

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

Принята
на заседании
педагогического совета
№ 7 от «28» июля 2023г

Утверждена
Приказом № 41-ОД от «28» июля 2023г.
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»
С.В. Рот



**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физкультурной культуры и спорта
по гиревому спорту**

Объем: 204 ч.

Срок реализации: 4 месяца

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Место реализации: с. Викулово, ул.
Кузнецова, д.53

Разработчик программы:

тренер-преподаватель по гиревому спорту,
Хахаев Максим Николаевич
ФИО

с. Викулово, 2023 г.

Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 2 Характеристика программы.
- 3 Организационно-педагогические условия реализации программы
- 4 Учебный план
- 5 Календарный учебный график
- 6 Рабочие программы. Содержание программного материала.
- 7 Методические материалы
- 8 Оценочные материалы (система мониторинга)
- 9 Материально-техническое обеспечение
- 10 Воспитательная работа
- 11 Требования техники безопасности в процессе реализации программы
- 12 Информационное обеспечение

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по гиревому спорту МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей гиревому спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по гиревому спорту.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и заниматься выбранным видом спорта, так как в занятиях гиревым спортом дети учатся не только выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников **к здоровому образу жизни.**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по гиревому спорту 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, самоопределения и профориентации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Особенности реализации программы: Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: программа в области физической культуры и спорта по гиревому спорту охватывает **спортивно-оздоровительный этап (СО) спортивной подготовки**, регламентирует работу с детьми и подростками **от 10 до 18 лет** в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей

поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика.

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте от 10 до 18 лет. Срок её реализации – 4 месяца. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – от 10 до 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Уровень: стартовый

Объем: программа рассчитана на 4 месяца с 1 сентября 2023 г. по 31 декабря 2023 г. СОГ-1- 102 часа, СОГ-2- 102 часа. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Сроки освоения программы: 4 месяца

Форма обучения: очная с применением дистанционных услуг.

Режим занятий:

Занятия проводятся три раза в неделю с расчетом по 90 мин занятие.

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и Имитационные упражнения техники волейбола, а также записи тренировок (с расчетом 30 мин. – 1 занятие). Для обратной связи с обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к гиревому спорту и здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, силовых и скоростных способностей)

Образовательные:

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
2. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Планируемый результат освоения программы:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Гиревой

спорт». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Гиревой спорт», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты. В ходе освоения курса «Гиревой спорт» учащиеся сформируют первоначальные представления о гиревом спорте, о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Учащиеся овладеют начальными навыками техники гиревого спорта.

2. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Трудоёмкость (количество академических часов)			Форма промежуточной (итоговой) аттестации	
		Всего	Теория	Практика	В очном формате	В дистанционном формате
1 занятие часа (1 академический час – 45 мин) группы СОГ-1 и СОГ-2						
1	Теоретические знания.	2	2	-	Беседа, рассказ.	Выполнение контрольных испытаний, производится посредством предоставления фото/видеосчетов на электронном
2	Общефизическая подготовка	24	-	24		
3	Специальная подготовка	14	-	14		
4	Техническая подготовка	20	-	20		
5	Силовая подготовка	34	-	34		
5	Тактическая подготовка	6	-	4		
6	Контрольные испытания по	2	-	2	Наблюдение.	

занятиям легкая атлетика				Контрольные испытания.	
Всего:	102	2	98		

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Название спортивного этапа	СОГ 1	СОГ 2
Количественный состав занимающихся	16	16

3. Содержание программы

Теоретический материал.

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.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка

Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.

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

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

Виды жонглирования:

- Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя)
- Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гири)
- Жонглирование в тройках (одновременно двумя, тремя гири)

Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гири)

Лыжный спорт

в зимний период может стать одним из основных средств, направленных на повышение уровня общей физической выносливости и укрепление здоровья гиревика. Этот вид спорта эффективно повышает уровень физического развития и физической подготовленности спортсмена. Лыжная подготовка гиревика включает тренировочные

упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Совершенствование физической подготовки гиревиков, а также проверка эффективности применяемых средств лыжной подготовки осуществляется путем участия спортсмена в лыжных соревнованиях на дистанциях 10 км.

