



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании
№ ____ от «__» _____ 20__ г.
Председатель педагогического со-
вещания _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А.Я. Опарина»
_____/Семейшев А.Л./
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Гиревой спорт»
(спортивное направление)**

в 7-11 - х взводах на 2025 – 2026 уч. год

Составитель программы:
Шиврин

ст. Просница 2025.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» в 7-11-х звонках.

Количество часов в неделю – 7 ч. (компонент образовательной организации учебного плана дополнительного образования).

Количество часов в год – 238 ч., в соответствии с Учебным планом КО-ГООУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина» на 2025 - 2026 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629,
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г от 31 марта 2022г. № 678-р,
6. Распоряжения Министерства образования Кировской области от 21.12.2022г. № 1500,
7. Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76 до 2035г..

Настоящая программа написана на основе дополнительной предпрофессиональной программы дополнительной общеобразовательной программы по гиревому спорту для детей 12 - 18 лет.

Современный уровень развития гиревого спорта требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой многообразных и сложных упражнений и воспитание психологической устойчивости. Высоких результатов, как правило, добиваются те спортсмены, которые систематически занимаются с детских лет до зрелого возраста.

Стиль исполнения упражнений, легче всего формируются в детском возрасте. В соответствии с социально-экономическими потребностями общества основной целью физической культуры и спорта является содействие формированию гармонично развитой личности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы дополнительного образования среднего (полного) общего образования Федераль-

ного государственного образовательного стандарта направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов по гиревому спорту.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Результаты освоения программы по гиревому спорту в корпусе оцениваются по метапредметным, предметным и личностным результатам ФГОС ООО и СОО:

Предметные, включают освоенные кадетами в ходе изучения программы гиревого спорта умения, специфические для данного вида спорта, виды деятельности по получению нового знания в рамках гиревого спорта, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование спортивного типа мышления, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты на углубленном уровне:

- ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию,
- развитие индивидуальных способностей, кадет путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному виду спорта.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов:

- ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры кадет,
- путем освоения систематических спортивных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты направлены на обеспечение возможности дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Метапредметные, включают освоенные кадетами межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 7) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Личностные, включают готовность и способность кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме:

1. российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собствен-

- ного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
 4. формируются основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности;
 5. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 6. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 7. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 8. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 9. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 10. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
 11. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Содержание предмета.

Цель – Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

Задачи:

Образовательные:

1. ознакомить с техникой самостраховки, приемов, правил, терминологии гиревого спорта и умение применять навыки на соревнованиях;

Развивающие:

1. содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников;

2. развивать морально-волевые качества кадет: силу, ловкость, выносливость, инициативу и настойчивость; развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям;
3. формировать у кадет устойчивый интерес и положительную мотивацию к занятиям гиревого спорта и физической культурой, а также умение общаться со сверстниками в спортивной деятельности;
4. формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
5. раскрывать у детей максимальные физические возможности, выявлять спортивно-одаренных детей.

Воспитывающие:

1. пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику вредных привычек и правонарушений, воспитывать морально-этические и волевые качества у подростков;
2. воспитывать патриотические чувства кадет на примере личности известных борцов и на основе возрождения национальных традиций народа.

Решению этих задач способствует:

1. Привлечение максимально возможного числа кадет к систематическим занятиям гиревым спортом.

2. Популяризация и развитие гиревого спорта, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания кадет. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с кадетами.

3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно–тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

В теоретической части кадеты знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части кадеты овладевают техникой выполнения упражнений классического двоеборья, длинного цикла, гиревого жонглирования. Выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, сда-

ют контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП и СФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Возрастные особенности детей 12 – 18 лет.

На данном этапе подготовки очень важно учитывать возрастные особенности детей. Процесс окостенения различных частей скелета ещё далек до полного завершения. Мышцы детей эластичны, податливы к растягиванию. Дети сравнительно быстро утомляются и так же быстро восстанавливают работоспособность после короткого отдыха.

