

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ачинская школа № 3»

**ПРИНЯТО**

Протокол педагогического совета от  
30 августа 2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора КГБОУ «Ачинская школа № 3»  
№ 310/3 от 30.08.2023

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности**

**«Силовой спорт»**

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Кобецкий Анатолий Александрович

Красноярский край, город Ачинск  
2023 год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с локальными актами КГБОУ «Ачинская школа № 3»:

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах;
- Положением о структурном подразделении физкультурно-спортивного клуба.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность программы 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, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, что в свою очередь помогает развить системы растущего организма в комплексе.

**Новизна программы** заключается:

- в систематизации имеющихся на сегодняшний день научно-методических материалов по гиревому спорту;
- в распределении учебной нагрузки по этапам обучения с учетом современных нормативно-правовых требований и возрастных особенностей учащихся;
- в изложении материала в соответствии с современными социальнокультурными и имеющимися материально-техническими условиями в школе;
- в приведении для каждого этапа обучения, переводных нормативных требований по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;

**Отличительными особенностями** программы являются то, что она:

- позволяет в условиях средней школы, через дополнительное образование, расширить возможности образовательной части;
- программа ориентирована на развитие физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, всестороннее развитие посредством систематических занятий.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучение учащихся технике выполнения упражнений гиревого спорта на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение учащихся основам судейской и инструкторской практики;

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- развивать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у учащихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гиревым спортом и здоровому образу жизни.
- воспитание у учащихся патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

**Категория обучающихся, для которой Программа актуальна** - дети от 12-17 лет.

**Формы и режим занятий:** Очная, групповая.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

**Сроки реализации программы:** 3 года – 216 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 36 недель (2 академических часа в неделю).

Ожидаемые результаты:

- Высокий уровень овладения знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП.

- Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

### Содержание программы

#### Учебный (тематический) план (1 год обучения)

№	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. «Начальный»</b>				
1.1	Введение, техника безопасности. Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения гиревого спорта. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1	
1.2	Физиологические основы тренировки. Основы техники выполнения упражнений.	13	1	14
1.3	Закрепление классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	13	1	14
<b>Раздел 2. «Основной»</b>				
2.1	Развитие специальных физических качеств атлета.	10	1	9
2.2	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	12	1	11
2.3	Общая физическая подготовка.	9	1	8
2.4	Спортивные игры.	7	1	6
<b>Аттестация</b>				
	Промежуточная	2		2
	Итоговая	1		1
	Всего	72	7	65
	Итого	72		

#### Учебный (тематический) план (2 год обучения)

№	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел. «Учебно-тренировочный этап»				
1.1	Общая физическая подготовка.	14	2	14
1.2	Специальная физическая подготовка	15	3	14
1.3	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	16	1	15
1.4	Тактическая подготовка	7	1	6
1.5	Теоретическая подготовка	3	3	
1.6	Инструкторская и судейская практика	5	1	4
1.7	Участие в соревнованиях	5	1	4
Аттестация				
	Промежуточная	2		2
	Итоговая	1		1
	Всего	72	12	60
	Итого	72		

### Учебный (тематический) план (3 года обучения)

№	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел. «Учебно-тренировочный этап»				
1.1	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	18		18
1.2	Общая физическая подготовка.	18		16
1.3	Специальная физическая подготовка.	18		17
2.1	Теоретическая подготовка	8	4	
2.2	Инструкторская и судейская практика	18	1	5
2.3	Участие в соревнованиях	19	1	7
Аттестация				
	Промежуточная	2		2
	Итоговая	1		1
	Всего	72	6	66

	Итого	72		
--	-------	----	--	--

## Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности и готовности к защите Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

История зарождения гиревого спорта в России. Обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом. Характеристика гиревого спорта. Место и значение гиревого спорта в системе физического воспитания. Возникновение и становление гиревого спорта, его выход на международную арену. Первые чемпионаты Европы и Мира, их влияние на развитие гиревого спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), его строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма. Гигиена, закаливание, режим. Питание – важнейшая составляющая при занятиях силовыми упражнениями. Роль белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей, витаминов в процессах жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

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

- Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно;
- Толчок гирь двумя руками;
- Толчок двух гирь по длинному циклу. Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным.

Для развития базовой силы используются следующие упражнения: • Жим гири лежа;

- Жим гири стоя;

- Приседания с гирями на плечах;
- Становая тяга;
- Взятие гири на бицепс. В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

упражнения:

- Швунг гири;
- Рывок штанги в стойку;
- Полуприсед с гирями на плечах;
- Многократные выпрыгивания из полуприседа с гирями 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 Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка. Большое внимание в программе уделено 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.

