рук, Тактические действия. - отработка темпа за минуту, - удержание заданного темпа, - увеличение темпа после 5-7 минут. Работа в парах с заданным темпом и временным промежутком.

1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	<i>педагогическое наблюдение</i>
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по гиревому спорту. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №16

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1-4	Режим питания. регулирование веса спортсмена. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации.	8	Групповая форма работы, игровая форма работы. Беседа.
5	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Развитие силовых способностей.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
6-8	Развитие скоростных способностей. Бег.	6	Групповая форма работы

9-10	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
11	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
12-13	Сведения о спортивной классификации. Разрядные нормативы. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
14-15	Правила соревнований по гиревому спорту. Изучение техники толчка по длинному циклу.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
16-17	Достижения гиревиков России на мировой арене. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
18-19	Изучение техники толчка по длинному циклу.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
20-21	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
22-23	Правильный режим дня для спортсмена. Изучение техники рывка гири.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
24-25	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
26-27	История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Совершенствование техники толчка по ДЦ.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
28-29	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
30-31	Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Совершенствование техники выполнения. Развитие силовой выносливости.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
32-33	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
34	Развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
35	Развитие скоростно- силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

36-37	Методика воспитания силовых способностей. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
38-39	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Совершенствование техники выполнения. Развитие силовой выносливости.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
40-41	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
42-43	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростных качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
44-45	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
46-47	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Совершенствование техники толчка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
48-49	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
50-51	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Функции пищеварительного аппарата. Совершенствование техники толчка по ДЦ.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
52	Развитие силовой и специальной выносливости. Совершенствование рывка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
53-54	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
55-56	Совершенствование техники классического толчка. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
57-58	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

59	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Развитие силовых способностей. Совершенствование техники толчка.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
60-61	Правильный режим дня для спортсмена. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
62-63	Совершенствование толчка по ДЦ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
64	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
65-66	Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
67-68	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростных способностей.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
69	Гимнастика. Упражнения на равновесие, растяжка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
70-71	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
72-73	Гибкость и её развитие. Совершенствование технического мастерства.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
74-75	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
76-77	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силы и силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
78-79	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы

80-81	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
82-83	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
84	Акробатика. Кувырки, стойки. Упражнения на растягивание.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
85-86	Гибкость и ее развитие. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
87-88	Совершенствование техники классического толчка. Развитие скоростных качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
89-90	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
91-92	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
93-94	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силы и силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
95	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
96-97	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
98-99	Совершенствование техники толчка. Развитие силовой и специальной выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
100-101	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
102-103	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Эстафеты. Передача этапа.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
104-105	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
106-109	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

110-111	Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
112-113	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силовой и специальной выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
114-115	Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Совершенствование техники толчка.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
116	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка на тренажёрах.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
117-118	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по гиревому спорту. Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
119-120	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
121	Упражнения на растягивание. Гимнастика с отягощениями.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
122	Правила соревнований по гиревому спорту. Планирование, проведение. Развитие силовых способностей.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
123-124	Развитие силы и силовой выносливости. Совершенствование технического мастерства.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
125	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
126	Развитие силовой и специальной выносливости. Совершенствование технического мастерства.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
		252	

Планируемые результаты 2 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
-------------------	-----------------------	-------------------

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и гиревого спорта; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике гиревого спорта; - технику основных приемов; - правила проведения соревнований. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Гиревой спорт». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой приемов.
---	--	---

Таблица №17

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт» 3 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		3 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		

1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в волейболе, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	фронтальный опрос, беседа, тест
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Гиревой спорт»	4	107	Специально-двигательная подготовка в гиревом спорте направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности широко используются упражнения с отягощениями. Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода.	

				Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, стойка и хождение на руках. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета. Быстрота и адекватность реакции. Выполнение статических положений: - стойки с гирями в различных положениях. Основными средствами занятий базового уровня являются: - упражнения с гирями для развития общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения на технику выполнения. - заброс гирь на грудь, - принятие исходного положения, - разгон – выталкивание – подсед, - фиксация в верхнем положении, - сброс в исходное положение, - сброс в вис – заброс, - подрыв одной рукой, - рывок со сменой рук, Тактические действия. - отработка темпа за минуту, - удержание заданного темпа, - увеличение темпа после 5-7 минут.

