

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)
ЦЕНТР «ЮНИОР» г. ТОМСКА

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета протокол №2
«17» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор»

Е.В. Чупина

«17» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы: 3 года (объем 936 часов)

Уровень программы: базовый

Автор-составитель:

Новиков А.В.

педагог дополнительного
образования

г. Томск, 2023

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу
«Гиревой спорт» Новикова Алексея Валерьевича,
педагога дополнительного образования МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гиревой спорт» является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на детей 9-18 лет.

Актуальность данной программы заключается в том, что её содержание унифицировано и адаптировано для занятий со школьниками в системе дополнительного образования детей.

Всестороннее физическое развитие, здоровье занимающихся в гиревом спорте во многом обусловлено оптимальной физической подготовкой в детском и юношеском возрасте, в связи с чем, данная программа является важным ориентиром для построения педагогически обоснованного учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-гиревиков.

Подготовка спортсменов-гиревиков является частью единой системы образования, главная цель которой заключается в воспитании гармонично развитого человека.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на три года подготовки спортсменов-гиревиков. Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического, медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

Программа разработана на нормативно – правовой основе, федеральных законах РФ об образовании и физической культуре и спорте, типовом положении об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утверждённое постановлением Правительства РФ; Уставе в МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор».


Отличительная особенность образовательной программы, заключается в том, что в ней широко используются упражнения без гирь, и с гирями. Огромное внимание уделяется на развитие ведущих физических качеств спортсмена-гиревика, таких как: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота. Все эти физические качества развиваются с помощью упражнений, заимствованных из других видов спорта, таких как: тяжелая атлетика, акробатика, лыжные гонки, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и др.), лёгкая атлетика и другие.

Все это многообразие упражнений позволяет подготовить всесторонне развитого, готового к любым ситуациям спортсмена-гиревика.

Учебный план составлен в соответствии с учётом возрастных и физических возможностей юных гиревиков. С целью контроля подготовленности обучающихся и перевода их в следующие группы планируется приём контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Важным аспектом обучения является планирование судейской практики, что способствует личностному росту.

Предоставленный список использованной литературы определяет профессиональный подход Новикова А.В. к составлению данной программы. Содержание и оформление данной программы соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам дополнительного образования детей и может быть рекомендована к практической реализации в МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор».

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физкультурно-спортивных
дисциплин ФФКиС ТГПУ



В.Ю. Павлов

Информационная карта программы

I Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гиревой спорт»
II Направленность	Физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе (составителе)	
1. ФИО	Новиков Алексей Валерьевич
2. Год рождения	18.12.1996
3. Образование	Высшее, Томский Государственный Педагогический университет (2018) Бакалавр, (2020) Магистр.
4. Место работы	МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» г. Томска.
5. Должность	Педагог дополнительного образования
6. Электронный адрес	Novikovsprt@mail.ru
IV. Сведения о программе	
1. Срок реализации	3 года (936 часов)
2. Возраст обучающихся	9 - 18 лет
3. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского объединения
По уровню освоения	Базовый уровень
4. Цель программы	Укрепление здоровья, гармоничное развития личности с формированием устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, достижение спортивных успехов по средствам гиревого спорта.
5. Учебные курсы, дисциплины, разделы (в соответствии с учебным планом)	1. Теоретическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка. 3. Специальная физическая подготовка. 4. Участие в соревнованиях. 5. Контрольные испытания.
6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы: Учебное занятие, соревновательная деятельность, конкурсы, спортивные праздники, тестирование (итоговая аттестация). Методы: наглядный, словесный, практический, контрольный, игровой, соревновательный.

7.Формы мониторинга результативности	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация
8.Дата утверждения и последней корректировки	Программа разработана в 2020 году согласно «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» из Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-32, дата утверждения и последней корректировки на педагогическом совете МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор», протокол №2 от 17.05.2023.
9.Результативность реализации программы	Призеры и победители Первенства России и мира 2021, 2022, 2023 года, установление областных рекордов по гиревому спорту, победы на областных соревнованиях. Выполнение разрядов спортивных и массовых разрядов. Воспитанник Любимов Максим, Лауреат премии Мэра города Томска в образовании 2023 г.
10. Рецензент	Павлов В.Ю., кандидат педагогических наук, доцент физкультурно-спортивных дисциплин ФФК и С ТГПУ

Содержание

№	Название	Стр.
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.	7-25
1.1.	Пояснительная записка. Направленность программы.	7-11
1.2.	Цель и задачи программы.	11-13
1.3.	Содержание программы.	13-23
1.4.	Планируемые результаты.	23-25
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.	25-35
2.1.	Календарный учебный график.	25
2.2.	Условия реализации программы.	25-29
2.3.	Методы и технологии обучения и воспитания.	29-32
2.4.	Оценочные материалы.	32-33
2.5.	Литература.	34-35
2.6.	Методические материалы	36-52
2.6.1.	Календарный учебный план график	Приложение №1
2.6.2.	Карта результативности программы	Приложение №2
2.6.3.	Мониторинг результативности программы	Приложение №3
2.6.4.	Контрольные нормативы	Приложение №4
2.6.5.	Анкетирование на определение мотивации к занятиям	Приложение №5
2.6.6.	Диагностическая карта личностного развития обучающихся	Приложение №6
2.6.7.	План воспитательной работы	Приложение №7
2.6.8.	Возрастные особенности	Приложение №8

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гиревой спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе изученного опыта специалистов в области физической культуры и спорта», ведущих тренеров по гиревому спорту и может быть востребована в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности.

Актуальность программы.

На сегодняшний день ситуация в нашей стране характеризуется усилением интереса детей, подростков и молодежи к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни и получения удовлетворения от самореализации и саморазвития. Реализация программы способствует привлечению детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности гиревым спортом.

Программа данного курса предоставляет возможность удовлетворить потребность подрастающего поколения в физическом и нравственном развитии, воспитать навыки здорового образа жизни на основе материала по теоретической, общефизической и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях различного уровня по гиревому спорту. Занятия гиревым спортом с каждым годом приобретают популярность, видимо по той причине, что он является мало затратным и не требующий каких – то особых условий для организации и проведения учебного процесса.

Учитывая специфику гиревого спорта, с его силовой направленностью требуются новые подходы, новые поиски содержания и методики учебно-тренировочного процесса с обучающимися. В теории довольно неоднозначны сведения о методах в гиревом спорте связанные с методологической несогласованностью положений физиологии и спортивной педагогики. По этой причине в программе был тщательно отобран и сбалансирован учебный материал, методика, комплексы упражнений и средства контроля.