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

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

Для более детального планирования годичного цикла используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных

показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На учебно-тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3-м году обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на учебно-тренировочные занятия, повышается объем специальных тренировочных нагрузок и больше времени уделяется на восстановительные мероприятия.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

С целью определения полноты и прочности знаний обучающихся, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы осуществляется текущий контроль успеваемости, а также промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

**Текущий контроль** – это систематическая проверка достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Цель текущего контроля успеваемости заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов, обучающихся предусматривают выявление

индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

**Промежуточная аттестация** – это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся принял участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога (клубе, секции, кружке).

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

### **Выполнение нормативных требований итоговой аттестации**

Текущий контроль осуществляется во время проведения тренировочного процесса, путем сдачи материала устно, письменно, теоретически

Промежуточная аттестация два раза в учебном году, первый промежуточный контроль 26.12.20\_\_г. второй 24.05.20\_\_г. осуществляется путем сдачи нормативов, показательных выступлений.

Итоговая аттестация – осуществляется путем (зачет/не зачет), по итогу промежуточных контролей в конце всего обучения.

## **Практическая часть**

### ***Основы техники.***

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

### ***Спортивная тренировка.***

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гирь двумя руками.

- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 12,16,24 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 физическая подготовка**

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

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

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

#### **Виды жонглирования:**

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями)

Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

### **Программный материал по гиревому спорту**

#### **Общая физическая подготовка:**

Теория: средства ОФП. Значение ОФП.

- ходьба, бег, общеразвивающие упражнения

- упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа).
- упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.
- упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

### **Специальная физическая подготовка:**

Средства СФП. Значение СФП.

- упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).
- маховые движения с гирей в различных направлениях.
- многократные повторения упражнений со штангой или гирями, близких к классическим.
- упражнения для развития координации движений.
- наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

### **Основы техники упражнений с гирями и на тренажерах:**

- упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
- подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири.
- рывок гири 16 кг, 24кг левой и правой рукой.
- маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке.
- стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

### **Контрольные испытания:**

- проводятся по общей и специальной физической подготовке и основам технической подготовки

### **Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:**

#### **Легкая атлетика**

Здесь преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств. Для этого используются следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).

9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).
10. Различные варианты метание набивных мячей.

### **Гимнастика**

Этот раздел программного материала позволяет подходить к развитию силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно. Для этого используются:

1. Подтягивание на перекладине различными хватами.
2. Отжимание в упоре лежа (различные варианты).
3. Отжимание в упоре на брусьях.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на махе вперед, махе назад.
5. Подъем переворотом, подъем в упор силой.
6. Подъем ног к перекладине, до прямого угла на гимнастической стенке.
7. Подъем туловища из положения лежа на спине.

В полной мере используются средства атлетической гимнастики:

- В подготовительной части общеразвивающие упражнения с легкими гантелями.
- В основной части урока – комплекс упражнений со штангой, гирями для развития основных групп мышц.

### **Комплекс упражнений со штангой**

1. Жим штанги стоя.
2. Жим штанги лежа.
3. сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
4. Тяга штанги к груди в наклоне.
5. Становая тяга.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).

Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подходах.

Предельные и околопредельные веса на уроках не используются.

### **Комплекс упражнений с гирями**

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.

9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.

10. Поднимание на носки с различным расположением гирь. Вес гирь 12-16-24-кг, подбирается в зависимости от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

#### **Комплекс упражнений с гантелями**

1. Имитация прямых ударов в боксе.
2. Жим гантелей стоя, лежа.
3. Поднимание рук через стороны и перед собой.
4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.
5. Стибание рук с гантелями в локтевых суставах.
6. Приседания и полуприседы с гантелями в различных вариантах.
7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Вес используемых гантелей от 2 до 12 кг, количество повторений зависит от подготовленности обучаемых.

#### **Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)**

В конце основной части занятия выполняются:

- Прыжки в длину с места.
- Выпрыгивания вверх с отягощениями и без отягощений.
- Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90\* рук
- Приседание за 20 сек.
- Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой и без опоры.
- Подтягивание на перекладине.
- Отжимание в упоре лежа, в упоре на брусьях.