				Работа в парах с заданным темпом и временным промежутком.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по гиревому спорту. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №18

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1-4	Режим питания. регулирование веса спортсмена. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации.	8	Групповая форма работы, игровая форма работы. Беседа.
5	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
6-8	Развитие скоростных способностей. Бег.	6	Групповая форма работы

9-10	Правильный режим дня для спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
11	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
12-13	Сведения о спортивной классификации. Разрядные нормативы. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
14-15	Правила соревнований по гиревому спорту. Изучение техники толчка по длинному циклу.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
16-17	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
18-19	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Изучение техники толчка по длинному циклу.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
20-21	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
22-23	Изучение техники рывка гири.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
24-25	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
26-27	История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Совершенствование техники толчка по ДЦ.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
28-29	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
30-31	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. спорта. Совершенствование техники выполнения. Развитие силовой выносливости.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
32-33	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
34	Развитие общей выносливости .Кросс по пересеченной местности.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы

35	Развитие скоростно- силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
36-37	Методика воспитания силовых способностей. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
38-39	Совершенствование техники выполнения. Развитие силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
40-41	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
42-43	Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Совершенствование техники рывка. Развитие скоростных качеств.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
44-45	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
46-47	Совершенствование техники толчка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
48-49	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
50-51	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Функции пищеварительного аппарата. Совершенствование техники толчка по ДЦ.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
52	Развитие силовой и специальной выносливости. Совершенствование рывка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
53-54	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
55-56	Совершенствование техники классического толчка. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
57-58	Основные сведения о технике в гиревом спорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

59	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники толчка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
60-61	Правильный режим дня для спортсмена. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
62-63	Совершенствование толчка по ДЦ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
64	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
65-66	Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
67-68	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростных способностей.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
69	Гимнастика. Упражнения на равновесие, растяжка.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
70-71	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
72-73	Гибкость и её развитие. Совершенствование технического мастерства.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
74-75	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
76-77	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силы и силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
78-79	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
80-81	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
82-83	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

84	Акробатика. Кувырки, стойки. Упражнения на растягивание.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
85-86	Гибкость и ее развитие. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
87-88	Совершенствование техники классического толчка. Развитие скоростных качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
89-90	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
91-92	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
93-94	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силы и силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
95	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
96-97	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовой выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
98-99	Совершенствование техники толчка. Развитие силовой и специальной выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
100-101	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
102-103	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Эстафеты. Передача этапа.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
104-105	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
106-109	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
110-111	Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Подвижные и	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы

	спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.		
112-113	Совершенствование техники толчка по ДЦ. Развитие силовой и специальной выносливости.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
114-115	Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Совершенствование техники толчка.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
116	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка на тренажёрах.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
117-118	Совершенствование техники рывка. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
119-120	Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
121	Упражнения на растягивание. Гимнастика с отягощениями.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
122	Правила соревнований по гиревому спорту. Планирование, проведение. Развитие силовых способностей.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
123-124	Развитие силы и силовой выносливости. Совершенствование технического мастерства.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
125	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
126	Развитие силовой и специальной выносливости. Совершенствование технического мастерства.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
		252	

Планируемые результаты 3 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному	- формирование навыков самоорганизации, умения	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и гиревого спорта;

самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	- правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике гиревого спорта; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Гиревой спорт». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.
---	--	---

4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №2.

Схема №2

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно- тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №19

Таблица №19

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь

	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	Профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	Беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	Беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	Беседа «Безопасный интернет»	июнь
	Беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	Военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	Лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями.**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.:ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
11. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
12. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
13. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

15. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. –184 с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

Сайт Всероссийской федерации гиревого спорта: <http://www.VFGS.ru>

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

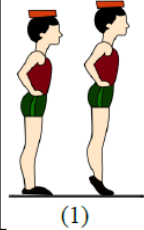
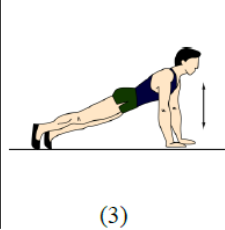
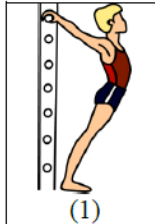
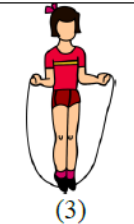
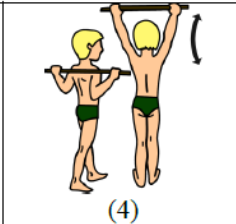
Читательская грамотность.

