

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 359 от «2» 09 2022г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Атлетическая гимнастика»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14-22 года**

Разработчики:
Агранова Светлана Геннадьевна,
Шавлюга Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	10
Календарный учебный график	11
Рабочая программа.....	12
Оценочные и методические материалы	23
Рабочая программа воспитания.....	25

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на

период до 2025 года»;

– Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;

– Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;

– Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

Сроки освоения программы: дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» рассчитана на 1 год обучения.

Программа имеет общекультурный уровень освоения.

Образовательная программа «Атлетическая гимнастика» является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность.

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением, с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного

воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 14 до 22 лет.

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры):

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных способностей.

Задачи:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Развивающие

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

Воспитательные

- Укрепить здоровье;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- Привитие учащимся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Условия реализации программы.

Условия набора: В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение: оборудованный тренажерный зал.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Формы и режим занятий:

Тренировочные занятия, беседы, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Формы: занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в выставках, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ

Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Знания:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;

- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Умения:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Контроль и оценка успеваемости.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
 - знанием основных положений теории физической культуры;
 - прочностью освоения двигательных умений и навыков;
 - умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).
- Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.
- Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.
 - Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.
 - При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

-правила пожарной безопасности;

- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Медицинский допуск	6	0	6	тестирование
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	8	9	контр. испытания
3.	Комплекс упражнений с гантелями	1	17	18	контр. испытания
4.	Комплекс специальных упражнений со штангой	1	20	21	тестирование
5.	Комплекс упражнений с гирями	1	41	42	контр. испытания
6.	Работа на тренажёрах на различные группы мышц	1	8	9	контр. испытания
7.	Итоговое занятие	3	0	3	контр. испытания
	Итого:	14	94	108	



УТВЕРЖДЕН
Приказом № _____ от _____
Директор ФБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова

Календарный учебный график

Год обучения, педагог	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 гр. – 1 год Агранова С.Г.	01.09.2022	25.05.2023	36	108	1 раз в неделю 3 часа
1 гр. – 1 год Шавлюга Е.В.	06.09.2022	23.05.2023	36	108	1 раз в неделю 3 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 14 от «2» 09 2022г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб
_____ Н.В. Судденкова



**Рабочая программа
«Атлетическая гимнастика»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14-22 года**

Разработчик:
Агранова Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание базовых тем:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Медицинский допуск – 6 часов.
Требования техники безопасности на занятиях.

Теоретическая подготовка.

Краткие сведения о физической культуре.

История атлетической гимнастики.

Медицинский допуск учащихся

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Сведения о строении и функции организма.

Необходимость разминки в занятиях спортом.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Подведение итогов.

Методика тренировки атлетов.

Психологическая подготовка атлетов.

Режим дня.

Режим питания.

Техника работы с гирями

Техника работа на тренажёрах.

2. Гимнастические упражнения прикладного характера – 9 часов.

на перекладине вис на согнутых руках;

отжимания в упоре на параллельных брусьях;

угол в упоре на параллельных брусьях;

угол в вися на перекладине;

подтягивание из вися на перекладине.

Кроссовая подготовка.

3. Комплекс упражнений с гантелями – 18 часов.

стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени,

гимнастическая стенка);

- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Комплекс специальных упражнений со штангой – 21 час.

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги;
- жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук; попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в вися на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Комплекс упражнений с гирями – 42 часа.

Обучение технике подъёма гири.

Обучение технике рывка гири.

Обучение технике.

Толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гирь 16 кг. По длинному циклу.

Разбор ошибок при выполнении толчка 2-х гирь по длинному циклу.

Правильное дыхание при толчке 2-х гирь по длинному циклу.

Совершенствование рывка гири.

Совершенствование толчка двух гирь по длинному циклу.

6. Работа на тренажёрах на различные группы мышц Комплекс упражнений на мышцы ног.

Комплекс упражнений на мышцы спины.

Комплекс упражнений на мышцы живота.