Программный материал создает условия для развития у обучающихся специальных физических качеств: силы, выносливости, координации и гибкости. Во время занятий по предложенному курсу у них происходит формирование организационных, интеллектуальных и

коммуникативных навыков, развиваются морально-волевые качества. В результате этих занятий обучающиеся достигают значительных успехов в своем физическом развитии, которое необходимо для достижения спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Таким образом, достижение максимального спортивного результата в гиревом спорте во многом обусловлено оптимальной физической подготовкой в детском и юношеском возрасте, в связи с чем, данная программа, является важным ориентиром для построения педагогически обоснованного учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-гиревиков.

Отличительные особенности программы в том, что она способствует формированию у обучающихся таких универсальных учебных действий, как личностные качества, регулятивные, познавательные и коммуникативные навыки, а также навыки по выполнению специальных физических упражнений. Пристальное внимание в программе уделяется обеспечению гармоничного развития всех функциональных систем организма, устранению недостатков физического развития, укреплению здоровья, улучшению эмоционального фона, приобщению к коллективному взаимодействию.

Основная идея программы заключается в том, чтобы обучающий мог осваивать данный вид спорта в рамках дополнительного образования.

Своеобразие программы «Гиревой спорт» заключается в подборе подготовительных общеразвивающих и специальных упражнений, как без гирь, так и с гирями. Уделяется большое внимание развитию основных физических качеств, таких как: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота. Все эти физические качества развиваются с помощью упражнений, заимствованных из других видов спорта, таких как: тяжелая атлетика, акробатика, лыжные гонки, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и др.), лёгкая атлетика и другие. Использование многообразия упражнений, отличает ее от других программ и позволяет подготовить всесторонне развитого, готового к любым ситуациям спортсмена-гиревика.

Целесообразность разработки программы заключается в ее востребованности среди молодежи. Интерес к гиревому спорту постоянно растет. Выступление на соревнованиях требует серьезной подготовки, растут и результаты спортсменов-гиревиков на соревнованиях высокого уровня. Данная программа способствует подготовке достойной смены в гиревом спорте.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст							
	9/10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост	+	+	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса					+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+				
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+
Сила			+	+	+	+	+	+
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности	+	+				+	+	+
	+					+	+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+			

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гиревой спорт» адресована обучающимся от 9 до 18 лет занимающихся в МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор». Комплектование постоянного состава группы детей и подростков 1 года обучения осуществляется в августе в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей (законных представителей) и допуска врача. В группы 2-3 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам тестирования. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе – не более 15 человек.

Объём реализации программы: 936 часа.

Программа реализуется на базовом уровне:

- Базовый уровень 1 год обучения. Предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, позволяя улучшить общую физическую подготовку обучающихся, освоить подготовительные упражнения, базовые упражнения по СФП и заложить основу теоретических знаний. Приобретение опыта в соревновательной деятельности.

- Базовый уровень 2 год обучения. Дает возможность для закрепления и совершенствования полученных умений и навыков, позволяет скорректировать имеющиеся пробелы в учебном материале и продолжать совершенствоваться в данном виде спорта. Обучающиеся начинают осваивать технику упражнений других видов спорта таких, как тяжелая атлетика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) и другие, приобретают инструкторские и соревновательные навыки.

- Базовый уровень 3 год обучения. Происходит более расширенное изучение и совершенствование СФП, закрепление навыков техники выполнения, базовых упражнений, что способствует повышению уровня физической и теоретической подготовки обучающихся. Закрепляется мотивация к ведению здорового образа жизни. Навыки соревновательной и инструкторской деятельности.

Задачи данного уровня.

Базовый уровень 1 год обучения 234 часа

- привлечение максимального количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям физической культурой и гиревым спортом, укрепление здоровья;

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, потребности в регулярных занятиях физической культурой, гиревым спортом.

- всестороннее гармоничное развитие личностных качеств, развитие основных физических качеств ;

- освоение теоретических знаний в области физической культуры и гиревого спорта, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня ОФП, освоение базовой техники выполнения специальных упражнений по гиревому спорту.

Базовый уровень 2 года обучения: 351 час в год

Возможен добор в группы детей, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно выполнившие контрольные требования для зачисления. На этом этапе подготовки осуществляется корректировка учебного процесса с учетом результатов промежуточной аттестации обучающихся.

- развитие физических качеств повышение уровня физического развития и физической подготовленности;

- закрепление основ техники сложно-координационных спортивно-прикладных упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц, участвующих в формировании мышечного корсета;

- совершенствовать технику выполнения элементов и подготовительных элементов из гиревого спорта;

- совершенствовать опыт соревновательной деятельности.

- успешное выполнение промежуточной аттестации (контрольных нормативов);

- воспитание морально-волевых качеств.

Базовый уровень 3 года обучения: 351 час в год

Возможен добор в группы детей, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно выполнившие контрольные требования для зачисления. На этом этапе подготовки осуществляется корректировка учебного процесса с учетом результатов промежуточной аттестации обучающихся и результатов соревновательной деятельности. Идет более расширенное изучение СФУ расширение соревновательной деятельности.

- повышение уровня общей физической и специальной подготовки через увеличение объема и расширения развития физических качеств;

- Продолжение совершенствования техники выполнения элементов из гиревого спорта;

- Продолжение совершенствования опыта соревновательной деятельности.

- Улучшение результатов соревновательной деятельности и итоговой аттестации (контрольных нормативов);

- Сформированная стойкая мотивация в ведении здорового образа жизни.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основная форма занятий: очно- заочная (заочная во время карантинных ограничений). Используются теоретические, практические, комбинированные, соревновательные формы.

Основным видом занятия является - групповое учебное занятие, также используются: индивидуальные, работа в парах. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают различные виды занятий тренинги, беседы, игры, конкурсы, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и прочее. Проведение дистанционных занятий, конференций, вебинаров.

Для реализации занятий по очно-заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагогом разработаны информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для учащихся, которые размещаются:

- в группах объединения в мессенджерах (Сферум, ВКонтакте);
- на платформе MOODLE;
- направляются по электронной почте.

Для организации контроля работы в дистанционном режиме педагог, используя указанные выше способы, направляет учащимся вопросы, тесты,

практические задания и т.п. и затем задает обратную связь каждому ребенку. При необходимости педагог организует анализ видеозаписей выполнения учащимися упражнений.