Задание 1 Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, амплуа спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас. Пример заданий: - По описанию угадать вид спорта (анализ текста) - Загадки про спортивный инвентарь - Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ) - Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава...)	Задание 2 Любой подъем гирь выполняется из: - исходное положение - заброс - подбив - фиксация - швунг Ответ: исходное положение, заброс, фиксация.	Задание 3 Расставить эти действия в необходимой последовательности - выяви закономерность и прочитай 12. 1. 18. 6. 13. 10. 15.- 4. 6. 18. 16. 11. 18. 16. 19. 19. 10. 10. Ответ: Карелин – герой России																																																																																																																								
Задание 4 Восстанови текст: в борьбе – это способность преодолевать сопротивление соперника и противодействовать ему за счет напряжения мышц. духа – это внутренняя энергия, которая позволяет человеку преодолевать трудности и сохранять в самых сложных ситуациях. Ответ: сила.	Задание 5 Любой подъем гири делится на 4 фазы. Расставь их в необходимой последовательности, запиши ответ. а) заброс б) выталкивание в) подсед г) фиксация Ответ: а,в,б,г.	Задание 6 Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание: Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу: 16, 20, 5, 1, 26, 30/ 19, 17, 16, 18, 20, 21/ 3, 18, 6, 14, 33/ -/ 3, 9, 1, 14, 6, 15/ 17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6 Ответ: <i>Отдашь спорту время -взамен получишь здоровье.</i>																																																																																																																								
<table><tr><td>П</td><td>О</td><td>Х</td><td>И</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Н</td><td>Н</td><td>И</td><td>С</td></tr><tr><td>Л</td><td>К</td><td>О</td><td>Л</td><td>Ф</td><td>С</td><td>К</td><td>С</td><td>О</td><td>К</td></tr><tr><td>А</td><td>У</td><td>К</td><td>Ё</td><td>Р</td><td>Л</td><td>И</td><td>Н</td><td>Г</td><td>Е</td></tr><tr><td>В</td><td>В</td><td>К</td><td>Р</td><td>И</td><td>А</td><td>С</td><td>О</td><td>А</td><td>Л</td></tr><tr><td>А</td><td>Ы</td><td>Е</td><td>Е</td><td>С</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td>Н</td><td>Е</td></tr><tr><td>Н</td><td>Р</td><td>Й</td><td>Г</td><td>Т</td><td>О</td><td>М</td><td>Б</td><td>Д</td><td>Т</td></tr><tr><td>И</td><td>О</td><td>Н</td><td>Б</td><td>А</td><td>М</td><td>К</td><td>О</td><td>Б</td><td>О</td></tr><tr><td>Е</td><td>К</td><td>И</td><td>И</td><td>Й</td><td>Я</td><td>С</td><td>Р</td><td>О</td><td>Н</td></tr><tr><td>Б</td><td>И</td><td>А</td><td>Т</td><td>Л</td><td>О</td><td>Н</td><td>Д</td><td>Л</td><td>Я</td></tr><tr><td>О</td><td>М</td><td>Я</td><td>Ч</td><td>Е</td><td>С</td><td>Т</td><td>И</td><td>У</td><td>А</td></tr><tr><td>Б</td><td>О</td><td>Б</td><td>С</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Й</td><td>Н</td><td>П</td><td>У</td></tr><tr><td>Ы</td><td>М</td><td>У</td><td>К</td><td>А</td><td>Н</td><td>Т</td><td>Г</td><td>А</td><td>Т</td></tr></table>	П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С	Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К	А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е	В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л	А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е	Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т	И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О	Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н	Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я	О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А	Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У	Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т	Задание 7 Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали. 1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова 2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов 3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова 4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов	
П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С																																																																																																																	
Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К																																																																																																																	
А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е																																																																																																																	
В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л																																																																																																																	
А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е																																																																																																																	
Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т																																																																																																																	
И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О																																																																																																																	
Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н																																																																																																																	
Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я																																																																																																																	
О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А																																																																																																																	
Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У																																																																																																																	
Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т																																																																																																																	

Математическая грамотность.

