

Краснодарский край Каневской район ст. Челбасская
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26
имени Заслуженного учителя школы РФ А.Е. Дашутина

УТВЕРЖДАЮ

решением педагогического совета

от 30.08.2022 года протокол № 1

Председатель _____ Бузан Е.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

комплексная

(тип программы)

Секция «Гиревой спорт»

(наименование)

1 год

(срок реализации)

11 класс

(возраст обучающихся)

Гранкин С.К.

(Ф.И.О. учителя, составителя)

Результаты обучения.

- Разъяснение и привлечение, для занятий гиревым видом спорта детей школьного подросткового возраста;
- Укрепление здоровья занимающихся, содействие всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- Передача занимающимся необходимых знаний в области валеологии, физиологии, анатомии, психологии спорта;
- Постоянное совершенствование технической и тактической подготовки;
- Подготовка спортсменов высшей квалификации и подготовка резерва в сборные команды района;
- Воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств, дисциплины;
- Воспитание патриотизма, любви к Родине, к славным спортивным традициям нашего народа;
- Профессиональная подготовка общественных кадров (инструкторов и судей по спорту);
- Пропаганда физической культуры и гиревого спорта среди подрастающего поколения.

Содержание занятий.

Теоретическая подготовка (5 часов).

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

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

История зарождения гиревого спорта в России.

Обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

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

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

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

Гигиена, закаливание, режим.

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

Практическая часть (9 часов).

Основы техники.

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

Спортивная тренировка (10 часов).

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

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

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

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

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

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

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

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

Общая подготовка (10 часов).

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

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

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

Виды жонглирования:

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

Примечание:

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

Календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование

№	Название темы	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Теоретические занятия	5	5	
2.	Основы техники	9		9
3.	Развитие специальных физических качеств спортсмена.	10		10
4.	Соревновательно классические упражнения	10		10
	ИТОГО	34	5	29