Комплекс упражнений на мышцы рук

7. Итоговое занятие - 3 часа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(группа № 1, 1 год обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	группа № 1, 1 год обучения	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Медицинский допуск	3	01.09.2022	
2.	История атлетической гимнастики в России	3	08.09.2022	
3.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	3	15.09.2022	
4.	Обучение техники подъёма гирь, рывка, толчка	3	22.09.2022	
5.	Жим штанги лежа, сидя на гимнастической скамье	3	29.09.2022	
6.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	3	06.10.2022	
7.	Техника рывка гири, правильное дыхание при выполнении упражнения	3	13.10.2022	
8.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	3	20.10.2022	
9.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	3	27.10.2022	
10.	Рывок гири	3	03.11.2022	
11.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	3	10.11.2022	
12.	Комплекс упражнений с гантелями	3	17.11.2022	
13.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	3	24.11.2022	
14.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	3	01.12.2022	
15.	Рывок гири	3	08.12.2022	
16.	Работа на тренажерах, на мышцы	3	15.12.2022	

	спины, ног, рук			
17.	Жим штанги на гимнастической скамье	3	23.12.2022	
18.	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	3	12.01.2023	
19.	Жим штанги на гимнастической скамье	3	19.01.2023	
20.	Толчок 2-х гирь с груди	3	26.01.2023	
21.	Рывок гири	3	02.02.2023	
22.	Присед со штангой	3	09.02.2023	
23.	Рывок гири	3	16.02.2023	
24.	Жим штанги на гимнастической скамье	3	02.03.2023	
25.	Рывок гири	3	09.03.2023	
26.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	3	16.03.2023	
27.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	3	23.03.2023	
28.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	3	30.02.2023	
29.	Жим штанги узким и широким хватом на гимнастической скамье	3	06.04.2023	
30.	Толчок 2-х гирь с груди	3	13.04.2023	
31.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	3	20.04.2023	
32.	Рывок гири	3	27.04.2023	
33.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	3	04.05.2023	
34.	Толчок 2-х гирь с груди	3	11.05.2023	
35.	Толчок штанги с груди	3	18.05.2023	
36.	Итоговое занятие. Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	3	25.05.2023	
	ИТОГО:	108		

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 189 от «2» 09 2022г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**Рабочая программа
«Атлетическая гимнастика»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14-22 года**

Разработчик:
Шавлюга Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание базовых тем:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Медицинский допуск – 6 часов.

Требования техники безопасности на занятиях.

Теоретическая подготовка.

Краткие сведения о физической культуре.

История атлетической гимнастики.

Медицинский допуск учащихся

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Сведения о строении и функции организма.

Необходимость разминки в занятиях спортом.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Подведение итогов.

Методика тренировки атлетов.

Психологическая подготовка атлетов.

Режим дня.

Режим питания.

Техника работы с гирями

Техника работа на тренажёрах.

2. Гимнастические упражнения прикладного характера – 9 часов.

на перекладине вис на согнутых руках;

отжимания в упоре на параллельных брусьях;

угол в упоре на параллельных брусьях;

угол в вися на перекладине;

подтягивание из вися на перекладине.

Кроссовая подготовка.

3. Комплекс упражнений с гантелями – 18 часов.

стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени,

гимнастическая стенка);
стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Комплекс специальных упражнений со штангой – 21 час.

лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги;
жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;
стоя штанга на плечах, приседание;
сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
сидя тяга вертикального блока за голову;
лёжа на полу повороты туловища;
в висе на перекладине подъём согнутых ног;
сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Комплекс упражнений с гириями – 42 часа.

Обучение технике подъёма гири.

Обучение технике рывка гири.

Обучение технике.

Толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гирь 16 кг. По длинному циклу.

Разбор ошибок при выполнении толчка 2-х гирь по длинному циклу.

Правильное дыхание при толчке 2-х гирь по длинному циклу.

Совершенствование рывка гири.

Совершенствование толчка двух гирь по длинному циклу.

6. Работа на тренажёрах на различные группы мышц Комплекс упражнений на мышцы ног.

Комплекс упражнений на мышцы спины.

Комплекс упражнений на мышцы живота.

Комплекс упражнений на мышцы рук.