Задание 1 Сколько всего: пробежать 15 кругов по залу лицом вперед, 10 кругов спиной вперед, 15 кругов приставным шагом левым боком, 10 кругов приставным шагом правым боком; 10 кругов с партнером; 5 кругов на коленях; 2 круга проползти.	Задание 2 Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний; 6 подходов по 15 отжиманий; 4 подхода для мышц пресса по 20 раз.	Задание 3 Использование математических знаний во время соревнований: 1. Планирование время старта (должен видеть табло во время соревнований). 2. Подсчет подъемов (свои и соперника, даже, если судья ошибся изначально). 3. Рассчитывать темп за минуту для показания лучшего результата.														
Задание 4 Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время выступления на соревнованиях и адекватно реагировать.	Задание 5 Применение математики при выполнении строевых упражнениях. - Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д. - Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д	Задание 6 Рассчитать индекс массы тела по формуле: $I = \frac{m}{h^2}$ (индекс массы тела) (вес в кг) (рост в метрах) Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Индекс массы Соответствие между массой человека и его ростом <table><tr><td>16 и менее</td><td>Выраженный дефицит массы тела</td></tr><tr><td>16—18,5</td><td>Недостаточная (дефицит) масса тела</td></tr><tr><td>18,5—25</td><td>Норма</td></tr><tr><td>25—30</td><td>Избыточная масса тела (предожирение)</td></tr><tr><td>30—35</td><td>Ожирение первой степени</td></tr><tr><td>35—40</td><td>Ожирение второй степени</td></tr><tr><td>40 и более</td><td>Ожирение третьей степени (морбидное)</td></tr></table>	16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела	18,5—25	Норма	25—30	Избыточная масса тела (предожирение)	30—35	Ожирение первой степени	35—40	Ожирение второй степени	40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела															
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела															
18,5—25	Норма															
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)															
30—35	Ожирение первой степени															
35—40	Ожирение второй степени															
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)															
Задание 7 Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 13 мин КАЛОРИИ 115 ЙОГА 30 мин КАЛОРИИ 130 ХОДЬБА 25 мин КАЛОРИИ 140 БЕГОВАЯ ДОРОЖКА 12 мин КАЛОРИИ 160 МЫТЬЕ ПОЛОВ КАЛОРИИ 190 ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ 20 мин КАЛОРИИ 220 БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ 45 мин КАЛОРИИ 285 КОПАНИЕ ОГОРОДА 30 мин КАЛОРИИ 315 ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ 45 мин КАЛОРИИ 400 ПЛАВАНИЕ 45 мин КАЛОРИИ 400																

Естественнонаучная грамотность.

Задание 1 Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ.  (1)  (2)  (3)  (4)	Задание 2 Реши задачу. Выбери верный ответ. Олег начал закаливание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°C. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°C. С какой температуры начал закаливание школьник? 1) 30°C 2) 34°C 3) 32°C 4) 40°C	Задание 3 Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы.  (1)  (2)  (3)  (4)
Задание 4 Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными. 1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца. 2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения. 3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов. 4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.	Задание 5 Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно. 1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом. 2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох. 3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах. 4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.	

Финансовая грамотность.

Задание 1 Гиревой спорт – это гибкость тела, взрывная сила, силовая выносливость, идеальная координация и сила духа. Чек-лист: Штангетки - 5000 руб. велосипедки - 1800 руб. футболка – 700 руб. пояс - 1750 руб. магнезия – 300 руб. Затраты: 9550 руб. Сколько необходимо в месяц на расходы, связанные с тренировками и соревнованиями (проезд, проживание, питание, стартовые взносы, экипировка, непредвиденные расходы).	Задание 2 Глеб с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 120р. (детский), 1 подъём = 150р. (взрослый). Сколько заплатили родители Глеба за подъём на вершину горы, если Глеб вместе с мамой совершила 5 спусков с горы, а папа спустился с горы 8 раз?	Задание 3 Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 6200р. Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?
--	--	--

Задание 4				Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р. Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).
1	Ботинки	4200р		
2	Термос	450р		
3	Складной нож	300р		
4	Кастрюля	200р		
5	Фонарик	360р		
6	Рюкзак	5950р		
7	Бинокль	3400р		
8	Складной стул	420р		
9	Спальный мешок	2300р		
10	Палатка	3900р		
11	Горелка	1680р		
12	Кружка	220р		
13	Головной убор (от комаров)	340р		
14	Рация	3700р		
15	Спички	140р		

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014 года. Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.



Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.



Креативное мышление.

