

**Министерство образования Иркутской области  
Департамент образования города Иркутска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 24.  
МБОУ г. Иркутска СОШ №24**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического объединения учителей искусства, технологии (труд), физической культуры и основ безопасности и защиты Родины (ОБЗР) от 29.08.2024 г, протокол №1.

Руководитель МО Н.С. Чебунина

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель  
директора  
О.С. Кахиани  
29.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор  
Н.В. Шаравина  
Приказ № 01-10-114/1  
от 29.08.2024 г.

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета от 29.08.2024 г, протокол №02-05-20

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**секции «Гиревой спорт»  
(для обучающихся 5-11 классов)**

Срок освоения – 3 года

Уровень сложности программы **БАЗОВЫЙ**

Составитель программы: Р.Ю. Чебунин

**г. Иркутск, 2024 г**

## Пояснительная записка

**Гиревой спорт** — циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Руководящий международный орган — Международный союз гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting), который объединяет 56 национальных федераций. Международный Союз Гиревого Спорта (International Union of Kettlebell Lifting) ежегодно проводит Чемпионат мира, Чемпионат Европы, Первенство по гиревому спорту. В России главным турниром по гиревому спорту является Чемпионат России, который проводится Всероссийской Федерацией Гиревого Спорта (ВФГС).

В городе Иркутск действует Иркутская областная общественная организация «ФЕДЕРАЦИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА», которая совместно с Министерством спорта организует и проводит областные соревнования по гиревому спорту.

Рабочая программа разработана с учетом положений части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт от 26.12.2007 № 1078.

**Цель:** создание условий для физического совершенствования и подготовки обучающихся для ведения ЗОЖ.

**Основные задачи программы** на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятию спортом, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду гиревой спорт; развитие личности, которая будет обладать важными качествами гражданина и патриота России; адаптация к предстоящей службе в армии РФ; профилактика негативного поведения правонарушений среди подростков; забота о духовном, физическом и психическом здоровье обучающихся; нравственное воспитание; организация досуга и активного отдыха обучающихся; оказание помощи в выборе активной жизненной позиции подросткам.

**Межпредметные связи:** физическая культура, ОБЖ, история, обществознание.

.Количество часов – 68 в год, 204 за 3 года.

### Учебно-тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов в год
1.	Общефизическая подготовка (этап начальной подготовки) 1 год.	61
2.	Специальная подготовка (этап начальной подготовки) 1 год.	7
3.	Общефизическая подготовка (этап начальной подготовки) 2 год.	61
4.	Специальная подготовка (этап начальной подготовки) 2 год.	7

5.	Общефизическая подготовка (тренировочный этап) 3 год.	60
6.	Специальная подготовка (тренировочный этап) 3 год.	8

### Содержание программы

**Общефизическая подготовка (этап начальной подготовки)** – осуществляется на всех тренировочных занятиях и ей посвящено от 40 до 60 минут тренировочного времени. Занятия по ОФП и с гирями проводятся в тренажерном зале, спортивном городке на территории школы, что благотворно влияет на укрепление здоровья, закаливания организма и воспитание устойчивости к низким температурам. Основными упражнениями ОФП являются: кросс, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями.

**Специальная подготовка** – занятия по специальной подготовке проводятся с целью овладения юношами основами военно-прикладными навыками. Занятия по специальной подготовке отличаются прикладным характером, интенсивностью и требуют от юношей большого напряжения сил. Все это закаляет характер юноши, воспитывает смелость, решительность, умение действовать и принимать правильное решение.

**Общеразвивающие упражнения** – включают в себя упражнения для всех групп мышц. Упражнения с собственным весом на гимнастических снарядах /перекладина, брусья/, упражнения с отягощениями /гантели, штанги, гири/, прыжковые упражнения /с места тройной, пятерной/, прыжки через скакалку./от 300 до 600/ прыжков.

### Требования

#### к уровню подготовки обучающихся клуба «Гиревой спорт»

**Должны владеть компетенциями:**

- \*физкультурно-спортивной;
- \*деятельностной;
- \*психолого-педагогической;
- \*информационно-коммуникативной;
- \*учебно-познавательной.

