

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 31.08.2023 г протокол № 1
Председатель _____ Бузан Е.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Секция «Гиревой спорт»
(наименование)

1 год
(срок реализации)

10-11 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 |