### **Календарно-тематическое планирование Гиревой спорт на 2023-2024 учебный год (72 часа)**

**Педагог – Кобецкий А.А.**

Дата	№	Название темы	Тип подготовки	Кол-сов
04.09.2023	1	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория	1
05.09.2023	2	Основы техники рывка одной рукой	Технич.	1
11.09.2023	3	Круговая тренировка	ОФП	1
12.09.2023	4	Освоение техники маха гирей одной рукой.	Технич.	1

18.09.2023	5	Круговая тренировка	ОФП	1
19.09.2023	6	Физическая культура и спорт в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
25.09.2023	7	Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Технич.	1
26.09.2023	8	Круговая тренировка	ОФП	1
02.10.2023	9	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
03.10.2023	10	Разучивание комплекса упражнений с гирей № 3	СФП	1
09.10.2023	11	Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Технич.	1
10.10.2023	12	Круговая тренировка	ОФП	1
16.10.2023	13	Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	1
17.10.2023	14	Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Технич.	1
23.10.2023	15	Комплекс ОРУ	ОФП	1
24.10.2023	16	Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
30.10.2023	17	Техника жима гири одной рукой стоя от плеча	Технич.	1
31.10.2023	18	Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	1
06.11.2023	19	Техника подседа в упражнении рывок гири	Технич.	1
07.11.2023	20	Влияние физических упражнений на организм Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
13.11.2023	21	Основы техники толчка двух гирь от груди	Технич.	1
14.11.2023	22	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибкости и растягивания	Теор.	1
20.11.2023	23	Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди	СФП	1
21.11.2023	24	Техника заброса двух гирь на грудь.	Технич.	1
27.11.2023	25	Круговая тренировка.	ОФП	1
28.11.2023	26	Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивания.	Теор.	1
04.12.2023	27	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Технич.	1
05.12.2023	28	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	1
11.12.2023	29	Основы техники гиревого жонглирования.	Технич.	1
12.12.2023	30	Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Технич.	1
18.12.2023	31	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры.	Теор.	1
19.12.2023	32	Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Технич.	1
25.12.2023	33	Круговая тренировка	ОФП	1

26.12.2023	34	Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
09.01.2024	35	Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Технич.	1
15.01.2024	36	Круговая тренировка	ОФП	1
16.01.2024	37	Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
22.01.2024	38	Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь	СФП	1
23.01.2024	39	Промежуточная аттестация (Зачет)	Нормат.	1
29.01.2024	40	Техника толчка двух гирь по длинному циклу	Технич.	1
30.01.2024	41	Круговая тренировка	ОФП	1
05.02.2024	42	Планирование и контроль спортивной подготовки Развитие гибкости и ловкости	Теор.	1
06.02.2024	43	Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь	СфП	1
12.02.2024	44	Техника подседа в упражнении толчок двух гирь	Технич.	1
13.02.2024	45	Физические способности и физическая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
19.02.2024	46	Равномерная тренировка в рывке гири одной рукой	СФП	1
20.02.2024	47	Изучение техники гиревого жонглирования.	Технич.	1
26.02.2024	48	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Круговая тренировка.	Теор.	1
27.02.2024	49	Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок	СФП	1
04.03.2024	50	Судейство и правила соревнований. Совершенствование техники маха гирей одной рукой.	Теор. Технич.	1
05.03.2024	51	Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор.	1
11.03.2024	52	Техника подседа в упражнении рывок гири одной рукой.	Технич.	1
12.03.2024	53	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость.	ОФП	1
18.03.2024	54	Моральная и психологическая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория	1
19.03.2024	55	Жим двух гирь от груди в стойке. Силовая подготовка.	СФП	1
25.03.2024	56	Круговая тренировка	ОФП	1
26.03.2024	57	Гиревое жонглирование. Спортигры	СФП	1
01.04.2024	58	Основы техники толчка двух гирь от груди.	Технич.	1
02.04.2024	59	Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Развитие гибкости и растягивания. Игры.	Теор.	1
08.04.2024	60	Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди.	СФП	1

09.04.2024	61	Техника заброса двух гирь на грудь. Силовая подготовка	Технич.	1
15.04.2024	62	Круговая тренировка. Игры.	ОФП	1
16.04.2024	63	Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой.	Технич.	1
22.04.2024	64	Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	1
23.04.2024	65	СФП Скоростно- Силовая подготовка.	СФП	1
27.04.2024	66	Совершенствование элементов гиревого жонглирования	Технич.	1
06.05.2024	67	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	1
07.05.2024	68	Основы техники гиревого жонглирования.	Технич.	1
13.05.2024	69	Круговая тренировка	ОФП	1
14.05.2024	70	Итоговая аттестация (Зачет)	Нормат.	1
20.05.2024	71	Игровая тренировка.	ОФП	1
21.05.2024	72	Подведение итогов учебного года.		1

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы.**

#### **- материально-технические условия реализации Программы:**

1. Спортивный зал, инвентарная, раздевалки.
2. Необходимый перечень средств обучения:
  - 2.1. Гири, турник, брусья, гимнастические маты.
  - 2.2. Утяжелители

#### **- учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:**

Список 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. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
3. 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.
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
5. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.