

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

СОГЛАСОВАНА: УТВЕРЖДЕНА:

протокол заседания приказ директор МБОУ ДО ДЮСШ

педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. И. Гуров

№ \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. №\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

**для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации: до 2 лет

Составитель:

тренер-преподаватель

по гиревому спорту: В.З.Ковач

с. Песчанокопское

2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа отделения по гиревому спорту составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы и учебной программы по гиревому спорту автор Лепёшкин В.А. «Гиревой спорт//Спорт в школе – 2006 г» и примерной программы для организации учебно – тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования. Авторы: Солодов И.П., Шванев В.Б. «Издательство Москва Советский спорт 2009 г».

Программа по гиревому спорту предусматривает занятия для юношей 12-18 лет. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа .

Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, основам техники выполнения упражнений с гирями и на тренажерах.

Задачами секции по гиревому спорту являются:

-укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;

-овладение техникой гиревого спорта;

-привитие любви к силовым упражнениям с тяжестями;

- воспитание дисциплинированности, привычки к соблюдению режима.

Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания.

Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце X века. В 1992 г. Была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994. Возросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников уже не только на территории бывшего СССР, но и во многих других странах мира. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его доступности. Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

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.

При разработке программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта.

**Цели программы:**

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

2. **Основные задачи**

1. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактике вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у подростков.

3. Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в районных и областных соревнованиях.

4. Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся на отделении гиревого спорта.

**Решению этих задач способствуют:**

1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям гиревым спортом.

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

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 обучающиеся 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 учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений классического двоеборья, длинного цикла, гиревого жонглирования. Выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, сдают 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.

***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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 спортсмена |  |  |
| 4 | Значение общей физической подготовки в спорте. | 1 | 1 |
| 5 | Гигиена, режим и питание занимающихся спортом | 1 |  |
| 6 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль. |  | 1 |
| 8 | Общая характеристика спортивной подготовки |  | 1 |
| 9 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 1 |  |
| 10 | Планирование и контроль спортивной подготовки |  | 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 |
| 16 | Правила выполнения страховки при занятиях гирями. |  | 1 |
| 17 | Моральная и психологическая подготовка. | 1 | 1 |
| 18 | Оборудование мест занятий. |  | 1 |
| 19 | Организация и проведение соревнований. | 1 | 1 |
| **Всего часов** | | **12** | **16** |

**ЛИТЕРАТУРА**

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

**Учебный план по теоретической подготовке**

**Учебный план распределения часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Примечания** |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 12 часа |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 92 часа |  |
| 3 | Развитие специальных физических качеств занимающихся. | 324 часа |  |
| 4 | Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования. | 162 часа |  |
| 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:** | | 624 часа |  |

**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 гирями.

17. Моральная и психологическая подготовка.

18. Оборудование мест занятий.

19. Организация и проведение соревнований.

**Практическая часть**

***Основы техники.***

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка 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 полуприседа со штангой на плечах

Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

**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, 24кг 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:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера).
8. Метание снарядов разног веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукоятью и без нее, камни разного веса).
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах).
10. 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.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. 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***

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири; одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в отпущенных руках.
10. 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 брусьях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование секции по гиревому спорту на 2015-2016 учебный год.** | | | | | |
| № | ДАТА | | **Название темы** | **Тип подготовки** | **Кол-во часов** |
|  | План | Факт |
| 1 |  |  | Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ | Теория ОФП | 3 |
| 2 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1 | СФП | 3 |
| 3 |  |  | Основы техники рывка одной рукой | Технич. | 3 |
| 4 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 5 |  |  | Состояние и развитие гиревого спорта в России. Кроссовая подготовка . ОРУ | Теория ОФП | 3 |
| 6 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирями № 2 | СФП | 3 |
| 7 |  |  | Освоение техники маха гирей одной рукой. | Технич. | 3 |
| 8 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 9 |  |  | Физическая культура и спорт в России . Кроссовая подготовка. ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 10 |  |  | Выполнение комплекса упражнений с гирей №1 и 2 | СФП | 3 |
| 11 |  |  | Освоение фаз рывка гирей одной рукой | Технич. | 3 |
| 12 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 13 |  |  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Кроссовая подготовка. ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 14 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирей № 3 | СФП | 3 |
| 15 |  |  | Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. | Технич. | 3 |
| 16 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 17 |  |  | Выполнение контрольных нормативов | Нормат. | 3 |
| 18 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирей № 4 | СФП | 3 |
| 19 |  |  | Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке | Технич. | 3 |
| 20 |  |  | Комплекс ОРУ | ОФП | 3 |
| 21 |  |  | Строение и функции организма человека. Кроссовая подготовка. ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 22 |  |  | Совершенствование техники рывка гири 1 рукой | СФП | 3 |
| 23 |  |  | Техника жима гири одной рукой стоя от плеча | Технич. | 3 |
| 24 |  |  | Комплекс упражнений с гирей №3 и № 4 | ОФП | 3 |
| 25 |  |  | Гигиена, режим и питание занимающихся спортом Кроссовая подготовка. ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 26 |  |  | Разнитие выносливости в упражнении рывок гири | СфП | 3 |
| 27 |  |  | Техника подседа в упражнении рывок гири | Технич. | 3 |
| 28 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 29 |  |  | Влияние физических упражнений на организм Кроссовая подготовка . ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 30 |  |  | Жим двух гирь от груди в стойке | СФП | 3 |
| 31 |  |  | Основы техники толчка двух гирь от груди | Технич. | 3 |
| 32 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирей №5 | ОФП | 3 |
| 33 |  |  | Техника безопастности при занятиях гиревым спортом. Развитие гибгости и растягивания | Теор. ОФП | 3 |
| 34 |  |  | Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди | СФП | 3 |
| 35 |  |  | Техника заброса двух гирь на грудь. | Технич. | 3 |
| 36 |  |  | Круговая тренировка. | ОФП | 3 |
| 37 |  |  | Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие гибкости и растягивания. | Теор. ОФП | 3 |
| 38 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирями № 1 | СФП | 3 |
| 39 |  |  | Совершенствование техники рывка гири 1 рукой | Технич. | 3 |
| 40 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирей №6 | ОФП | 3 |
| 41 |  |  | Врачебный контроль и профилактика травматизма. Кроссовая подготовка . ОРУ | Теория ОФП | 3 |
| 42 |  |  | Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь | СФП | 3 |
| 43 |  |  | Основы техники гиревого жонглирования. | Технич. | 3 |
| 44 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 45 |  |  | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортигры. | Теор. ОФП | 3 |
| 46 |  |  | Выполнение комплекса упражнений с гирей №5 и 6 | СФП | 3 |
| 47 |  |  | Освоение фаз рывка гирей одной рукой | Технич. | 3 |