Гимнастика

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина);

Упражнение на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса.

- отжимание из различных положений,
- подтягивание на высокой перекладине.
- подтягивание на низкой перекладине.

Для мышц туловища.

- упражнения для брюшного пресса и спины в висячем положении на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);
- упражнение для спины на гимнастической скамье;

Для мышц нижних конечностей.

- приседания на одной и двух ногах;
- выпады вперед, в сторону;
- перекаты с ноги на ногу;
- стоя на носочках на возвышении.

Техника - тактическая подготовка

Основы техники.

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

Специальная подготовка

В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения:

1. Швунг штанги
2. Рывок штанги в стойку
3. Полуприсед со штангой на плечах
4. 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.

1. Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно
2. Толчок гирь двумя руками
3. 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.

Силовая подготовка.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу

похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

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:

1. Жим штанги лежа
2. Жим штанги стоя
3. Приседания со штангой на плечах
4. Становая тяга
5. Взятие штанги на бицепс

4. Контрольные нормативы Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовленность		
Бег 30 м, с	6,2	6,4
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,1
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4	3
Бег 1000 м, мин, с	+	+
Специальная физическая подготовленность		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+
Упражнение «толчок», с гирей 16 кг	25	-
Упражнение «рывок», с гирей 16 кг 6 кг	25	- 30

Календарный учебный график программы:

Дисциплины	Количество учебных недель	Всего академических часов за период	Количество часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)

Гиревой спорт СОГ -1	17	102	6	3 раза в неделю по 90 мин
Гиревой спорт СОГ-2	17	102	6	3 раза в неделю по 90 мин

5. Техника безопасности при проведении занятий

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

7. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

8. После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

7. Рабочая программа по гиревому спорту

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей гиревому спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по гиревому спорту. Данная программа является основным документом.

Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к гиревому спорту и здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, силовых и скоростных способностей)

Образовательные:

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
2. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Календарно- тематическое планирование занятий (Приложение 1).

7. Воспитательная работа.

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов" (утв. Президентом РФ 03.04.2012);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;
- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;
- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;
- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Рособрнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. от 27.11.2017) "Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации".
- Национальный проект «Образование»/Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по волейболу проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. - развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

3. - способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. - формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями
6. - организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

Календарный план

Месяц	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.
Сентябрь	«Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог
Октябрь	Конкурс рисунков « Мой край родной»
Ноябрь	Анкетирование « Я и семья»
Декабрь	Встреча с ветеранами или участниками великой отечественной войны.
Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация	
Сентябрь	День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа
Октябрь	День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления.
Ноябрь	День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором.
Декабрь	День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик.
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)	
Сентябрь	Беседа: Основы здорового образа жизни
Октябрь	Беседа « Ваше здоровье в ваших руках»
Ноябрь	Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика
Декабрь	Организация профилактических мероприятий: «Всемирный день здоровья»

8. Материально техническое обеспечение

Тренировочный процесс проходит в тренажёрном зале спортивного комплекса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Брусья навесные	1
2	перекладина гимнастическая	1
3	помост	3
4	скамейка гимнастическая	4
5	шведская стенка	1
6	скакалки	15
7	Стойки для приседа и жима	4 шт
8	Гири тренировочные 6 кг, 8 кг, 12 кг, 20 кг	По 3 комплекта
9	Гири соревновательные 16 кг; 24 кг; 32 кг	По 12 штук
10	Штанги (10 кг, 15 кг, 20 кг)	3 шт
11	Диски от 1,25 кг до 25 кг	По 10 шт
12	Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг	По 10 шт
13	Магнезница, Секундомер	1
14	Тренажеры: скамья для пресса, станок для гиперэкстензии	1
15	Зеркало настенное. Часы настенные	1
16	Весы напольные до 130 кг	1
17	Футбольные мячи	1

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

9. Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **по гиревому спорту** реализует тренер-преподаватель по волейболу, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

10. Оценочный материал

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится один раз в год (в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Контрольные испытания:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;
- систематический анализ пройденных комплексов по видам.