Все информационные материалы и задания, направляемые учащимся, соответствуют содержанию реализуемой программы.

Срок освоения программы: 3 года.

Режим занятий. Занятия по программе «Гиревой спорт» планируются исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН СП 2.4.3648-20), продолжительность часа занятий для учащихся составляет 45 минут.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочных занятий (39 недель с 01 сентября по 31 мая)

Период обучения	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебной нагрузки (час/неделя)	Продолжительность занятий	Периодичность
1 год (базовый уровень)	15 детей	6	2 часа	3 раза
2 год (базовый уровень)	15 детей	9	2 часа	4 раза
3 год (базовый уровень)	15 детей	9	2 часа	4 раза

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Укрепление здоровья, гармоничное развития личности с формированием устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, достижение спортивных успехов по средствам гиревого спорта.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- **обучающие:**

- расширить, актуализировать знания о гиревом спорте;
- совершенствовать технику выполнения упражнений;
- создать условия для получения обучающимися знаний по гиревому спорту;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению упражнений по гиревому спорту;
- дать возможность обучающимся при помощи взрослого узнать о специальности тренера;
- стимулировать обучающихся к выполнению спортивных нормативов;
- сформировать у обучающихся потребность к систематическим занятиям гиревым спортом;

- закрепить в самостоятельной деятельности умение выполнять специальные упражнения;

- дать возможность применить на практике полученные знания о гиревом спорте.

• **развивающие:**

- способствовать развитию двигательных способностей и физических качеств (гибкость, сила, выносливость);

- продолжать развивать собственные умения и навыки по гиревому спорту;

- развивать познавательный интерес к гиревому спорту;

- способствовать развитию потребности в личном физическом и нравственном совершенствовании;

- создать условия для развития творческой активности проявления самостоятельности;

- развивать умение высказывать свою точку зрения о гиревом спорте.

• **воспитательные:**

- содействовать воспитанию волевых качеств;

- создать условия, обеспечивающие воспитание силовых качеств;

- воспитывать умение самотренировки;

- обеспечить высокую творческую активность при выполнении физических упражнений;

- воспитывать уважение к труду и опыту предшествующих поколений;

- формировать ценностные ориентиры на укрепление здоровья;

- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, уважение к коллективу.

1.3. Содержание программы

Годовой план-график распределения учебного материала 1 год обучения
(базовый уровень) 39 недель 6 часов

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	общая физическая подготовка	12	13	12	12	10	10	12	12	13	106

3	специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
4	участие в соревнованиях	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
5	контрольные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	итого	26	28	26	26	24	24	26	26	28	234

**Годовой план-график распределения учебного материала 2 год обучения
(базовый уровень) 39 недель 9 часов**

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	теория	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
3	специальная физическая подготовка	10	12	11	11	10	11	12	11	12	100
4	техническая и тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25
5	инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	3	20
6	участие в соревнованиях	4	4	5	5	5	5	6	4	4	42
7	контрольные испытания	3	3	2	2			2	3	3	18
	итого	39	41	39	39	36	36	41	39	41	351

**Годовой план-график распределения учебного материала 3 год обучения
(базовый уровень) 39 недель 9 часов**

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	теория	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90

3	специальная физическая подготовка	12	14	13	13	12	13	14	13	14	118
4	техническая и тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25
5	инструкторская и судейская практика	3	4	3	3	3	3	3	3	4	29
6	участие в соревнованиях	5	5	6	6	6	6	7	5	5	51
7	контрольные испытания	3	3	2	2			2	3	3	18
	итого	39	41	39	39	36	36	41	39	41	351

1.3.1. Учебный план

Наименование разделов и тем	Количество часов								
	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
ОФП	106	18	88	105	20	85	90	21	69
СФП	90	20	70	136	15	120	158	9	149
Техническая и тактическая подготовка	12	4	8	27	7	20	30	7	23
Инструкторская и судейская практика	6	3	3	23	10	13	23	10	13
Участие в соревнованиях	11	2	9	42	11	32	34	3	31
Контрольные испытания	9	2	7	18	2	16	16	2	14
Всего	234	49	185	351	65	286	351	52	299

1 год базовый уровень – период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. В этом периоде также много времени уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность

упражнений. К анаэробным нагрузкам переход должен осуществляться постепенно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика.

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы занятий	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
I	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний	9	9	-	Беседа, рассказ, лекция, презентация	Тестовые задания, письменный и устный опрос
1.2	Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанки.	2	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм.	2	2			
1.4	Массаж и самомассаж	1	1			
1.5	Закаливание и здоровье.	1				
1.6	Питание и здоровье.	1	1			
1.7	Образ жизни как фактор здоровья	2	2			
II	Общая физическая подготовка	38	6	32		
2.1	Развитие координационных способностей	6	1	5		
2.2	Развитие скоростных способностей	6	1	5		
2.3	Развитие силовых способностей	6	1	5		
2.4	Развитие выносливости	6	1	5		
2.5	Развитие гибкости	6	1	5		
2.6	Физические упражнения прикладного характера	8	1	7		
III	Специальная физическая подготовка	69	8	61	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
3.1	Формирование навыка правильной осанки	12	1	11		
3.1.1	Дыхание в стойке с гириями	6	1	5		
3.1.2	Развитие гибкости	10	1	9		

	плечевого сустава					
3.2	Комплексы для укрепления мышечного карсета	10	1	9		
3.3	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	6	1	5		
3.4	Упражнения на координацию с гириями	8	1	7		
3.5	Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно-суставного чувства»	7	1	6		
3.6	Повышение тонуса и укрепление мышц поясницы мышц голени	10	1	9		
IV	Рывок	72	4	68		
4.1	Толчок	18	1	17		
4.2	Длинный цикл	16	1	15		
4.3	Перемахи	12	1	11		
4.4	Подрывы	14	1	13		
4.5	Швунг	12	1	11	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
V	Подвижные игры, эстафеты	27	1	26	Игровое занятие	наблюдение
VI	Участие в соревнованиях	10		10	соревнования	наблюдение
VII	Сдача контрольных нормативов	9		9	Учебное занятие	тестирование
	Итого	234	28	206		

2 год базовый уровень – период специальной физической подготовки направлен на повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Переменный метод учебных занятий («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

3 год базовый уровень – этап предполагает совершенствования и работу по специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В содержание занятий включаются выполнение упражнений с повторным и интервальным методами. В соревновательном периоде сокращается объем учебных нагрузок.