**Обучающиеся должны:**

**Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

**Уметь:** использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности, повседневной жизни, составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий при занятии физическими упражнениями,

**Объяснять:** роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы занятия спортом, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, значение сдачи нормативов комплекса ГТО профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:** индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно направленной; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:** личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:** самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:** индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; вести дневник индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:** уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Формирование универсальных учебных действий:** 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:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, знание истории физической культуры своего народа, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; формирование нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного поведения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения на транспорте и дороге; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**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 закаливания, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; 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 в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

**В области трудовой культуры:** умение планировать трудовой режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; 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 в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;

**В области коммуникативной культуры:** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

**Метапредметные результаты:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Предметные результаты:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включая их в режим учебного дня и учебной недели;

**В результате, обучающиеся должны:**

**Знать:** основные правила ведения ЗОЖ.

**Уметь** - использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности, повседневной жизни при занятии

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка школы.
3. Гири: 6кг, 8кг, 10кг, 12 кг, 14кг, 16 кг, 20 кг, 24 кг.
4. Штанга с дисками, скамья и стойки.
5. Атлетический пояс.
6. Спортивная магнезия.
7. Гантели.
8. Турники.
9. Помост.
10. Часы.

#### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Учебник: Биология : Человек. 8 кл. Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И. Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2017. - 416с. : ил.
2. Анатомия фитнеса / Кузнецов А.Ю. - Москва: Феникс, 2009г.
3. Тихонов В.Ф., Суховой А.В., Леонов Д.В., Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт от 26.12.2007 № 1078.
6. Онлайн-академия гиревого спорта от чемпиона мира Ивана Денисова. Онлайн уроки чемпиона мира Ивана Маркова.
7. Онлайн-тренировки под руководством президента Федерации гиревого спорта Иркутской области Солонина Андрея Николаевича

Учебно-тематическое планирование

Класс 6 - 11 класс

Учитель – Чебунин Р.Ю.

Количество часов: всего 68 ч. в неделю 4 часа.

Первый год обучения

№ урока	Дата (план)	Дата (факт)	Тема	Формы обучения, тип урока	Формы контроля
<p><b>Раздел №1. Общефизическая подготовка (этап начальной подготовки) – 61 час.</b>                      Формирование ключевых компетенций:                      информационно-коммуникативных, физкультурно-спортивных, психолого-педагогических, образовательных</p>					
1-3	03.09		<p>Вводный инструктаж. Техника безопасности.</p> <p>Основы тренировки с гирями (8 кг., 10кг., 12 кг., 14 кг., 16 кг).</p> <p>Виды тренировок: силовая (с разновесными гирями), объемная тренировка (работа с гирями одного веса), стойка (счет по времени), интервальная тренировка (определенное количество подходов с отдыхом 1-2 минуты между ними).</p> <p>ОФП. Основы тренировки с гирями (8 кг, 10кг., 12 кг., 16 кг).</p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p> <p>Комбинир</p> <p>ТБ на занятиях</p>	Текущий
4-43	10.09.- 14.02.		<p>Разминка перед каждой тренировкой.</p> <p>1. Толчок гири (10кг./5+5, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./5, 10кг./5) – разновес 45 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./10, 12кг./10) – разновес 100 подъемов (старшее звено).</p> <p>2. Рывок армейский 10 кг., 12 кг. 3минуты*4.</p> <p>3. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 5 (10) раз.</p>	Практич.	Текущий

