

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

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 363 от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Возраст учащихся: 14 – 22 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Лебедева Лариса Евгеньевна**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
протокол № 1 от 19.08.2021

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	9
Календарный учебный график.....	10
Рабочая программа.....	11
Рабочая программа воспитания.....	17
Оценочные и методические материалы .....	24

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ 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»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
- Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа имеет **базовый уровень**.

Программа направлена на повышение двигательной активности детей и подростков, призванной компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно, минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

Упражнения эстетической гимнастики воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях, гибкости и выносливости.

Характерной особенностью проведения упражнений эстетической гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Программа определяется особенностями психофизиологического и умственного развития детей и подростков. Обучение упражнениям эстетической гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики, сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнении, тренер должен правильно назвать и показать действие.

#### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте 14 - 22 лет.

#### **Цель программы**

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – формирование у подростков культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизация их возможностей посредством занятий физической культурой.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Научить правильно выполнять специфические упражнения эстетической гимнастики.

##### **Развивающие:**

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности;
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры;
3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в

области физической культуры, а именно эстетической гимнастики.

#### **Воспитательные:**

1. Сформировать активную гражданскую позицию;
2. Воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
3. Воспитать чувство трудолюбия, эстетических качеств;
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

#### **Условия реализации программы**

Форма организации деятельности – групповая.

Количественный состав группы не должен превышать 15 человек.

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Группа комплектуется из подростков студенческого возраста 14-22 лет, не имеющих противопоказания к занятиям эстетической гимнастикой.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Освоение программы рассчитано на один год обучения (216 часа в год, 6 часов в неделю, 2 занятия по 3 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (использование мессенджеров, социальных сетей). Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Структура занятий. Основной формой является занятие по обучению эстетической гимнастикой, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия включает переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей с упражнениями, которые они будут выполнять. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение в заданном пространстве, изучение и выполнение движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама техника движений с использованием всех

обучающих упражнений и методов. Второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений «полоса препятствий», свободное и самостоятельного закрепления изученного.

Заключительная часть занятия включает в себя растяжку, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях.

Кроме дополнительного занятия по эстетической гимнастике, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: индивидуальные, участие в соревнованиях, спортивных праздниках, открытых уроках и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

### **Планируемые результаты**

Обучающиеся:

- освоят правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и организации мест занятий;
- будут применять на практике комплексы упражнений на развитие быстроты движений, координации, ловкости, подвижности суставов, терминологию, применяемую для обозначения акробатических и общеразвивающих упражнений;
- научатся выполнять акробатические элементы и связки (обязательная программа);
- получат навыки действовать индивидуально, в микро - группе и группе заданным темпом;
- овладеют основными терминами эстетической гимнастики;
- умеют выполнять базовые движения в виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- умеют сочетать элементы эстетической гимнастики с музыкальным ритмом;
- умеют работать в команде на единство и согласованность совместных усилий\действий;
- соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений;
- самостоятельно составляют и выполняют хореографический этюд на выбранный музыкальный отрывок;
- умеют выполнять композицию в команде, группе;
- взаимодействуют во время подготовки к выступлению и во время соревнований.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проходят в спортивном зале, который вмещает в себя 15-20 человек. В распоряжении педагога есть:

- Музыкальный центр;
- Персональный компьютер педагога для проведения дистанционных занятий;
- Гимнастические коврики - 16 шт;
- Стенка гимнастическая - 8 шт;
- Мяч гимнастический - 16 шт;
- Скакалка гимнастическая - 16 шт;
- Мат гимнастический - 15шт;
- Обруч гимнастический - 16 шт;
- Аптечка.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Дидактический материал:**

- DVD диски с комплексами упражнений и выступлениями спортсменов;
- CD диски со специальной музыкой, подобранной для каждой части занятия и для выступлений;
- методическая литература;
- конспекты курсов повышения квалификации;
- другие методические материалы (например, конспекты занятий и семинаров).



### Учебный план 1 года обучение

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теория. Инструктаж по ТБ.	8	3	9	
2.	Проведение разминки. Общесфизическая подготовка.	34	12	39	Контрольное тестирование
3	Специальная физическая подготовка	48	12	60	СФП тестирование
4.	Предметная подготовка. Акробатические упражнения.	40	9	51	Контрольное тестирование
5.	Контрольные упражнения. Участие в показательных выступлениях	10	-	15	Контрольное тестирование
6.	Зачетные занятия	4	-	6	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 36/н от 30.09.2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева



### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	23.05.2022	36	216	2 занятия в неделю по 3 часа

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

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 332 от 30.08 2021 г.  
Директор ГБОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

**Рабочая программа  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Возраст учащихся: 14 – 22 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Лебедева Лариса Евгеньевна**

## Содержание базовых тем

### **Вводное занятие.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с мастерами эстетической и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка.