В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Занятия в медленном и

продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы занятий. Рекомендуется включать в недельное расписание одно учебное занятие с продолжительным подниманием гирь и одну – интервальной тренировке. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1-2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

Учебный план 2-го и 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы занятий	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
I	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний	9	9	-	Беседа, рассказ, лекция, презентация	Тестовые задания, письменный и устный опрос
1.2	Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанки.	2	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм.	2	2			
1.4	Массаж и самомассаж	1	1			
1.5	Закаливание и здоровье.	1				
1.6	Питание и здоровье.	1	1			
1.7	Образ жизни как фактор здоровья	2	2			
II	Общая физическая подготовка	38	6	32		
2.1	Развитие координационных способностей	6	1	5		
2.2	Развитие скоростных способностей	6	1	5		
2.3	Развитие силовых способностей	6	1	5		
2.4	Развитие выносливости	6	1	5		
2.5	Развитие гибкости	6	1	5		
2.6	Физические упражнения прикладного характера	8	1	7		
III	Специальная физическая подготовка	69	8	61	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка
3.1	Формирование навыка правильной	12	1	11		

	осанки					
3.1.1	Дыхание в стойке с гирями	6	1	5		
3.1.2	Развитие гибкости плечевого сустава	10	1	9		
3.2	Комплексы для укрепления мышечного карсета	10	1	9		
3.3	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	6	1	5		
3.4	Упражнения на координацию с гирями	8	1	7		
3.5	Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно-суставного чувства»	7	1	6		
3.6	Повышение тонуса и укрепление мышц поясницы мышц голени	10	1	9		
IV	Рывок	98	4	68		
4.1	Толчок	35	1	17		
4.2	Длинный цикл	33	1	15		
4.3	Перемахи	29	1	11		
4.4	Подрывы	31	1	13		
4.5	Швунг	29	1	11	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
V	Подвижные игры, эстафеты	27	1	26	Игровое занятие	наблюдение
VI	Участие в соревнованиях	10		10	соревнования	наблюдение
VII	Сдача контрольных нормативов	9		9	Учебное занятие	тестирование
	Итого	351	28	206		

1.3.2. Содержание учебного плана.

1 год обучения - Базовый уровень

1. Техника безопасности. Введение – основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях, при проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований, по правилам

дорожного движения, по антитеррористической безопасности. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях.

1.1. Здоровье и физическое развитие человека. Понятие о ЗОЖ.

1.2. Влияние физических упражнений на организм человека, значение систематических занятий физическими упражнениями. Правила гигиены. Требования к спортивной одежде и уход за нею.

1.3. История гиревого спорта.

1.4. Виды закаливания.

1.5. Питание и здоровье.

1.6. Образ жизни как фактор здоровья, негативное влияние вредных привычек.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на:

2.1. Развитие координационных способностей. приседания со снарядами, броски гирь. Силовая подготовка.

2.2. Развитие скоростных способностей.

2.3. Развитие силовых способностей (упражнения в упорах; упражнения с гантелями, набивными мячами, гирями, штангами;)

2.4. Развитие общей выносливости, силовой выносливости (бег с препятствиями; подвижные игры; круговая тренировка; ОРУ с предметами).

2.5. Развитие гибкости (стретчинг, ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание; упражнения с партнером с отягощениями).

2.6. Физические упражнения прикладного характера.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений, упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений:

3.1. Формирование навыка правильной осанки при выполнении с различными видами отягощений.

3.1.1 Дыхание в стойки с гирей

3.1.2. Общеразвивающие упражнения способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата.

3.2. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета (упражнения для укрепления поверхностных мышц спины; упражнения для глубоких мышц спины; упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении; для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области; для укрепления прямых и косых

мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д).

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, гири, штанги.

3.3. Растяжение и развитие подвижности позвоночника

3.3.1. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя) (для растягивания мышц шеи и затылка; мышц спины и передней стенки живота; мышц грудной клетки; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; мышц рук и ног).

3.3.2 Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.) (упражнения, вытягивающие позвоночник; для растягивания мышц груди в положении сидя; упражнения в самовытяжении).

3.4. Упражнения в равновесии (с гирями, с штангой)

3.5. Тренировка основных исходных положений.

3.5.1 Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

3.5.2 Упражнения на расслабление.

3.6. Упражнения для укрепления поясницы

3.7. Упражнения на месте (пронация; супинация; круговые движения).

4.1 Толчок

4.2 Рывок

4.3 Длинный цикл

4.4 Перемахи

4.5 Подрывы

4.6 Швунг

4.7 Подвижные игры. «Лапта», «футбол», «Баскетбол», «горячая картошка».

5. Участие в соревнованиях. Соревнования проводятся внутри группы и между группами на личное и командное первенство. А также обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях учреждения и города.

6. Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

2 и 3-й год обучения - Базовый уровень

1. Техника безопасности. Введение – основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОГ, при проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований, по правилам дорожного движения, по антитеррористической безопасности. Организация

учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Ознакомление с программой 3 года обучения.

1.1. Здоровье и физическое развитие человека. Повторение материала ЗОЖ и ГТО.

1.2. Влияние физических упражнений на организм человека, значение систематических занятий физическими упражнениями. Правила соревнований по гиревому спорту. Требования к спортивной одежде и уход за нею.

1.3. Азы массажа и самомассажа.

1.4. Виды закаливания. Что такое стресс и как с ним бороться. Релаксация.

1.5. Правильное питание и здоровье.

1.6. Образ жизни как фактор здоровья, негативное влияние вредных привычек.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на:

2.1. Развитие координационных способностей (ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом; варианты челночного бега; подвижные и спортивные игры; полоса препятствий; упражнения на гимнастической скамейке; ходьба по канату; выполнение заданий с закрытыми глазами; метания).

2.2. Развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением; подвижные игры).

2.3. Развитие силовых способностей (упражнения в упорах; упражнения с гантелями, набивными мячами).

2.4. Развитие выносливости (бег с препятствиями; подвижные игры; круговая тренировка; ОРУ с предметами; скипинг, упражнения со скакалкой).

2.5. Развитие гибкости (стретчинг, ОРУ с повышенной амплитудой движения, на

растягивание; упражнения с партнером).

2.6. Физические упражнения прикладного характера.

Комплексы ОРУ, включают способы передвижения, используемые в естественных условиях.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травм.