В этом возрасте быстро возникают условно-рефлекторные связи на естественные целостные действия. Простые по координации движения, состоящие из одного-двух двигательных элементов, дети этого возраста осваивают успешно. При этом двигательный навык формируется медленно и неравномерно. Часто после хороших исполнений следуют неудовлетворительные. Нужна длительная и настойчивая работа при закреплении двигательных навыков.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап УТГ	
		до 1 года	свыше года
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России.	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмен	1	1
4	Значение общей физической подготовки в спорте.	1	1
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1	1
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1
7	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1
8	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1
9	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1
10	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1
11	Физические способности и физическая подготовка	1	1
12	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.	1	1
13	Судейство и правила соревнований.	1	1
14	Влияние гиревого спорта на организм занимающихся.	1	1
15	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом.	1	1

16	Правила выполнения страховки при занятиях гири.	1	1
17	Моральная и психологическая подготовка.	1	1
18	Оборудование мест занятий.	1	1
19	Организация и проведение соревнований.	1	1
Всего часов		12	16

Форма проведения занятий.

- Урочная форма проведения занятий – тренировка.
- Внеурочная форма: контрольные тренировки, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования, прогулки, спортивные и подвижные игры, экскурсии.

Принципы обучения.

- Непрерывности процесса физического воспитания.
- Системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип возрастной адекватности.

Основные разделы программы:

I. Теоретическая подготовка.

II. Практические занятия:

- Общая физическая подготовка и подвижные игры (ОФП и п/и);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка;
- Восстановительные мероприятия;
- Контрольные испытания;
- Соревнования;
- Самостоятельная работа.

Должны знать:

1. значение физической культуры в жизни современного человека,
2. гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
3. этикет и историю образования гиревого спорта,
4. виды захватов,
5. значение физической культуры в жизни современного человека,
6. термины по гиревому спорту,
7. этикет и историю образования гиревого спорта,
8. запрещенные приемы и действия в гиревом спорте.

Должны уметь:

1. уметь передвигаться, различать стойки и захваты,
2. проводить спарринги
3. правильно группироваться,

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

История, обществознание, география: кадеты знакомятся с историей гиревого спорта, кадеты узнают о тех или иных народах, странах.

Математика: каждое занятие имеет цель и задачи — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. В ходе занятий кадеты сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения". Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	Примечания
1	Теоретическая подготовка.	6 часа	
2	Общая физическая подготовка.	90 часа	
3	Развитие специальных физических качеств занимающихся.	68 ч.	
4	Совершенствование классических упражнений: броски, толчки, толчки по длинному циклу, приемов жонглирования.	40 ч.	
5	Контрольные испытания по специализации и ОФП.	8 часов	
6	Инструкторская и судейская практика	10 часов	
7	Восстановительные мероприятия	16 часов	
8	Участие в соревнованиях.		По календарному плану
Всего:		238 ч.	

Содержание занятий

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие гиревого спорта в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Значение общей физической подготовки в спорте.
5. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
7. Врачебный контроль и самоконтроль.
8. Общая характеристика спортивной подготовки.
9. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
10. Планирование и контроль спортивной подготовки.
11. Физические способности и физическая подготовка.
12. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.
13. Судейство и правила соревнований.
14. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся.
15. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом.

16. Правила выполнения страховки при занятиях гири.
17. Моральная и психологическая подготовка.
18. Оборудование мест занятий.
19. Организация и проведение соревнований.

Практическая часть

Основы техники.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывок, толчок, толчок 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 полуприседасо 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, 24 кг 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:

- ✓ Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
- ✓ Прыжок в длину с места толчком двух ног.
- ✓ Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
- ✓ Бег в подъем и под уклон.
- ✓ Запрыгивание на препятствие разной высоты.
- ✓ Прыжки в глубину.
- ✓ Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).

✓ Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).

1. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).

3. 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.
 - Приседание со штангой на плечах.
 - 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

➤ Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.

➤ *Классический рывок гири.*

- Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
- Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
- Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.

Разведение гирь в стороны лежа на скамье.

1. Тяга гири двумя руками к подбородку.
2. Сгибание рук в локтевых суставах.
3. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
4. 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. Сгибание 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 брусках.

Календарно-тематическое планирование секции по гиревому спорту на 2025-2026 учебный год.

№	ДАТА		Название темы	Тип подготовки	
	Планирование	Факт			
1			Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	
2			Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	СФП	
3			Основы техники рывка одной рукой	Технич.	
4			Круговая тренировка	ОФП	