Теория. Общие сведения эстетической гимнастики как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки танцевальных программ. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнасток, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требование техники безопасности. Правила дорожного движения.

### **Общая физическая подготовка. Проведение разминки.**

Гимнастические упражнения и комплексы.

Теория. Изучение гимнастических упражнений по видам разминок.

Практика: Общая разминка - бег, сочетаемый с круговыми движениями рук, приставные шаги с круговым движением головы, приставные шаги в сторону на полной стопе, упражнение для укрепления голеностопного сустава. Партерная разминка - упражнения для стоп лежа на спине, для мышц брюшного пресса, для растяжки задней поверхности бедра, для гибкости позвоночника. Разминка у опоры с использованием гимнастической стенки. Прыжковая подготовка.

### **Специальная физическая подготовка.**

Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов.

Теория: включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов, элементы и комплексы.

Практика: Гимнастические упражнения - шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе, приставные шаги вперед (на полной стопе), шаги в полном приседе, бег

(разновидности бега, небольшие прыжки, махи, наклоны туловища, упражнения для стоп, упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса, упражнения для развития гибкости позвоночника, упражнения для мышц спины, упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты, боковой шпагат и наклоны в сторону, равновесие.

### **Акробатические упражнения. Работа с предметами.**

Теория. Выполнение акробатических упражнений, на основе изученных подготовительных элементов.

Практика: Переворот боком «Колесо», «Мост» и выход из «Моста», Переворот «Рыбка».

Работа с упражнением без предмета.

Практика. Составление упражнения без предмета, обучение упражнения по частям (I и II часть), закрепление упражнения, совершенствование.

Теория. Повторение техники передачи и удержания скакалки.

Практика. Обучение освоения техники прыжков, перепрыгиваний, выпрыгиваний.

### **Контрольные упражнения. Показательные занятия для родителей. Открытое занятие**

Практика: Подвижные игры и музыкально – танцевальные игры. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Показ упражнения без предмета.

### Календарно-тематический план

№ п.п	Содержание	Количество во часов	Группа №1, 1 год обучения	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности	3	01.09.2021	01.09.2021
2	Проведение разминки: упражнение «складочка», упражнение «бабочка»	3	06.09.2021	06.09.2021
3	ОФП: складочки к ногам на животе, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Развитие ритmicности: танцевальные шаги	3	08.09.2021	08.09.2021
4	ОФП: прыжки на скакалке вперед СФП: складка ноги врозь	3	13.09.2021	13.09.2021
5	Развитие координационных способностей: стойка на носках. ОФП: прыжки на скакалке назад	3	15.09.2021	15.09.2021
6	Проведение разминки: лягушка с наклоном назад ОФП: укрепление мышц пресса в парах, укрепление мышц спины в парах	3	20.09.2021	20.09.2021
7	Развитие скоростных способностей: эстафета с обручами. ОФП: прыжки через сложенную скакалку	3	22.09.2021	22.09.2021
8	Проведение разминки: мост на коленях. ОФП: упражнение «уголок»	3	27.09.2021	27.09.2021
9	Акробатическое упражнение: кувырок назад	3	29.09.2021	29.09.2021
10	Акробатическое упражнение: кувырок вперед	3	04.10.2021	04.10.2021
11	СФП: упражнение поворот на носках	3	06.10.2021	06.10.2021
12	ОФП: прыжки ноги врозь-вместе	3	11.10.2021	11.10.2021
13	Акробатическое упражнение «колесо»	3	13.10.2021	13.10.2021
14	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках	3	18.10.2021	18.10.2021
15	Акробатическое упражнение: колесо	3	20.10.2021	20.10.2021
16	ОФП: пресс в парах	3	25.10.2021	25.10.2021
17	СФП: полушпагаты с наклоном	3	27.10.2021	27.10.2021
18	Предметная подготовка: вращение обруча на руке	3	01.11.2021	01.11.2021
19	Акробатическое упражнение: переворот назад	3	03.11.2021	03.11.2021
20	Развитие гибкости: «рыбка»	3	08.11.2021	08.11.2021
21	Проведение разминки: «складочка»	3	10.11.2021	10.11.2021
22	Акробатическое упражнение: кувырок назад	3	15.11.2021	15.11.2021
23	ОФП: подъем спины силой с прямыми руками	3	17.11.2021	17.11.2021