Практика: Выполнение упражнений:

3.1 Формирование навыка правильной осанки

3.2 Дыхание в стойки с гирей

3.3 Упражнения для формирования естественного мышечного корсета (упражнения для укрепления поверхностных мышц спины; упражнения для глубоких мышц спины; упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении; для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области; для укрепления прямых и косых мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д).

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

3.4 Растяжение и развитие подвижности позвоночника

3.3.1. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя) (для растягивания мышц шеи и затылка; мышц спины и передней стенки живота; мышц грудной клетки; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; мышц рук и ног).

3.3.2 Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.) (упражнения, вытягивающие позвоночник; (для растягивания мышц груди в положении сидя; упражнения в самовытяжении).

3.4. Упражнения в равновесии (при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах, с открытыми и закрытыми глазами, на фитбольных мячах)

3.5. Тренировка основных исходных положений.

3.5.1 Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

3.5.2 Упражнения на расслабление.

3.6. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Упражнения на месте (пронация; супинация; круговые движения; на шипованных ковриках).

В ходьбе (на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на носках; на пятках, ходьба по гимнастической палочке различными способами, прокатывание стопой палочки; перекладывание стопой мелких камушков, хватание стопой мелкого шипованного мячика).

4. Толчок

4.1 Рывок

4.2 Длинный цикл

4.3 Перемахи

4.4 Подрывы

4.5 Швунг

5. Подвижные игры. «Лапта», «футбол», «Баскетбол», «горячая картошка».

6. Участие в соревнованиях. Соревнования проводятся внутри группы и между группами на личное и командное первенство. А также обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях учреждения и города.

7. Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- учащиеся овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими и гимнастическими упражнениями;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- сформируют навыки здорового образа жизни;
- познакомятся с приемами самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания.

Метапредметные

- Учебно-организационные:
- научиться работать с информацией;
- применять правила Т.Б. в зале и пользоваться инструкциями, соблюдать правила гигиены.

Интеллектуальные: учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности её решения;

Коммуникативные:

- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

Личностные:

- будут сформированы готовность и способность обучающихся к гармоническому физическому развитию и самосовершенствованию на основе личностной мотивации;

- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- формирование личностных качеств (целеустремленность, ответственность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей)
- сформировано мотивационно-ценностное отношение к ЗОЖ
- формирование активной жизненной позиции

Предметные результаты 1 года обучения

- улучшение общего состояния здоровья;
- повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом в частности гиревым спортом;
- появление потребности ведения здорового образа жизни ЗОЖ;
- овладение основами техники спортивно-прикладных и специальных упражнений;
- освоение теоретических сведений о личной гигиене, закаливании, физической культуре, строении опорно-двигательного аппарата;
- сформированное представление гиревом спорте, как спортивной дисциплине;
- овладение техникой выполнения комплексов по гиревому спорту.

Предметные результаты 2 года обучения

- укрепление здоровья и закалывание организма учащихся;
- сформированная потребность ведения здорового образа жизни;
- приобретение навыков инструктора по проведению занятий с соблюдением ТБ;
- гармоничное физическое развитие, повышение уровня разносторонней физической подготовки и физического развития.
- повышение двигательной активности;
- овладение и совершенствование техникой выполнения сложно-координационных спортивно-прикладных и специальных упражнений в гиревом спорте,
- формирование стереотипа правильной осанки,
- гармоничное развитию морально-волевых качеств воспитанников.

Предметные результаты 3 года обучения

- дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
- дальнейшее развитие физических, а также морально-волевых качеств обучающихся;
- совершенствование навыков инструктора по проведению занятий;
- совершенствование техники выполнения комплексов по гиревому спорту;

- успешное выполнение итоговой аттестации (контрольных нормативов);
- соблюдение правил ЗОЖ

II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	28.05.	39	234	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09	28.05	39	351	4 раза в неделю по 2 часа
3 год	02.09	28.05	39	351	4 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Нормативно-правовое обеспечение

- Послание Президента РФ Федеральному собранию-2020;
- Указ Президента РФ № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон; Об образовании в Российской Федерации; по вопросам воспитания обучающихся;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16;)

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года N 28;
- Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», 2015 г.);

- Устав МАОУ ДО ДООПЦ «Юниор»;
- Программа воспитания МАОУ ДО ДООПЦ «Юниор» на 2023-2024;
- Образовательная программа МАОУ ДО ДООПЦ «Юниор» 2023-2024.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Гиревой спорт» проводятся на базе ДОО(П)Ц «Юниор». Занятия организуются в тренажерном зале или в спортивном зале специально оборудованным для занятий гиревым спортом соответствующему требованиям СанПин и техники безопасности.

На месте проведения (кабинетах, спортивных залах) имеется следующее учебное оборудование:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, 34 фильмотеку и другие);
- Тренажёрный зал;
- Гири 8 кг, 12кг, 16 кг, 20 кг, 24 кг
- Гантели разборные
- Мячи набивные-2,4,5 кг (каждого веса)
- Скамейка для жима лёжа
- Станок универсальный для приседания
- Станок для кистей
- Станок или брусья для сгибания и разгибания рук в упоре
- Наклонная скамья к гимнастической стенке
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Маты гимнастические
- Канат для лазания
- Стойки для приседания со штангой
- Столик для магнезии и ящик для канифоли

- Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
- Стеллаж для гантелей, гирь, штанги, палок
- Кассета для дисков
- Весы
- Динамометр кистевой
- Зеркало настенное
- Рулетка
- Секундомер
- Стол

Педагогическое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Методическое обеспечение

Подготовка юных гиревика – это процесс, предусматривающий занятие физическими упражнениями, приобретение знаний в области техники и тактики гиревого спорта, знаний и навыков по гигиене и самоконтролю, воспитание необходимых спортивных и волевых качеств. Учебно-тренировочный процесс, строится на основе учета закономерностей роста и развития организма обучающихся. Подготовка осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков по достижению оптимального уровня физического развития и физической подготовленности, достижения стабильных результатов на соревнованиях по гиревому спорту.

Каждый этап подготовки юных гиревиков реализуется через общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку. Все виды подготовки органически взаимосвязаны и объединены в единый процесс обучения и воспитания юного гиревика и осуществляется с помощью общих и специальных средств, методов, различных форм, применяемых в ходе занятий и соревновательной деятельности.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит не равномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гиревом спорте. Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных гиревиков.