Задание 1 Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной. Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках). Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами; 2. 10 кругов пинать ногами мяч; 3. Толкать мяч головой 1-2 круга.	Задание 2 «Ассоциация». Тренер-преподаватель предлагает по команде «Старт» показать технику выполнения толчка «Подсед». Все спортсмены знают, что по команде «Старт» нужно только подготовиться к выполнению упражнения.	Задание 3 Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу.	Задание 4 Участники располагаются около одной из стен аудитории и получают задание: всем добраться до другой стены таким образом, чтобы не касаться пола ступнями ног (например, двигаться ползком или перемещаясь на стульях), но чтобы каждый способ перемещения использовался только один раз. Однако те, кто один раз уже преодолел это пространство, могут возвращаться назад и помогать оставшимся участникам. Сами они имеют право перемещаться нормальным образом, но те участники, которым они помогают, по-прежнему не должны касаться ступнями пола (их можно, например, перенести различными способами или «перевести» на руках, держа на весу их ноги). Способы перемещения также не должны повторяться.
Задание 4  Составить Кластер по теме: «Спорт»	Задание 5 Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.	Задание 6 Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ.  Ответ: турник	

**Подвижные игры,
используемые в учебно-тренировочном процессе по гиревому спорту**

развитие общефизических качеств	наименова ние игры	содержание игры
Прыгучесть	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся – «зайцы», за скамейками по двое занимающихся – «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
Сила	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не преступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней

		начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
Быстрота	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Ловкость	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегут под

		«воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
Выносливость	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Борцовский ковер, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

**Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением
дистанционных технологий**

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «Мх» и пр.).
3. Контроль выполнения заданий.

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Карта результатов педагогического наблюдения по теме:

Дата/период: _____

№ п/п	Ф.И обучающегося	Выполнение заданий						
		Правильные ответы на вопросы теоретической части	Правильное выполнение практических заданий	Коммуникация с обучающимися	Настроение	Самочувствие	Активность	Итог

Примерные тестовые задания по теме: "Гиревой спорт"

1. Компонентами здорового образа жизни являются:
 - а) Прием энергетических коктейлей
 - б) Походы в ночной клуб
 - в) Правильное питание и режим дня+
 - г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2. Как двигательная активность влияет на организм?
 - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
 - в) Понижает выносливость и работоспособность
 - г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
 - а) 4 часа б) 2 часа+ в) 1 час г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
 - а) бега
 - б) единоборство
 - в) соревнования на колесницах
 - г) игры+

5. Что является одним из основных физических качеств?
 - а) внимание б) работоспособность в) сила+ г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?
 - а) учебные занятия
 - б) физические упражнения+
 - в) средства обучения
 - г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
 - а) сила б) выносливость+
 - в) быстрота г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?
 - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - в) Больше активно двигаться+
 - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. Какова польза от занятий циклическими видами?
 - а) Повышают силовые способности
 - б) Увеличивают количество жировой ткани
 - в) Улучшают потребление организмом кислорода+
 - г) Увеличивают эффективность работы сердца+

10. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

11. В каком виде спорта есть ворота?

- А) футбол, хоккей+
- Б) гандбол, баскетбол
- В) волейбол, футбол
- Г) теннис, гимнастика

12. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?

- А) гимнаст
- Б) хоккеист
- В) пловец
- Г) атлет+

13. Кто такая Алина Кабаева?

- А) гимнастка+
- Б) баскетболистка
- В) шахматистка
- Г) теннисистка

14. В какой стране проходили Олимпийские игры 2014?

- А) Россия+
- Б) Канада
- В) Австралия
- Г) Куба

15. Гиревой спорт – это

- А) Ациклический вид спорта;
- Б) Циклический вид спорта+;
- В) Скоростно-силовой вид спорта

16. Если спортсмен бросил гири на помост, с его результата снимается

- А) 10 очков
- Б) 8
- В) 5

17. Отдыхать с гирями можно в положениях

- А) «вверху», «внизу», «на груди» +
- Б) «вверху», «на груди».
- В) «на груди».

18. Взвешивание: женщины/мужчины, начинают

- А) со старших возрастных групп+.
- Б) с младших возрастных групп
- В) в порядке очереди

**Протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по виду спорта «гиревой спорт»**

Дата _____

Группа _____

	Ф,И.О.	Рывок	Классический толчок	Толчок по длинному циклу	Итог
1.					
2.					
3.					
4.					

Тренер-преподаватель: _____

(подпись)

Требования техники безопасности на занятиях по гиревому спорту

<i>Требования безопасности перед началом занятий</i>	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления тренажеров, стола и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
<i>Требования безопасности во время занятий</i>	- начинать занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения занятия; - избегать столкновения, толчков и ударов по рукам и ногам участников тренировочного процесса; - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
<i>Требования безопасности по окончании занятий</i>	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
<i>Требования безопасности в аварийных ситуациях</i>	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.