			<p>4. Рывок (10кг./5+5, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./5, 10кг./10) – разновес 50 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./10, 12кг./15) – разновес 105 подъемов (старшее звено).</p> <p>5. Толчок 10 подходов по 5(10) раз.</p> <p>6. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 5 (10) раз.</p> <p>7. Толчок стойка 4 раза в минуту 5 минут.</p> <p>8. Рывок 10 подходов по 5(10) раз.</p> <p>9. Толчок 10кг./5+5, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./5, 10кг./10) – разновес 50 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./10, 12кг./10) – разновес 100 подъемов (старшее звено).</p> <p>10. Рывок стойка каждую 7,5 с. 5 минут + рывок 10 кг. в перчатках.</p> <p>11. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 6 (11) раз.</p> <p>12. Рывок (10кг./5+5, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./5, 10кг./10) – разновес 50 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./10, 12кг./10) – разновес 100 подъемов (старшее звено).</p> <p>13. Толчок 10 подходов по 11 раз.</p> <p>14. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 6 (11) раз.</p> <p>15. Толчок стойка 5 раз в минуту (5 минут).</p> <p>16. Рывок 10/11 (объем 110 раз).</p> <p>17. Толчок (10кг./10, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес 60 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 110 подъемов (старшее звено).</p> <p>18. Рывок армейский 4минуты*4.</p> <p>19. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (12) раз.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>20. Рывок (10кг./5+5, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес 60 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 110 подъемов (старшее звено).</p> <p>21. Толчок 10 раз по 6(12) (объем 60(120)).</p> <p>22. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 6 (12) раз.</p> <p>23. Толчок стойка (6 раз в минуту) 5(7) минут.</p> <p>24. Рывок 10 подходов на 12 раз.</p> <p>25. Толчок (10кг./10, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес 60 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 110 подъемов (старшее звено).</p> <p>26. Рывок стойка каждые 6 секунд. 5 минут. + рывок в перчатках.</p> <p>27. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз.</p> <p>28. Рывок 10/11 (объем 110 раз).</p> <p>29. Толчок (10кг./10, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./15, 10кг./15) – разновес 65 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 115 подъемов (старшее звено).</p> <p>30. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз.</p> <p>31. Толчок стойка (+ 2кг) 4 раза в минуту (5(10) минут).</p> <p>32. Рывок 10 по 7(13) (объем 70(130)раз.</p> <p>33. Толчок (10кг./15, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./15, 10кг./15) – разновес 70 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+15+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 120 подъемов (старшее звено).</p> <p>34. Рывок армейский 5+5+5 минут.</p> <p>35. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (14) раз.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>36. Рывок (10кг./5+5, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес 70 подъемов (среднее звено)  (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 120 подъемов (старшее звено).</p> <p>37. Толчок 10 подходов на 7(14) раз.</p> <p>38. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (14) раз.</p> <p>39. Толчок стойка 5 раз в минуту (5(10) минут).</p> <p>40. Рывок 10 подходов на 7 (14) раз.</p>		
44-47	18.02-25.02.		ОФП. Основы закаливания.	Практич.	Текущий
48	04.03		Упражнение: жим гири (12 кг., 16 кг). ОФП.	Практич.	Текущий
49-50	07.03.-12.03.		Упражнение: толчок гири по длинному циклу	Практич.	Текущий
51	14.03		ОФП. Бег на 30, 60 метров.	Практич.	Текущий
52	19.03.		Промежуточный контроль результатов.	Практич.	Тестирование
53	21.03.		ОФП (упражнения с собственным весом)  Подтягивание	Практич.	Тестирование
54	09.04.		ОФП (упражнения с отягощением ) гантели, гири, штанга	Практич.	Текущий
55	11.04		Приседания с отягощением (гири). ОФП ( прыжковые упражнения)	Практич.	Текущий

56-58	16.04.- 23.04		ОФП (упражнения с собственным весом) Отжимание от пола. Отжимание на брусьях.	Практич.	Тестирование
59	25.04.		Упражнение на пресс.	Практич.	Текущий
60	30.04.		Промежуточный контроль. Сдача зачета (упражнение - рывок гири, упражнение - толчок гири).	Практич.	Зачёт, промежуточный контроль
61	09.05.		Акция к 9 мая. «РЕКОРД ПОБЕДЫ».	Практич.	Текущий
<b>Раздел №2. Специальная подготовка – 7 часов</b>					
62-66	14.05.- 23.05		Спецподготовка. Сборка-разборка АК-74 (на время).	Урок изучение и закрепления новых знаний	Текущий
67-68	25.05.- 27.05.		Марш – бросок по пересеченной местности. Длительный бег до 5 км.	Практич.	Текущий

Учебно-тематическое планирование

Класс 6 - 11 класс

Учитель – Чебунин Р.Ю.

Количество часов: всего 68 ч. в неделю 4 часа.