Информационно-методическое обеспечение:

- художественная, научно-популярная, познавательная литература для обучающихся согласно темам занятий;
- набор дидактических игр, пособий, материалов;
- методическая продукция по разделам программы;
- учебные и информационные ресурсы;
- учебно-методический комплекс (учебники, кассеты, рабочие тетради и т.д.)

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

Здоровье сберегающие технологии реализуются через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приемам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции:

контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия

внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу.

Группа получает определённое задание для решения конкретных задач.

Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

- формулировать своё мнение;
- принять существование разных точек зрения ;
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни. После выполнения заданий обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология. Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся – полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровые технологии. Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
 - учебная деятельность подчиняется правилам игры;
 - в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
 - успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.
- Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности методики проведения игр зависят от возраста.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатора, и соучастника событий.

Информационно-коммуникативные технологии – это процессы подготовки и передачи информации учащимся, средством осуществления которых является компьютер. Информационные технологии преследуют следующие цели:

- формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей;
- предоставление ребенку возможности для усвоения такого объема учебного материала, сколько он может усвоить.
- поддержание мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами (в разработке).

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая парная

Тип занятий: диагностический, теоретический, учебно- тренировочный, комбинированный, контрольный.

Теоретические занятия: фронтальная, групповая.

Практические занятия: групповая, индивидуальная, соревновательная.

Организация занятий по гиревому спорту проводится в форме:

- учебно-тренировочных занятий,
- теоретических занятий,
- тестирования,
- соревнований,

-самостоятельных занятий.

Овладение навыками судейской практикой. Использование аудиовизуальных средств обучения (просмотр видеоматериалов с анализом выступлений, разбор техники упражнений, информационные стенды, плакаты).

Специфика структуры занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть занятия:

- организация начала занятия, сообщение темы и плана занятия;
- проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений, их подготовленности к изучению новой темы.

Основная часть занятия:

- ознакомление с новыми знаниями и умениями;
- упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях.

Заключительная часть занятия:

- подведение итогов занятия, формирование выводов.

Содержание методического обеспечения программы

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Беседа	Наглядный	Инструкция по ТБ	Опрос
ОФП	Беседа. Тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Секундомер, скакалки, мячи	Контрольные нормативы
СФП	Беседа. Тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Секундомер. отягощения	Контрольные нормативы
Теоретическая подготовка	объяснения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Интернет ресурсы, инструкции. Специальная литература	Опрос
Контрольно-переводные нормативы	Объяснения, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Объяснения, тренировочные упражнения	Контрольные нормативы

Контрольные соревнования	Занятия	Словесный. Наглядный	Видеозаписывающая аппаратура	Участие в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	Объяснение, просмотр видеоматериала соревнований, обсуждение	Словесный, наглядный	Компьютер	Квалификационная категория «Юный спортивный судья»

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с положением образовательной организации о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом, заявленным в программе. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестаций.

Формы подведения итогов реализации программы

Выполнение текущей и итоговой аттестации по ОФП и СФП. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательная работа

Основная задача воспитательной работы объединения- обеспечить подрастающему поколению условия для самовыражения, саморазвития, самореализации, постоянного личностного роста.

Воспитательный процесс по программе включает в себя и воспитательную функцию занятий, и внеурочную жизнь коллектива, и общение с педагогом, и общение детей друг с другом, и целенаправленную воспитательную деятельность.

Для решения воспитательных задач составлен план мероприятий, при использовании Программы воспитания МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» и утвержденного Министерством просвещения РФ Календарного плана воспитательной работы на текущий год. Мероприятия имеют идейно-нравственное, оздоровительное, гражданско-патриотическое направления.

Реализация плана осуществляется во всех группах, исходит из интересов, интеллектуальных и физических возможностей обучающихся, а также с учетом возрастных особенностей, что обеспечивает реализацию личностно-ориентированного подхода при сохранении контингента обучающихся. Основу воспитательных мероприятий составляли принципы сохранения и укрепления здоровья и патриотическое воспитание.

Приложение №7 (план воспитательной работы)

Список используемой литературы:

1) Буйлова Л.Н., Дополнительные общеобразовательные программы: нормативно-правовой аспект // Справочник заместителя директора школы. 2015. № 12. С.60-75.

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. – 24 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 с.

6) Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

7) Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8) Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

9) 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.

10) Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

11) Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

Для учащихся:

19) Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

- 20) Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
- 21) Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2002
- 22) Савко Л.М. Правильная осанка. - СПб: Питер, 2011.
- 23) Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни. –М.: КноРус, 2018.

Интернет ресурсы:

<https://libserv.tspu.edu.ru/index.php>

<https://libserv.tspu.edu.ru/index.php>

<https://libserv.tspu.edu.ru/index.php>

Для детей и родителей

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

<http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. 26.

<http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

<http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

<http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа. 29.

<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». 34.

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

<http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

<http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм.

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82 Гиревой спорт

<https://cyberleninka.ru/article/n/girevoy-sport-kak-dostupnoe-i-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov> Гиревой спорт как доступное и эффективное средство физического воспитания.

<https://cyberleninka.ru/article/n/girevoy-sport-kak-sredstvo-fizicheskoy-podgotovki-voennyh-inzhenerov>

<https://s.science-education.ru/pdf/2015/1/490.pdf>

Приложение №1

Календарный учебный график

№	Месяц, число	Раздел, тема	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов

Сводная карта результативности прохождения программы

	Ф.И.	предметные						метапредметные						личностные													
		Раздел тема 1		Раздел тема2		Раздел тема 3		Познават.		Регулят.		Коммуникат.		Интерес.		Организ.		Поведен.		Само оценка..		Самореализация					
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	д	г	с	в	м	

Приложение №3

Мониторинг результатов освоения программы

Разделы программы	Показатели требований	Система оценивания	Формы, методы контроля
<i>Предметные результаты</i>			
<i>ОФП</i>	<p>Выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ранее изученные общеразвивающие упражнения с увеличением количества подходов и усложнением исходных положений, с использованием спортивного инвентаря (скакалки, скамейки, мячи и т.д), с отягощением (гантели, утяжелители для ног, манжеты); - комплексное воздействие (круговая тренировка); упражнения на расслабление, упражнения на пресс, боковой пресс, упражнения на растяжку и др. 	<p>3 балла-владеет практическими умениями и навыками в полном объеме;</p> <p>2 балла- объём усвоенных умений и навыков более ½;</p> <p>1 балл- слабая коррекция мышечных усилий</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>