24	Проведение разминки: складочка ноги врозь	3	22.11.2021	22.11.2021
25	Предметная подготовка: перекаты с мячом	3	24.11.2021	24.11.2021
26	Развитие скоростных способностей: прыжки в скакалку на время	3	29.11.2021	29.11.2021
27	ОФП: подъем спины силой с прямыми руками	3	01.12.2021	01.12.2021
28	Развитие силовых способностей: прыжки через скамейку	3	06.12.2021	06.12.2021
29	Развитие координационных способностей: игра кто дольше простоит	3	08.12.2021	08.12.2021
30	Развитие силовых способностей: прыжки по диагонали	3	13.12.2021	13.12.2021
31	ОФП: поднятие ног в висе на шведской стенке СФП: шпагаты со скамейки	3	15.12.2021	15.12.2021
32	Проведение разминки: складочка ноги врозь	3	20.12.2021	20.12.2021
33	Предметная подготовка: вертушка с обручем	2	22.12.2021	22.12.2021
34	СФП: равновесие с ногой вперед	2	27.12.2021	27.12.2021
35	Инструктаж по ТБ. Проведение разминки: мост на коленях	2	29.12.2021	29.12.2021
36	ОФП: упражнение уголок	3	10.01.2022	10.01.2022
37	Предметная подготовка: вращения скакалки	3	12.01.2022	12.01.2022
38	Акробатическое упражнение: стойка на груди	3	17.01.2022	17.01.2022
39	Акробатическое упражнение: мост стоя	3	19.01.2022	19.01.2022
40	ОФП: ходьба на руках с помощью партнера	3	24.01.2022	24.01.2022
41	ОФП: шпагаты (правый, левый, поперечный)	3	26.01.2022	26.01.2022
42	Предметная подготовка: переброски обруча	3	31.01.2022	31.01.2022
43	Проведение разминки: выпады с наклоном назад	3	02.02.2022	02.02.2022
44	ОФП: поднятие ног на шведской стенке	3	07.02.2022	07.02.2022
45	Развитие силовых способностей: прыжки по диагонали	3	09.02.2022	09.02.2022
46	ОФП: подъем на полупальцы, Акробатическое упражнение: переворот на колени	3	14.02.2022	14.02.2022
47	ОФП: упражнение «ножницы»	3	16.02.2022	16.02.2022
48	Предметная подготовка: перекаты с мячом	3	21.02.2022	21.02.2022
49	Акробатическое упражнение: кувырок вперед	3	28.02.2022	28.02.2022
50	Акробатическое упражнение: кувырок назад	3	02.03.2022	02.03.2022
51	Проведение разминки: наклон назад на коленях	3	07.03.2022	07.03.2022
52	Акробатическое упражнение: переворот вперед	3	09.03.2022	09.03.2022

53	Акробатическое упражнение: перекат на грудь	3	14.03.2022	14.03.2022
54	Акробатическое упражнение: колесо на локтях	3	16.03.2022	16.03.2022
55	Предметная подготовка: вертушки с обручем	3	21.03.2022	21.03.2022
56	Упражнения для развития ягодичных мышц	3	23.03.2022	23.03.2022
57	Развитие силовых способностей: прыжки по диагонали	3	28.03.2022	28.03.2022
58	СФП: шпагаты со скамейки	3	30.03.2022	30.03.2022
59	Упражнения способствующие укреплению мышц спины	3	04.04.2022	04.04.2022
60	ОФП на гимнастической стенке	3	06.04.2022	06.04.2022
61	Акробатические упражнения со скакалкой	3	11.04.2022	11.04.2022
62	ОФП для укрепления плечевого пояса	3	13.04.2022	13.04.2022
63	СФП: шпагаты с гимнастической стенки	3	18.04.2022	18.04.2022
64	Танцевальные шаги	3	20.04.2022	20.04.2022
65	Упражнения на растяжку в парах	3	25.04.2022	25.04.2022
66	СФП: развитие силовых способности	3	27.04.2022	27.04.2022
67	Предметная подготовка: переброски скакалки	3	02.05.2022	02.05.2022
68	СФП: упражнения на равновесие	3	04.05.2022	04.05.2022
69	ОФП: Развитие прыгучести, упражнения со скамейкой	4	11.05.2022	11.05.2022
70	СФП: упражнения на развитие координации	4	16.05.2022	16.05.2022
71	Контроль выполнения упражнений	4	18.05.2022	18.05.2022
72	Итоговое занятие.	3	23.05.2022	23.05.2022
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>		