11. Методический материал

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям школьника:

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	<ul style="list-style-type: none"> - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.
Методы стимулирования поведения и деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.
Метод проектов.	<ul style="list-style-type: none"> - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

12. Антидопинговая работа.

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной

целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

План антидопинговой работы

Месяц	Наименование темы
Сентябрь	Психологические последствия допинга.
Октябрь	Допинг и зависимое поведение.
Ноябрь	Как выявляют допинг?
Декабрь	Наказания за нарушение антидопинговых правил.

13. 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. 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
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. Занятие 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий на 6 часа в неделю
группа СОГ-1 и СОГ-2**

№ п/п	Содержание занятий	Трудоёмкость (количество академических часов)			Форма промежуточной (итоговой) аттестации	
		Всего	Теория	Практика	В очном формате	В дистанционн ом формате
1 занятие часа (2 часа)						
1	Теоретические знания. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом.	2	2	-	Беседа, рассказ.	Выполнение контрольных испытаний, производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры
2	Гигиена и режим дня. История развития гиревого спорта России.			-	Беседа, рассказ	
3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			-	Беседа, рассказ	
4	Гиревой спорт. ОФП тема: Развитие общей выносливости (равномерный бег в среднем темпе)	2	-	2	Наблюдение	
5	Длительный бег в медленном темпе. ОРУ. Изучение комплекса упражнений с гирями №1	2	-	2	Показ, наблюдение.	
6	Бег в среднем темпе. ОРУ. Совершенствование комплекса упражнений с гирями №1	2	-	2	наблюдение.	
7	Контрольное выполнение комплекса упражнений с гирями №1	2	-	2	Контроль. наблюдение.	
8	Ознакомление с основой техники рывка одной рукой	2	-	2	Рассказ. Показ.	
8	Изучение основ техники рывка одной рукой	2	-	2	Показ, Наблюдение	
9	Отработка основ техники рывка одной рукой	2	-	2	Наблюдение	
10	Совершенствование техники рывка одной рукой	2	-	2	Наблюдение	

11	Контрольное выполнение техники рывка одной рукой	2	-	2	Контроль.
12	Бег в медленном темпе. ОРУ Ознакомление с техникой маха гири одной рукой	2	-	2	Рассказ. Показ.
13	Бег в медленном темпе. ОРУ Изучение техники маха гири одной рукой	2	-	2	Показ, наблюдение.
14	Бег в медленном темпе. ОРУ Отработка техники маха гири одной рукой	2	-	2	Наблюдение.
15	Бег в медленном темпе. ОРУ Совершенствование техники маха гири одной рукой	2	-	2	Наблюдение.
16	Контрольное выполнение техники маха гири одной рукой	2	-	2	Контроль
17	Круговая тренировка	2	-	2	Наблюдение. Контроль
18	Бег в медленном темпе. ОРУ Ознакомление с фазой рывка гири одной рукой	2	-	2	Рассказ. Показ.
19	Бег в медленном темпе. ОРУ Изучение фазы рывка гири одной рукой	2	-	2	Показ наблюдение.
20	Бег в медленном темпе. ОРУ Отработка фазы рывка гири одной рукой	2	-	2	Наблюдение
21	Совершенствование фазы рывка гири одной рукой	2	-	2	наблюдение
22	Контрольное выполнение фазы рывка гири одной рукой	2	-	2	Контроль
23	Передвижение на лыжах классическим ходом до 10 км	2	-	2	Наблюдение. Контроль
24	Бег в среднем темпе. ОРУ. Ознакомление с техникой замаха и подрыва гири в рывке	2	-	2	Рассказ. Показ.
25	Бег в среднем темпе. ОРУ. Изучение техники замаха и подрыва гири в рывке	2	-	2	Показ наблюдение.
26	Бег в среднем темпе. ОРУ. Отработка техники замаха и подрыва гири в рывке	2	-	2	Наблюдение
27	Совершенствование техники замаха и подрыва гири в рывке	2	-	2	Наблюдение
28	Контрольное выполнение техники замаха и подрыва гири в рывке	2	-	2	Контроль