Второй год обучения

№ урока	Дата (план)	Дата (факт)	Тема	Формы обучения, тип урока	Формы контроля
<p><b>Раздел №3. Общефизическая подготовка (этап начальной подготовки) – 61 час.</b>                      Формирование ключевых компетенций:                      физкультурно-спортивных, психолого-педагогических, образовательных</p>					
1-3	03.09		<p>Вводный инструктаж. Техника безопасности.</p> <p>ОФП. Повторение видов тренировок с гирями: силовая (с разновесными гирями), объемная тренировка (работа с гирями одного веса), стойка (счет по времени), интервальная тренировка (определенное количество подходов с отдыхом 1-2 минуты между ними). (8 кг., 10кг., 12 кг., 14 кг., 16 кг.).</p>	<p>Урок изучение и первичного закрепления новых знаний</p> <p>Комбинир</p> <p>ТБ на занятиях</p>	Текущий
4-43	09.09.- 17.02.		<p>Разминка перед каждой тренировкой.</p> <p>41. Рывок гири (12кг./10+10, 14 кг./10+10, 16кг./5+5+5, 12 кг./10, 10кг./5) – разновес 70 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./15+15+15, 14 кг./15, 12кг./10) – разновес 120 подъемов (старшее звено).</p> <p>42. Рывок армейский 10 кг., 12 кг. 3,5минуты*4.</p> <p>43. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (12) раз.</p> <p>44. Рывок гирь (10кг./10+10, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./5, 10кг./10) – разновес 70 подъемов (среднее звено)</p>	Практич.	Текущий

			<p>(12кг./15+15+15, 14 кг./10+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./10, 12кг./15) – разновес 120 подъемов (старшее звено).</p> <p><u>Участие в Первенстве Иркутской области по гиревому спорту среди юношей.</u></p> <p>45. Толчок 10 подходов по 7(12) раз.</p> <p>46. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (12) раз.</p> <p>47. Толчок стойка 5 раз в минуту 5 минут.</p> <p>48. Рывок 10 подходов по 7(12) раз.</p> <p>49. Толчок 10кг./10+10, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./5, 10кг./10) – разновес 70 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 120 подъемов (старшее звено).</p> <p>50. Рывок стойка каждую 7,5 с. 5 минут + рывок 12 кг. в перчатках.</p> <p>51. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (12) раз.</p> <p>52. Рывок (10кг./10+10, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./5, 10кг./10) – разновес 70 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 120 подъемов (старшее звено).</p> <p>53. Толчок 10 подходов по 12 раз.</p> <p>54. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (13) раз.</p> <p>55. Толчок стойка 5 раз в минуту (5 минут).</p> <p>56. Рывок 10/13 (объем 130 раз).</p> <p>57. Толчок (10кг./15, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес 75 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+15+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 130 подъемов (старшее звено).</p> <p>58. Рывок армейский 5минут*4.</p> <p>59. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз.</p>	
--	--	--	--	--

			<p>60. Рывок (10кг./10+10, 12 кг./5+5, 14кг./10+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес 75 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./10+10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 130 подъемов (старшее звено).</p> <p>61. Толчок 10 раз по 7(13) (объем 70(130)).</p> <p>62. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз.</p> <p>63. Толчок стойка (6 раз в минуту) 6(8) минут.</p> <p>64. Рывок 10 подходов на 13 раз.</p> <p>65. Толчок (12кг./10, 14 кг./10+10, 16кг./10+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес (12кг./15+15, 14 кг./10+10+10, 16кг./15+10+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 130 подъемов (старшее звено).</p> <p>66. Рывок стойка каждые 6 секунд. 6 минут. + рывок в перчатках. <u>Участие в Первенстве Иркутской области по гиревому спорту (ДЦ) (декабрь).</u></p> <p>67. Толчок (12 кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (13) раз.</p> <p>68. Рывок 10/13 (объем 130 раз).</p> <p>69. Толчок (10кг./10+15, 12 кг./5+5, 14кг./5+5+5, 12 кг./15, 10кг./20) – разновес 80 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./10+10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 130 подъемов (старшее звено).</p> <p>70. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз.</p> <p>71. Толчок стойка (+ 2кг) 4 раза в минуту (5(10) минут).</p> <p>72. Рывок 10 по 7(13) (объем 70(130)раз.</p> <p>73. Толчок (10кг./10+15, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./15, 10кг./15) – разновес 80 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15, 14 кг./10+10, 16кг./15+15+15, 14 кг./15+15, 12кг./15) – разновес 140 подъемов (старшее звено).</p> <p>74. Рывок армейский 6+6+5 минут.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>75. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (14) раз.</p> <p>76. Рывок (10кг./10+10, 12 кг./10+10, 14кг./5+5+5, 12 кг./10, 10кг./15) – разновес 80 подъемов (среднее звено) (12кг./15+15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 140 подъемов (старшее звено).</p> <p>77. Толчок 10 подходов на 8(15) раз.</p> <p>78. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (14) раз.</p> <p>79. Толчок стойка 6 раз в минуту (5(10) минут).</p> <p>80. Рывок 10 подходов на 8 (15) раз.</p>		
44-47	19.02-10.03.		ОФП. Закаливания.	Практич.	Текущий
48	11.03		ОФП.	Практич.	Текущий
49-50	17.03.-18.03.		Упражнение: толчок гири по длинному циклу	Практич.	Текущий
51	24.03		Бег 1500 метров.	Практич.	Текущий
52	25.03.		Промежуточный контроль результатов.	Практич.	Тестирование
53	07.04.		ОФП. Подтягивание.	Практич.	Тестирование
54	08.04.		ОФП (упражнения с отягощением ) шары, гантели, гири, штанга	Практич.	Текущий
55	14.04		Приседания с отягощением (гири). ОФП (прыжковые упражнения)	Практич.	Текущий
56-58	15.04.-22.04		ОФП (упражнения с собственным весом) Отжимание от пола. Отжимание на брусьях.	Практич.	Тестирование

59	28.04.		Упражнение на пресс.	Практич.	Текущий
60	29.04.		Промежуточный контроль. Сдача зачета (упражнение - рывок гири, - толчок гири).	Практич.	Зачёт,
61	09.05.		<u>Акция к 9 мая. «РЕКОРД ПОБЕДЫ».</u>	Практич.	Текущий
<b>Раздел №4. Специальная подготовка – 7 часов</b>					
62-67	13.05.- 27.05		<u>Участие в открытом Турнире по гиревому спорту.</u>  Спецподготовка.	Практич.	Текущий
68	31.05.		Марш – бросок по пересеченной местности.  Длительный бег до 5 км.	Практич.	Текущий

Учебно-тематическое планирование

Класс 6 - 11 класс

Учитель – Чебунин Р.Ю.

Количество часов: всего 68 ч. в неделю 4 часа.

Третий год обучения

№ урока	Дата (план)	Дата (факт)	Тема	Формы обучения, тип урока	Формы контроля
<b>Раздел №5. Общефизическая подготовка (тренировочный этап)– 60 часов</b> Формирование ключевых компетенций: информационно-коммуникативных, физкультурно-спортивных, психолого-педагогических, образовательных					
1-3	04.09		Вводный инструктаж. Техника безопасности.  Виды тренировок: силовая (с разновесными гирями), объемная тренировка (работа с гирями одного веса), стойка (счет по времени), интервальная тренировка (определенное количество подходов с отдыхом 1-2 минуты между ними).  ОФП. (8 кг, 10кг., 12 кг., 14 кг., 16 кг, 24 кг).	Урок изучение и первичного закрепления новых знаний  Комбинир  ТБ на занятиях	Текущий
4-43	09.09.- 14.02.		1. Рывок гири (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+10+10, 14 кг./15, 12кг./15+15) – разновес 135 подъемов. 2. Толчок (12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз. 3. Рывок армейский 12 кг. 3,5минуты*4. 4. Толчок гирь (12кг./15+15+15, 14 кг./15+10, 16кг./10+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 135 подъемов. 5. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз. 6. Толчок стойка 5 раз в минуту 5 минут.	Практич.	Текущий