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета

Протокол № 1

от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 363-н от 30.08 2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб

  
И.А. Еселева



**Рабочая программа воспитания  
объединения, реализующего  
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчики:  
Лебедева Лариса Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования;  
Заведующий сектором учебной работы отдела УВР,  
Лебеда Надежда Павловна**

**2021 год**

## 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;
  
- 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  
«Эстетическая гимнастика» на 2021-2022 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 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБПОУ СПб ПСК ЦПС	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
4.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
5.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	сентябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
8.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
9.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
10.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	

12.	Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню рождения ученого	ноябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
13.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	ноябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
14.	Игровая программа «Климат перемен»	ноябрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
15.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
16.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
17.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
18.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	декабрь 2021	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
19.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
20.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
22.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	февраль 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	февраль 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
24.	Участие в мероприятиях,	февраль 2022	ГБПОУ СПб	

	посвященных Дню Защитника Отечества		ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
26.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
27.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
30.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
31.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	апрель 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е.	
32.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
33.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2022		
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	



36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБПОУ СПб ПСК ЦПС Лебедева Л.Е. площадки социальных партнеров	
-----	---	-----------	--	--

**Оценочные и методические материалы**  
**Критерии оценки контрольных нормативов**

№ п.п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавки, баллы
1	Наклон вперед	Грудь плотно касается бедер, ноги и спина прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
2	Мост пережат рыбка	Ноги и руки прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
3	Шпагат (левая, правая нога, прямой)	Бедра плотно касаются пола, туловище вертикально	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
4	Равновесие (на левой, правой ноге)	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
5	Бег, вращая скакалку вперед за 10 сек.	20 вращений с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
6	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 30 сек.	20 прыжков вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
7	Бросок скакалки и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок скакалки не менее 2 м в высоту	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
8	Бросок развёрнутой скакалки и ловля в отбив	Бросок скакалки не менее 1 м в высоту, ловля за узел	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
9	С вращения вперёд бросок обруча и ловля во вращение	При вращении большой палец смотрит вверх, рука прямая	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
10	Бросок обруча и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок обруча не менее 2 м в высоту, ловля во вращении	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«

### Методическое обеспечение образовательной программы

1	Комплектование группы Вводное занятие	Лекция	Устное изложение, беседа	-	-
2	Теоретическая подготовка	Лекция	Рассказ, беседа, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций	Фотографии, журналы, видеокассеты	Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие, практическое занятие, эстафеты	Рассказ, демонстрация видеопрограмм, повтор за преподавателем	Спортивное оборудование, научная и специальная литература, аудиозаписи, муз. центр	Анализ (выполнение упражнений на точность)
4	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие, игра, эстафета	Показ педагогом, выполнение упражнений	Аудиозаписи, муз. центр	Анализ (освоение простых движений)
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	Практическое занятие, репетиция	Выполнение упражнений	Аудиозаписи, муз. центр, спортивное оборудование	Анализ, выполнение упражнений на точность, самостоятельное воспроизведение
6	Показательные выступления	Выступление	Перечень контрольных упражнений	Аудиозаписи, муз. центр, спортивное оборудование	Контрольные упражнения, открытое занятие для родителей

## Список литературы

- 1) Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
- 2) Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3) Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 4) Ротерс. Музыкально-ритмическое воспитание и гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. «Физ. культура». - М.: Просвещение, 1989. - 175 с
- 5) Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
- 6) Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 7) Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.:
- 8) Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 9) Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

### Список рекомендуемой литературы для обучающихся

- 1) Алексева В. В. Что такое искусство? — М., 2001
- 2) Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 2007
- 3) Слуцкий В.Н. Элементарная педагогика, или как управлять поведением человека. – М., 2002
- 4) Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. – М., 1990

### Список рекомендуемой литературы для родителей

- 1) Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 2008
- 2) Мелик-Пашаев А. А. Педагогика искусства и творческие способности. - М., 2006
- 3) Мелик-Пашаев А. А., Новлянская З.Н. Ступеньки к творчеству: художественное развитие ребенка в семье. — М., 2007
- 4) Претте М.-К., Копальдо А.В. Творчество и выражение. В 2ч.— М., 2005
- 5) Хрестоматия по возрастной психологии/Сост. И.В. Дубровина и др. – М., 2009

### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2) Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).
- 3) Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).