5		Состояние и развитие гиревого спорта в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	
6		Разучивание комплекса упражнений с гирями № 2	СФП	
7		Освоение техники маха гирей одной рукой.	Технич.	
8		Круговая тренировка	ОФП	
9		Физическая культура и спорт в России. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
10		Выполнение комплекса упражнений с гирей №1 и 2	СФП	
11		Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Технич.	
12		Круговая тренировка	ОФП	
13		Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
14		Разучивание комплекса упражнений с гирей № 3	СФП	
15		Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Технич.	
16		Круговая тренировка	ОФП	
17		Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	
18		Разучивание комплекса упражнений с гирей № 4	СФП	
19		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Технич.	
20		Комплекс ОРУ	ОФП	
21		Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
22		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	СФП	
23		Техника жима гири одной рукой стоя от плеча	Технич.	
24		Комплекс упражнений с гирей №3 и № 4	ОФП	
25		Гигиена, режим и питание занимающихся спортом Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
26		Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	
27		Техника подседа в упражнении рывок гири	Технич.	
28		Круговая тренировка	ОФП	
29		Влияние физических упражнений на организм Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
30		Жим двух гирь от груди в стойке	СФП	
31		Основы техники толчка двух гирь от груди	Технич.	
32		Разучивание комплекса упражнений с гирей №5	ОФП	
33		Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибкости и растягивания	Теор. ОФП	
34		Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди	СФП	
35		Техника заброса двух гирь на грудь.	Технич.	
36		Круговая тренировка.	ОФ	
37		Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивания.	Теор. ОФП	

38		Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1	СФП	
39		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Технич.	
40		Разучивание комплекса упражнений с гирей №6	ОФ	
41		Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	
42		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	
43		Основы техники гиревого жонглирования.	Технич.	
44		Круговая тренировка	ОФП	
45		Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры.	Теор. ОФП	
46		Выполнение комплекса упражнений с гирей №5 и 6	СФП	
47		Освоение фаз рывка гирей одной рукой	Технич.	
48		Круговая тренировка	ОФП	
49		Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
50		Повторная тренировка в упражнении рывок.	СФП	
51		Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.	Технич.	
52		Круговая тренировка	ОФП	
53		Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
54		Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь	СФП	
55		Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке	Технич.	
56		Спортигры	ОФП	
57		Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	
58		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	СФП	
59		Техника толчка двух гирь по длинному циклу	Технич.	
60		Круговая тренировка	ОФП	
61		Планирование и контроль спортивной подготовки Развитие гибкости и ловкости	Теор. ОФП	
62		Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь	СФП	
63		Техника подседа в упражнении толчок двух гирь	Технич.	
64		Игровая тренировка.	ОФП	
65		Физические способности и физическая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
66		Равномерная тренировка в рывке гири одной рукой	СФП	
67		Изучение техники гиревого жонглирования.	Технич.	
68		Разучивание комплекса упражнений с гирей №7	ОФП	

69		Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Круговая тренировка.	Теор. ОФП	
70		Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок	СФП	
71		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	Технич.	
72		Спортигры	ОФП	
73		Судейство и правила соревнований. Совершенствование техники маха гирей одной рукой.	Теор. Технич.	
74		Силовая подготовка.	СФП	
75		Совершенствование техники замаха и подрыва гири.	Технич.	
76		Круговая тренировка. Игры.	ОФП	
77		Гиревое двоеборье – толчок, рывок.	Технич.	
78		Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теор. ОФП	
79		Развитие выносливости в упражнении рывок гири	СФП	
80		Техника подседа в упражнении рывок гири одной рукой.	Технич.	
81		Круговая тренировка. Упражнения на гибкость.	ОФП	
82		Моральная и психологическая подготовка Кроссовая подготовка.ОРУ	Теория ОФП	
83		Жим двух гирь от груди в стойке. Силовая подготовка.	СФП	
84		Основы техники толчка двух гирь от груди.	Технич.	
85		Повторная тренировка в рывке гири одной рукой попер.	ОФП	
86		Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Развитие гибкости и растягивания. Игры.	Теор. ОФП	
87		Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди.	СФП	
88		Техника заброса двух гирь на грудь. Силовая подготовка	Технич.	
89		Круговая тренировка. Игры.	ОФП	
90		Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	
91		СФП Скоростно- Силовая подготовка.	СФП	
92		Совершенствование техники рывка гири 1 рукой попер.	Технич.	
93		Совершенствование элементов гиревого жонглирования	Технич.	
94		Организация и проведение соревнований. Кроссовая подготовка. ОРУ	Теория ОФП	
95		Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	СФП	
96		Основы техники гиревого жонглирования.	Технич.	

97		Игровая тренировка.	ОФП	
98		Гиревое жонглирование. Спортигры	СФП	
99		Выполнение контрольных нормативов	Нормат.	
100		Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой.	Технич.	
101		Игровая тренировка.	ОФП	
102		Подведение итогов учебного года.		

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.
- Высокий уровень физической подготовки обучающихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов –Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24с.
 3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
 4. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12с.
 5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
 6. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник,вып. №2. –Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
 7. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А.Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
-