СФП	<p>Выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на развитие силовых функции, подготовительных упражнений (толчек, рывок, жим штанги, махи с гирей, гипертензия, становая сила и т. д); - специальные, подготовительные, прыжковые упражнения с (подскоки, прыжки с низкого седа со штангой, выпрыгивания, прыжки, с разных исходных положений с утяжелением); становая сила, висы. 	<p>3 балла – четкое и правильное выполнение;</p> <p>2 балла – небольшие трудности в технике исполнения;</p> <p>1 балл – выполнение под контролем педагога.</p>	<p>Наблюдение. Анализ ошибок. Самоконтроль</p>
Теоретическая подготовка:	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль в процессе занятий, гигиена и режим дня; -понятие о спортивной тренировке; - взаимопомощь и страховка на занятиях; - интеллектуальная подготовка; - физическая подготовка; - задачи учебно-тренировочного занятия с учетом индивидуального подхода; - правила 	<p>3 балла – знает в полном объеме;</p> <p>2 балла – допускает неточности;</p> <p>1 балл – ответы с 2 и более ошибками.</p>	<p>Опрос</p>

	соревнований; - единая Всероссийская спортивная классификация.		
<i>2. Метопредметные результаты</i>			
<i>2.1.Познавательные действия</i>	Запоминает упражнения комбинации, может самостоятельно соединить элементы, может самостоятельно придумать комплекс упражнений, провести разминку, элементов, составить индивидуальную программу, помогает провести занятие с младшими группами, познает судейскую деятельность.	3 балла – выполняет самостоятельно. 2 балла – в группе 1 балл - с помощью педагога	Наблюдение
<i>2.2.Регулятивные (организаторские):</i>	Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактику травматизма во время занятий, соблюдает правила гигиены.	3 балла – выполняет автоматически; 2 балла – ситуативное проявление; 1 балл - под контролем педагога	Наблюдение, опрос.
<i>2.3.Коммуникативные</i>	Позитивно относится к процессу общения в группе, уважает другую точку зрения. Умеет слушать партнёра, умеет договариваться.	3 балла - в полном объеме; 2 балла – объём усвоенных умений и навыков более ½; 1 балл – только под контролем взрослого.	Наблюдение
<i>3. Личностные результаты</i>			

3.1. <i>Интерес к занятиям</i>	Стойкий интерес к занятиям. Интерес к соревновательной деятельности. Интерес к ЗОЖ.	3 балла – интерес постоянно поддерживается самостоятельно; 2 балла - интерес периодически поддерживается ребёнком; 1 балл - интерес навязан извне.	Опросник мотивации Общение с родителями Наблюдение
3.2. <i>Организационно-волевые качества</i>	Способен переносить нагрузки, преодолевать трудности (<i>терпение</i>), активно побуждать себя к действию (<i>воля</i>). Контроль за своими поступками (<i>самоконтроль</i>).	3 балла – постоянно, самостоятельно 2- балла - проявляет периодически 1 балл – под контролем или навязан извне	Наблюдение
3.3.	Способен оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Адекватная Завышенная Заниженная	Наблюдение Анализ самооценки ребенка
3.4. <i>Поведенческие качества</i>	Самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность. Установка на здоровый образ жизни. Коллективная ответственность.	3 балла - автоматически выполняет; 2 балла – ситуативное проявление; периодически нарушает; 1 балл- выполняет под контролем.	Наблюдение Анализ ситуации
3.5. <i>Творческая самореализация (достижения)</i>	Участие в творческих мероприятиях, конкурсах, фестивалях и соревнованиях разного статуса.	Внутренний (на уровне учреждения, города, региона, области). Всероссийский (чемпионаты, первенства, кубки и т.п.)	Наблюдение, коллективный анализ видеозаписей.

Приложение № 4

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ЮНОШИ			возраст	ДЕВУШКИ		
	удовл	хорошо	отлично		удовл	хорошо	отлично
БЕГ 30 метров (сек)	6,9	6,7 - 6,2	6,0	7 - 8	7,1	6,9 - 6,4	6,2
	6,4	6,2 - 5,8	5,6	9 - 10	6,4	6,2 - 5,8	5,6
	5,9	5,7 - 5,2	5,0	11-12	6,0	5,8 - 5,5	5,3
	5,6	5,4 - 5,0	4,8	13-14	5,8	5,6 - 5,2	5,0
	5,3	5,5 - 4,9	4,7	15-16	5,7	5,5 - 5,2	5,0
	4,9	5,1 - 4,6	4,4	17-18	5,6	5,4 - 5,2	5,0
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 метров (сек)	10,3	10,1 - 9,2	9,0	7 - 8	10,6	10,4 - 9,7	9,5
	9,6	9,4 - 8,7	8,5	9 - 10	9,9	9,7 - 8,9	8,7
	9,0	8,8 - 8,2	7,9	11-12	9,4	9,2 - 8,4	8,2
	8,1	8,2 - 7,4	7,2	13-14	9,2	9,0 - 8,3	8,1
	8,0	8,2 - 7,2	7,0	15-16	9,0	8,8 - 8,1	8,0
	7,9	7,7 - 7,1	6,9	17-18	8,9	8,7 - 8,1	7,9
ПРЫЖКИ в длину с места (см)	110	120-130	140	7 - 8	105	115-125	135
	130	140-150	160	9 - 10	120	130-140	150
	150	160-170	180	11-12	135	145-150	165
	165	175-190	210	13-14	140	150-160	170
	173	180-200	215	15-16	150	160-170	180
	195	210-220	230	17-18	160	170-180	185
БЕГ 1000 метров (мин,сек)	7,10	6,50-5,40	5,20	7 - 8	7,30	4,10-6,20	6,00
	6,50	6,30-5,20	5,00	9 - 10	7,15	6,55-6,05	5,45
	6,30	6,10-5,05	4,45	11-12	7,00	6,40-5,40	5,30
	6,10	5,50-4,50	4,30	13-14	6,45	6,25-5,35	5,15
	5,50	5,30-4,35	4,15	15-16	6,30	6,10-5,20	5,00

	5,40	5,20-4,15	3,55	17-18	6,15	6,00-5,00	4,45
юноши	2	3 - 4	5	7 - 8	5	7 - 10	12
Подтягивание	2	4 - 5	6	9 - 10	6	8 - 12	14
(кол-во/раз)	3	4 - 6	7	11-12	7	9 - 13	15
	5	7 - 9	11	13-14	8	10 - 14	16
Отжимание	6	8 - 10	12	15-16	9	11 - 15	17
девушки	9	7 - 12	14	17-18	10	12 - 16	18
Подъем туловища	21	28	35	7 - 8	18	24	30
из положения	27	34	42	9 - 10	24	30	36
лежа на спине	32	39	46	11-12	28	36	40
(кол-во раз/мин)	34	41	48	13-14	30	38	42
	35	42	49	15-16	31	37	43
	36	43	50	17-18	33	38	44
Наклон вперед	1	4	7	7 - 8	3	6	9
из положения	2	6	8	9 - 10	4	7	11
стоя	3	6	9	11-12	5	8	13
(см)	4	7	10	13-14	6	9	14
	4	8	11	15-16	6	10	15
	6	9	13	17-18	7	11	16

Анкетирование

на определение мотивации детей к занятиям физической культурой.