7. Итоговое занятие - 3 часа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел тема	Количество часов	Группа №1, 1 год обучения	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Медицинский допуск	3	06.09.2022	
2.	История атлетической гимнастики в России	3	13.09.2022	
3.	Гимнастические упражнения польза на организм, кроссовая подготовка.	3	20.09.2022	
4.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье в разных положениях	3	27.09.2022	
5.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	3	04.10.2022	
6.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений на тренажерах	3	11.10.2022	
7.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений с гирями	3	18.10.2022	
8.	Обучение техники подъёма гирь, рывка, толчка	3	25.10.2022	
9.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	3	01.11.2022	
10.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье сидя 45 градусов, лежа	3	08.11.2022	

11.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений со штангой	3	15.11.2022	
12.	Жим штанги лежа, сидя на гимнастической скамье	3	22.11.2022	
13.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	3	29.11.2022	
14.	Техника рывка гири, правильное дыхание при выполнении упражнения	3	06.12.2022	
15.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	3	13.12.2022	
16.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	3	20.12.2022	
17.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	3	27.12.2022	
18.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	3	10.01.2023	
19.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	3	17.01.2023	
20.	Рывок гири	3	24.01.2023	
21.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	3	31.01.2023	
22.	Комплекс упражнений с гантелями	3	07.02.2023	
23.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	3	14.02.2023	
24.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	3	21.02.2023	
25.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	3	28.02.2023	
26.	Жим штанги сидя на гимнастической скамье	3	07.03.2023	

27.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	3	14.03.2023	
28.	Жим штанги на гимнастической скамье	3	21.03.2023	
29.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	3	28.03.2023	
30.	Жим штанги на гимнастической скамье	3	04.04.2023	
31.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	3	11.04.2023	
32.	Жим штанги на гимнастической скамье	3	18.04.2023	
33.	Толчок 2-х гирь с груди	3	25.04.2023	
34.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	3	02.05.2023	
35.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	3	16.05.2023	
36.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	3	23.05.2023	
	ИТОГО:	108		

**Оценочные и методические материалы
Учебно-методический комплекс**

№п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей и учащихся
1. Учебные и методические пособия			
1.1.	Информационно-справочные материалы	1. Инструкции: <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-067-2017, ИОТ-094-2017; инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда • инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБНОУ ДУМ СПб 2. Интернет-ресурсы http://www.ruscircus.ru/video?act=play&vid=234# http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/ http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html	1.
2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1.	Тесты		
2.2.	Анкеты	1.Выявление уровня самооценки учащихся	
2.3.	Диагностические карты		
2.4.	Методики	Методика оценки общей одаренности Карта одаренности	
3. Материалы по работе с детским коллективом			
3.1.	Методики педагогической диагностики коллектива:	Критерии развития личности учащихся	

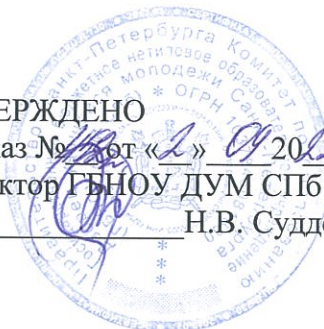
Список литературы

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «08» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 1 от «1» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Атлетическая гимнастика»**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 14-22 года

Разработчик:
Агранова Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за

- достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Атлетическая гимнастика» на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
4.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
7.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
8.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
10.	Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	учащиеся, педагог

	рождения ученого		партнеров	
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
12.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
13.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
14.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
15.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
16.	Городская новогодняя добровольческая акция «Солнышко в ладошке»	20.12.2022 - 30.12.2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
17.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
18.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
19.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
20.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог

21.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
24.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
25.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
26.	День единения народов Белоруссии и России	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
28.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог

32.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2023		учащиеся, педагог
33.	Городская добровольческая акция «Нам не все равно», посвященная Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа	15.05.2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
35.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2022-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 20 от «2» 09 20 22 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Атлетическая гимнастика»**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 14-22 года

Разработчик:
Шавлюга Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за

достижения страны;

- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Атлетическая гимнастика» на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
37.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
38.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
39.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
40.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
41.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
42.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
43.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
44.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
45.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
46.	Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	учащиеся, педагог

	рождения ученого		партнеров	
47.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
48.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
49.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
50.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
51.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
52.	Городская новогодняя добровольческая акция «Солнышко в ладошке»	20.12.2022 - 30.12.2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
53.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
54.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
55.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
56.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог

57.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
58.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
59.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
60.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
61.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
62.	День единения народов Белоруссии и России	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
63.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
64.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
65.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
66.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
67.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог

68.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2023		учащиеся, педагог
69.	Городская добровольческая акция «Нам не все равно», посвященная Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа	15.05.2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
70.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
71.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
72.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2022-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог