

государственное бюджетное нетиповое  
общеобразовательное учреждение  
«Губернаторская женская гимназия-интернат»  
(ГБНОУ ГЖГИ)

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического  
объединения  
~~учителей~~  
от «19» 08 2022г.  
№ 1.  
Фу / Сапега А.  
Подпись руководителя МО  
ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
Скичко / Г.В. Скичко  
Подпись  
ФИО  
от «19» 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического  
совета  
от «19» 08 2022г.  
Протокол № 1  
Председатель  
А.В. Сапего  
Подпись  
ФИО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

*Направление:* физкультурно-спортивное  
*Уровень программы:* ознакомительный  
*Возраст учащихся:* 16 лет (девушки 10 класс)  
*Срок реализации:* 1 год (17 часов)

**Автор//составитель:**  
Абаполова Анастасия Евгеньевна,  
учитель физической культуры

**Кемеровский МО  
с. Елыкаево**

**2022 год**

**Раздел 1.** Пояснительная записка.

**Раздел 2.** Содержание программы: учебный (тематический) план, содержание учебного (тематического) плана.

**Раздел 3.** Формы аттестации и оценочные материалы

**Раздел 4.** Организационно-педагогические условия реализации программы.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, гармоничного развития детей и подростков, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность. Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоническое развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

**Рабочая программа рассчитана на 17 часов учебного времени в 10х классах  
(1 час в 2 недели)**

**Цель программы:**

Привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

#### ***Развивающие:***

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объема.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание воли настойчивости и целеустремленности.
- воспитание самостоятельности.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- приобщение к регулярным занятиям спорта.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

### **Метапредметные результаты**

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

### **Предметные результаты**

характеризуют уровень сформированности у подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание;

**Практика:** Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.

### **2. Основные принципы построения тренировки**

**Теория:** Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

**Практика:** ОРУ (обще-развивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег, упражнения на растяжку.

### **3. Система постепенного увеличения отягощений**

**Теория:** Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Анализ собственного результата.

**Практика:** Выполнение упражнений с повышением нагрузки

### **4. Система построения круговой тренировки**

**Теория:** Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

**Практика:** Выполнение упражнений в круговом цикле.

## Календарно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>17</b>
1.1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале. Основные группы мышц	1
1.2	Упражнения для разминки и заминки	1
1.3	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	1
1.4	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса	1
1.5	Комплекс упражнений для мышц груди с использованием собственного веса	1
1.6	Комплекс упражнений для мышц верхнего плечевого пояса с использованием собственного веса	1
1.7	Комплекс упражнений для мышц живота	1
1.8	Комплекс упражнений на растяжку	1
1.9	Виды отягощения, подбор рабочего веса отягощения	1
1.10	Упражнения для мышц ног с отягощением: Приседания, выпады с мини штангой, гантелями. Выполнение под музыку (Hot Iron)	1
1.11	Упражнения для мышц спины с отягощением: Становая тяга, тяга штанги в наклоне. Выполнение под музыку (Hot Iron)	1
1.12	Упражнения для мышц груди с отягощением: Жим штанги лежа, разведение рук с гантелями лежа, пулlover. Выполнение под музыку (Hot Iron)	1
1.13	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса с отягощением: Сгибание рук со штангой(гантелями), разгибание рук со штангой(гантелями), махи с гантелями стоя. Выполнение под музыку (Hot Iron)	1
1.14	Упражнения для мышц живота: Планка и ее виды, скручивания. Выполнение под музыку (Hot Iron)	1
1.15	Комплекс упражнений на ягодицы с отягощением и без. Выполнение под музыку (Hot Iron)	1
1.16	Выполнение фитнес программы Hot Iron	1
1.17	Выполнение фитнес программы Hot Iron	1

### **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

- Техника выполнения упражнения
- Тест «Физическое развитие»
- Проведение занятия
- Контрольные задания
- Наблюдение
- Опрос

### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**Материально-технические условия реализации программы:**

Спортивный зал, стелы, бодибары, гантели

**Учебно-методические и информационное обеспечение программы:**

<https://hot-iron.club/>

**Кадровое обеспечение реализации программы.**

педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

**Раздел 1.** Пояснительная записка.

**Раздел 2.** Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Раздел 3.** Тематическое планирование.

**Раздел 4.** Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

**Раздел 5.** Организационно-педагогические условия реализации программы.

## **1. Пояснительная записка.**

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенный для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

## **Общая характеристика курса.**

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у воспитанниц координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 15 до 17 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателей.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группа состоит из воспитанниц 9-11 классов.

### **Место предмета в учебном плане.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Всего – 34 часа в год.

### **Методы и формы обучения.**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы воспитанницы получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые

знания и умения, что позволит им принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

В результате освоения курса «теннис» формируются следующие знания и умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования:

### **Личностные результаты:**

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. Использование знаково-символических средств представления

информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

6. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – икт) для решения коммуникативных и познавательных задач;

7. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

8. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

9. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

10. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

11. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

12. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

13. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) В соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

14. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

15. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### 3. Тематическое планирование

<b>№ Зан я тия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч)</b>		
1	Водное занятие.	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.	1
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч)</b>		
3	Стойка и перемещение теннисиста.	1
4	Техника игры.	1
<b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</b>		
5	Подачи мяча.	1
6	Отработка приёма, подачи.	1
<b>Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность»(28ч.)</b>		
7	Удар толчком слева.	1
8	Удар подставка.	1
9	Удар накат слева.	1
10	Удар накат справа.	1
11	Удар подрезка слева.	1
12	Удар подрезка справа.	1
13	Удар «крученая свеча».	1
14	Игра «толчком».	1
15	Отработка техники подачи.	1
16	Подача накатом.	1
17	Накат открытой ракеткой справа.	1
18	Накат открытой ракеткой слева.	1
19	Короткий накат.	1
20	Длинный накат.	1
21	Комбинированные действия в парах.	1
22	Удары с нижним вращением.	1
23	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
24	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
25	Атакующие удары справа.	1
26	Атакующие удары слева.	1
27	Атакующие удары справа разной силы и направления.	1
28	Атакующие удары слева разной силы и направления.	1
29	Чередование ударов различных стилей.	1

30	Игра на счёт разученными ударами.	1
31	Игра с коротких и длинных мячей.	1
32	Игра в различных направлениях.	1
33	Отработка игры в защите.	1
34	Переход от защиты к атаке.	1

Всего:                    34

#### **4. Содержание учебного курса «Настольный теннис» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**Материал программы дается в трех разделах:**

- основы знаний
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры

#### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

- 1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, готовят организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

#### **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

## **Формы организации и виды деятельности**

- Беседы;
- Игры;
- Элементы занимательности и состязательности;
- Праздники;
- Дни здоровья;
- Индивидуально-групповые занятия с одаренными обучающимися;
- Участие в олимпиадах;
- Марафон здоровья;
- Работа по индивидуальным планам;
- Спортивные соревнования.

### **5. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Материально-технические условия реализации программы:**

Холл первого этажа, спортивный теннисные столы, ракетки, мячи, сетка.

#### **Учебно-методические и информационное обеспечение программы:**

Интернет ресурс nsportal.ru

#### **Кадровое обеспечение реализации программы.**

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.