			<p><u>Организация мероприятия «День Здоровья» (силовой блок)</u></p> <p>7. Рывок 10 подходов по 7(13) раз.</p> <p>8. Толчок (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+15+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 135 подъемов.</p> <p>9. Рывок стойка каждую 7,5 с. 5 минут на 5 минут + рывок 12 кг. в перчатках.</p> <p>10. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 7 (13) раз.</p> <p>11. Рывок (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+15+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 135 подъемов.</p> <p>12. Толчок 10 подходов по 13 раз.</p> <p>13. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (13) раз.</p> <p>14. Толчок стойка 5 раз в минуту (5 минут).</p> <p>15. Рывок 10/14 (объем 140 раз).</p> <p>16. Толчок (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+15+15+15, 14 кг./10, 12кг./10) – разновес 140 подъемов.</p> <p>17. Рывок армейский 5минут*4.</p> <p>18. Толчок (10 кг., 12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (14) раз.</p> <p>19. Рывок (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+15+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 140 подъемов.</p> <p>20. Толчок 10 раз по 8(14) (объем 80(140)).</p> <p>21. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (14) раз.</p> <p>22. Толчок стойка (6 раз в минуту) 6(8) минут.</p> <p>23. Рывок 10 подходов на 14 раз.</p> <p>24. Толчок (12кг./15+15, 14 кг./15+15+10, 16кг./15+15+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 145 подъемов.</p> <p>25. Рывок стойка каждые 6 секунд. 6 минут. + рывок в перчатках.</p> <p>26. Толчок (12 кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (14) раз.</p> <p>27. Рывок 10/14 (объем 140 раз).</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>28. Толчок 10 подходов ДЦ на 7(14) раз.</p> <p>29. Рывок интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 8 (14) раз.</p> <p>30. Толчок по ДЦ (12кг./15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+15+10+10, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 140 подъемов.</p> <p>31. Рывок 10 по 8(14) (объем 80(140)раз. (гири 14, 16, 24кг)</p> <p>32. Толчок (12кг./15+15, 14 кг./15+10, 16кг./15+15+10, 14 кг./15+15, 12кг./15) – разновес 140 подъемов.</p> <p><u>Участие в Первенстве Иркутской области по гиревому спорту (декабрь).</u></p> <p>33. Рывок армейский 6+6+6 минут.</p> <p>34. Толчок (12кг., 14 кг., 16 кг.) интервальный (1 минута отдыха) 10 подходов по 9 (15) раз.</p> <p>35. Рывок (12кг./15+15+15, 14 кг./15+15, 16кг./15+15+15, 14 кг./15, 12кг./15) – разновес 150 подъемов.</p> <p>36. Толчок стойка (+ 2кг) 5 раз в минуту (10) минут).</p> <p>37. Рывок интервальный 16 кг. (1 минута отдыха) 10 подходов по 15.</p>		
44-47	02.02.- 11.02.		ОФП. Закаливание.	Практич.	Текущий
48	17.02		Упражнение: жонглирование гири (12 кг., 14 кг., 16 кг). ОФП.	Практич.	Текущий
49-50	19.02.- 26.02.		Упражнение: толчок гири по длинному циклу.	Практич.	Текущий
51	03.03		ОФП. Бег на 3 км.	Практич.	Текущий
52	05.03.		Промежуточный контроль результатов.	Практич.	Тестирование
53	11.03.		ОФП (упражнения с собственным весом)	Практич.	Тестирование

			Подтягивание		
54	16.03.		Становая тяга. Толчок гири по длинному циклу,	Практич.	Текущий
55	18.03		ОФП (прыжковые упражнения)	Практич.	Текущий
56-58	25.03.- 28.03		ОФП (упражнения с собственным весом) Отжимание от пола. Отжимание на брусьях.	Практич.	Тестирование
59	07.04.		Упражнение на пресс.	Практич.	Текущий
60	09.04.		Промежуточный контроль. Сдача зачета (упражнение - рывок гири, упражнение - толчок гири).	Практич.	Зачёт, промежуточн ый контроль
<b>Раздел №6. Специальная подготовка – 8 часов</b>					
61-65	14.04.- 05.05		Спецподготовка. Сборка-разборка макета АК-74, упражнение: армейский рывок.	Практич.	Текущий
66	09.05.		Акция к 9 мая. «РЕКОРД ПОБЕДЫ».	Практич.	Текущий
67-68	25.05.- 27.05.		Марш – бросок по пересеченной местности. Длительный бег до 5 км.	Практич.	Текущий

