

СОГЛАСОВАНО
протокол методического совета
от 27.08.2018 г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ СОШ №17
от 30.08.2018 г. № 127-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по гиревому спорту
(срок реализации – 1 год, 34 часа)

Составитель: Шух К.Ю
учитель физической культуры

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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:

- знать об особенностях зарождения, истории Гиревого спорта;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техникой толчка по длинному, короткому циклу, рывку гири;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях гиревым спортом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства в гиревом спорте.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы организации: технико-тактические действия, технические действия, биомеханические основы толчка по длинному циклу

№ п/п	Содержание	Виды деятельности
1.	Вводное занятие техника безопасности при занятии гиревым спортом История зарождения гиревого спорта.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
2.	Физиологические основы тренировки.	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.	Основы техники.	Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений.
4.	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования	Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
5.	Развитие специальных физических качеств атлета.	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

		физической и технической подготовки
6.	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с педагогом простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей
7.	Физиологические основы тренировки.	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
8.	Основы техники.	Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений.
9.	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла, приемов жонглирования.	Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
10.	Развитие специальных физических качеств атлета.	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
11.	Контрольные испытания по специализации и ОФП. Итоговое занятие	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с педагогом простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.

3. Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Вводное занятие		1ч		1ч
1.	Инструктаж по технике безопасности. История гиревого спорта. Правила поведения на занятиях.	1ч		1ч
Основы техники.			9ч	9ч
2.	Жим штанги Рывок штанги в стойку Полуприсед со штангой на плечах Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах.		4ч	4ч
3.	Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно; Толчок гирь двумя руками; Толчок двух гирь по длинному		5ч	5ч

	циклу.			
Совершенствование классических упражнений			11ч	11ч
4.	Индивидуальное (вращение от себя, вращение на себя);		3ч	3ч
5.	Жонглирование в парах (одной гирей, встречное – двумя гирями);		2ч	2ч
6.	Жонглирование в четверках (двумя и встречное четырьмя гирями);		4ч	4ч
7.	Отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости		2ч	2ч
8.	Развитие специальных физических качеств атлета.		12ч	12ч
9.	Приседания со штангой на плечах, Рывок штанги в стойку		3ч	3ч
10.	Взятие штанги на бицепс Становая тяга		3ч	3ч
11.	Толчок гирь двумя руками Рывок левой, правой рукой		3ч	3ч
12.	Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах. Выпады вперед со штангой Вращение корпуса со штангой на плечах		3ч	3ч
13.	Контрольные испытания по специализации и ОФП		1ч	1ч
14.	Толчок гири по длинному циклу на максимальное количество раз		1ч	1ч

4. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

№	Наименование	Количество/шт.
1.	Гири 16,24,32 кг.	8
2.	Штанги большие	1
3.	Штанги маленькие.	1
4.	Диски для штанги разного веса	10
5.	Обручи гимнастические	8

6.	Скакалки гимнастические	8
7.	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	10