29	Бег в медленном темпе. ОРУ совершенствование техники бега на короткую дистанцию 30, 60, 100,200 метров.	2	-	2	Наблюдение.
30	Ознакомление с техникой фиксации гири в рывке	2	-	2	Рассказ. Показ.
31	Изучение техники фиксации гири в рывке	2	-	2	Показ наблюдение.
32	Отработка техники фиксации гири в рывке	2	-	2	Наблюдение
33	Совершенствование техники фиксации гири в рывке	2	-	2	Наблюдение
34	Контрольное выполнение техники фиксации гири в рывке	2	-	2	Контроль
35	Ознакомление с техникой жима гири одной рукой стоя от плеча	2	-	2	Показ Рассказ
36	Бег в медленном темпе. ОРУ. Изучение техники жима гири одной рукой стоя от плеча	2	-	2	Показ, наблюдение
37	Бег в медленном темпе. ОРУ Отработка техники жима гири одной рукой стоя от плеча	2	-	2	Наблюдение.
38	Бег в медленном темпе. ОРУ Совершенствования техники жима гири одной рукой стоя от плеча	2	-	2	Наблюдение
39	Контрольное выполнение техники жима гири одной рукой стоя от плеча	2	-	2	Контроль. Наблюдение.
40	Скоростно-силовая подготовка. Бег, со скоростью включая упражнения на нижние конечности	2	-	2	Показ. Наблюдение.
41	Бег, со скоростью включая гимнастические упражнения с использованием гимнастического мата	2		2	Наблюдение.
42	Бег, со скоростью включая силовые упражнения на плечевой пояс	2	-	2	Показ. Наблюдение
43	Бег в медленном темпе. ОРУ. Сдача нормативов по силовой подготовке	2	-	2	Контроль. Наблюдение.
44	Бег в медленном темпе. ОРУ. Развитие выносливости упражнение рывок гири	2	-	2	Наблюдение.
45	Длительный бег в среднем темпе Ознакомление с техникой подседа в упражнение рывок гири	2	-	2	Показ Рассказ.
46	Длительный бег в среднем темпе. Изучение техники подседа в	2	-	2	Показ Наблюдение.

	упражнение рывок гири				
47	Бег в медленном темпе. ОРУ. Отработка техники подседа в упражнение рывок гири	2	-	2	Наблюдение.
48	Бег в медленном темпе. ОРУ. Совершенствование техники подседа в упражнении рывок гири	2	-	2	Наблюдение
49	Контрольное выполнение техники подседа в упражнении рывок гири	2	-	2	Контроль
50	Кроссовый бег по пересеченной местности Изучение техники жима двух гирь от груди в стойке	2	-	2	Рассказ Показ Наблюдение.
51	Кроссовый бег по пересеченной местности. Отработка техники жима двух гирь от груди в стойке	2	-	2	Наблюдение.
52	Совершенствование техники жима двух гирь от груди в стойке	2	-	2	Наблюдение.
53	Контрольное выполнение техники жима двух гирь от груди в стойке	2	-	2	Контроль
54	Кроссовый бег по пересеченной местности Изучение техники толчка двух гирь от груди	2	-	2	Рассказ Показ Наблюдение.
55	Кроссовый бег. Отработка техники толчка двух гирь от груди	2	-	2	Наблюдение
56	Кроссовый бег. Совершенствование техники толчка двух гирь от груди	2	-	2	Наблюдение
57	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь от груди	2	-	2	Наблюдение
58	Основы техники гиревого жонглирования	2	-	2	Рассказ Показ Наблюдение.
59	Развитие гибкости и ловкости	2	-	2	Рассказ Показ Наблюдение.
60	Сдача контрольно-переводных нормативов	2	-	2	Наблюдение. Контроль
Всего:		102	2	98	