1. Нравится ли тебе заниматься физическими упражнениями?

- Да
- Нет

2. Если тебе не нравится заниматься упражнениями, то по какой причине?

- Не интересно
- Хочется побольше отдохнуть
- Мало свободного времени
- Не вижу пользы в этом
- Нет физических способностей

2. Нужно ли обязательно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время?

- Да
- Нет

4. Занимаешься ли ты физическими упражнениями дополнительно во внеурочное время (зарядка, разминка, тренировка др.)?

- Да
- Нет

5. Для чего нужно заниматься физическими упражнениями?

- Оздоровительный эффект
- Потребность в движении
- Пообщаться с друзьями
- Иметь физически развитое тело.
- Это модно
- Желание получить хорошую оценку
- Похудеть
- Чтобы не отставать от сверстников

6. Какие виды активности тебе наиболее интересны?

- Игры
- Оздоровительный бег
- Гимнастические упражнения
- Лыжи
- Плавание
- Скандинавская ходьба
- Силовые направления.

- Свой вариант
7. Как относятся твои родители к занятиям физическими упражнениями?
- Положительно, поддерживают меня и сами активны
 - Нейтрально (безразлично)
 - Отрицательно
8. Каким видом спорта ты хотел бы заниматься еще.

Диагностическая карта личностного развития обучающихся
в процессе усвоения ими образовательной программы.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту-нагрузки в течение определенного времени	А) высокий уровень- терпение хватает на все занятие	8-10 баллов
		Б) средний уровень- на большую часть занятия	5-7 баллов
		В) низкий уровень- менее чем на половину занятия	Менее 5 баллов
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	А) высокий уровень-волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		Б) средний уровень- чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		В) низкий уровень- волевые усилия ребенка побуждаются извне	Менее 5 баллов
самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	А) высокий уровень-ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов

		Б) средний уровень- периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		В) низкий уровень- ребенок не контролирует себя самостоятельно	Менее 5 баллов
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	А) высокий уровень- нормальная	8-10 баллов
		Б) средний уровень- заниженная	5-7 баллов
		В) низкий уровень- завышенная	Менее 5 баллов
Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	А) высокий уровень- постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		Б) средний уровень- периодически поддерживается самим ребенком	5-7баллов
		В) низкий уровень- продиктован ребенку извне	Менее 5 баллов
Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	А) высокий уровень- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов

(спору) в процессе взаимодействия)		Б) средний уровень- сам в конфликтах не	5-7 баллов
		участвует, старается их избежать	
		В) низкий уровень- периодически провоцирует конфликты	Менее 5 баллов
Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	А) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		Б) средний уровень- участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		В) низкий уровень- избегает участия в общих делах	Менее 5 баллов

Ключ:

70-56 баллов- высокий уровень

55-35 баллов- средний уровень

34-0 баллов- низкий уровень

Полученные и обработанные результаты заносятся в карту учета усвоения программы на каждого обучающегося.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения
1	«День открытых дверей»	сентябрь
2	Фотолента «Я- спортивный Томич!»	сентябрь
3	Флешмоб ко Дню отца «Зарядка с папой»	октябрь
4	Спортивный праздник «День здоровья» среди обучающихся отделения «Гиревой спорт»	октябрь
5	Контрольное тестирование среди групп «Гиревой спорт»	октябрь
6	Фотоконкурс «Мама, я и спорт», посвященные Дню матери в России	ноябрь
7	Лекция с презентацией на тему «Здоровый образ жизни»	ноябрь
8	Конкурс рисунков по ПДД	ноябрь
9	Первенство по общей физической подготовке среди обучающихся отделения «Гиревой спорт»	декабрь
10	Спортивный праздник ДОО(П)Ц «Юниор» «Новогодний экспресс»	декабрь
11	Просмотр кинофильма о героях спорта и ЗОЖ	декабрь
12	Спортивный праздник «Со спортом по жизни с гирей в руке»	январь
13	Сдача контрольных нормативов среди учебных групп отделения «Гиревой спорт»	январь
14	Спортивный праздник «Самые, самые...» среди учебных групп к 23 февраля	февраль
15	Презентация с викториной «Зимние Олимпийские игры.	февраль
16	Участие в акции «Всероссийский день зимних видов спорта» совместно с родителями (на лыжах)	февраль
17	Беседа с презентацией «Нескучный русский: О спорт, ты- мир!» к Международному дню родного языка	февраль
18	«Лыжня России- 2023»	февраль
19	Презентация на тему: «Пагубное влияние вредных привычек». «Допингу нет!»	март
20	Спортивный праздник «Весенние старты»	март

21	Сдача контрольных нормативов среди учебных групп	апрель
22	Открытое занятие для родителей «Мои достижения»	апрель
23	Всероссийские, городские конкурсы к 9 мая	апрель
24	Фестиваль среди групп «Юниора» по общей физической подготовке «Со спортом по жизни»	май
25	Акция «Я помню» и др. к 9 мая	май
26	Презентация «И дети тоже победили...» к 9 мая	май
27	Доклады, рисунки на тему «Скажи Здоровому Образу Жизни-ДА!»	
28	Посещение кинотеатра обучающихся с родителями.	май
29	Акция «Начни лето с зарядки!»	июнь
30	Совместная деятельность. Отгадывание кроссвордов, ребусов ко Дню России	июнь
31	Всероссийский «Олимпийский День»	июнь
32	Конкурс сочинений «Моя спортивная семья»	июнь

Возраст 7 – 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы.
- Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций. Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослых.

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового образа (я-взрослый), создание первичной жизненной концепции.

- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.