| 48 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 49 |  |  | Общая характеристика спортивной подготовки. Кроссовая подготовка. ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 50 |  |  | Повторная тренировка в упражнении рывок. | СФП | 3 |
| 51 |  |  | Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. | Технич. | 3 |
| 52 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 53 |  |  | Профилактика заболеваемости и травматизма. Кроссовая подготовка. ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 54 |  |  | Повторная тренировка в упражнении толчок двух гирь | СФП | 3 |
| 55 |  |  | Тренировка просова руки и фиксации гири в рывке | Технич. | 3 |
| 56 |  |  | Спортигры | ОФП | 3 |
| 57 |  |  | Выполнение контрольных нормативов | Нормат. | 3 |
| 58 |  |  | Совершенствование техники рывка гири 1 рукой | СФП | 3 |
| 59 |  |  | Техника толчка двух гирь по длинному циклу | Технич. | 3 |
| 60 |  |  | Круговая тренировка | ОФП | 3 |
| 61 |  |  | Планирование и контроль спортивной подготовки Развитие гибкости и ловкости | Теор. ОФП | 3 |
| 62 |  |  | Освоение способов дыхания в упражнении толчок гирь | СфП | 3 |
| 63 |  |  | Техника подседа в упражнении толчок двух гирь | Технич. | 3 |
| 64 |  |  | Игровая тренировка. | ОФП | 3 |
| 65 |  |  | Физические способности и физическая подготовка. Кроссовая подготовка . ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 66 |  |  | Равномерная тренировка в рывке гири одной рукой | СФП | 3 |
| 67 |  |  | Изучение техники гиревого жонглирования. | Технич. | 3 |
| 68 |  |  | Разучивание комплекса упражнений с гирей №7 | ОФП | 3 |
| 69 |  |  | Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Круговая тренировка. | Теор. ОФП | 3 |
| 70 |  |  | Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок | СФП | 3 |
| 71 |  |  | Совершенствование техники рывка гири 1 рукой | Технич. | 3 |
| 72 |  |  | Спортигры | ОФП | 3 |
| 73 |  |  | Судейство и правила соревнований. Совершенствование техники маха гирей одной рукой. | Теор.  Технч. | 3 |
| 74 |  |  | Силовая подготовка. | СФП | 3 |
| 75 |  |  | Совершенствование техники замаха и подрыва гири. | Технич. | 3 |
| 76 |  |  | Круговая тренировка. Игры. | ОФП | 3 |
| 77 |  |  | Гиревое двоеборье – толчок , рывок. | Технич. | 3 |
| 78 |  |  | Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Кроссовая подготовка. ОРУ | Теор. ОФП | 3 |
| 79 |  |  | Разнитие выносливости в упражнении рывок гири | СФП | 3 |
| 80 |  |  | Техника подседа в упражнении рывок гири одной рукой. | Технич. | 3 |
| 81 |  |  | Круговая тренировка. Упражнения на гибкость. | ОФП | 3 |
| 82 |  |  | Моральная и психологическая подготовка. Кроссовая подготовка . ОРУ | Теория ОФП | 3 |
| 83 |  |  | Жим двух гирь от груди в стойке. Силовая подготовка. | СФП | 3 |
| 84 |  |  | Основы техники толчка двух гирь от груди. | Технич. | 3 |
| 85 |  |  | Повторная тренировка в рывке гири одной рукой попер. | ОФП | 3 |
| 86 |  |  | Правила выполнения страховки при занятиях гирями. Развитие гибкости и растягивания. Игры. | Теор. ОФП | 3 |
| 87 |  |  | Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди. | СФП | 3 |
| 88 |  |  | Техника заброса двух гирь на грудь. Силовая подготовка | Технич. | 3 |
| 89 |  |  | Круговая тренировка. Игры. | ОФП | 3 |
| 90 |  |  | Выполнение контрольных нормативов | Нормат. | 3 |
| 91 |  |  | СФП Скоростно- Силовая подготовка. | СФП | 3 |
| 92 |  |  | Совершенствование техники рывка гири 1 рукой попер. | Технич. | 3 |
| 93 |  |  | Совершенствование элементов гиревого жонглирования | Технич. | 3 |
| 94 |  |  | Организация и проведение соревнований. Кроссовая подготовка . ОРУ | Теория ОФП | 3 |
| 95 |  |  | Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь | СФП | 3 |
| 96 |  |  | Основы техники гиревого жонглирования. | Технич. | 3 |
| 97 |  |  | Игровая тренировка. | ОФП | 3 |
| 98 |  |  | Гиревое жонглирование. Спортигры | СФП | 3 |
| 99 |  |  | Выполнение контрольных нормативов | Нормат. | 3 |
| 100 |  |  | Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой. | Технич. | 3 |
| 101 |  |  | Игровая тренировка. | ОФП | 3 |
| 102 |  |  | Подведение итогов учебного года. |  | 3 |