


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 305-П от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева



Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	12
Календарный учебный график	13
Рабочая программа.....	14
Рабочая программа воспитания	24
Оценочные и методические материалы	33

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.

Актуальность программы:

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, гириями, 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.

Программа имеет базовый уровень.

Объем и срок реализации программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» рассчитана на 1 год обучения (144 часа в год, 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

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 программы:

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 навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Условия реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся в возрасте 14-22 лет. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой на основании медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

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.

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

Формы и режим занятий: занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными (тренировочные занятия, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений) и 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.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

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

При реализации программы количество часов в году обучения не меняется. 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.

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;
- история развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиена, 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;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика 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;
- анатомическое строение 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.

уметь:

- составлять 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 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности занятий в тренажёрном зале медицинский допуск занимающихся	4	0	4	тестирование
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	20	22	контрольные испытания
3.	Комплекс упражнений с гантелями	2	20	22	контрольные испытания
4.	Комплекс специальных упражнений	2	20	22	тестирование
5.	Комплекс упражнений с гириями	2	22	24	контрольные испытания
6.	Работа на тренажёрах на различные группы мышц	2	44	46	контрольные испытания
7.	Итоговое занятие	4	0	4	контрольные испытания
	Итого:	18	132	144	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 368-7 от «30»08 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 группа № 1	01.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год группа № 1	02.09.2021	19.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 205 П от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева



**Рабочая программа
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Возраст учащихся: 14-22 года
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик:
Агранова Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного образования**

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить ее 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.

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

Задачи программы 1 года обучения:

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 навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Содержание базовых тем 1 года обучения:

1. Введение

Требования техники безопасности на занятиях;
Краткое сведение о физической культуре;
История атлетической гимнастики;
Медицинский допуск учащихся.

2. Теоретическая подготовка

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 тренажёре.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера:

На перекладине вис на согнутых руках;
Отжимания в упоре на параллельных брусьях;
Угол в упоре на параллельных брусьях;
Угол в виси на перекладине;
Подтягивание из виси на перекладине;
Кроссовая подготовка.

3.2. Комплекс упражнений с гантелями:

- 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.

3.3. Комплекс специальных упражнений:

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.

3.4. Комплекс упражнений с гирями:

Обучение технике подъёма гири;
Обучение технике рывка гири;
Обучение технике;
Толчка гири с груди;
Обучение технике толчка гирь 16 кг. По длинному цикл;
Разбор ошибок при выполнении толчка 2-х гирь по длинному цикл;
Правильное дыхание при толчке 2-х гирь по длинному циклу;
Совершенствование рывка гири;
Совершенствование толчка двух гирь по длинному циклу.

3.5. Комплекс упражнений на тренажерах:

Комплекс упражнений на мышцы ног;
Комплекс упражнений на мышцы спины;
Комплекс упражнений на мышцы живота;
Комплекс упражнений на мышцы рук.

3.6. Итоговое занятие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Агранова С.Г., 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	2	01.09.2021	
2.	История атлетической гимнастики в России	2	02.09.2021	
3.	Гимнастические упражнения польза на организм, кроссовая подготовка.	2	08.09.2021	
4.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье в разных положениях	2	09.09.2021	
5.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	2	15.09.2021	
6.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений на тренажерах	2	16.09.2021	
7.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	2	22.09.2021	
8.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений с гирями	2	23.09.2021	
9.	Обучение техники подъёма гирь, рывка, толчка	2	29.09.2021	
10.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	30.09.2021	
11.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье сидя 45 градусов, лежа	2	06.10.2021	

12.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений со штангой	2	07.10.2021	
13.	Жим штанги лежа, сидя на гимнастической скамье	2	13.10.2021	
14.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	2	14.10.2021	
15.	Техника рывка гири, правильное дыхание при выполнении упражнения	2	20.10.2021	
16.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	2	21.10.2021	
17.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	2	27.10.2021	
18.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	2	28.10.2021	
19.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	2	03.11.2021	
20.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	10.11.2021	
21.	Рывок гири	2	11.11.2021	
22.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	2	17.11.2021	
23.	Комплекс упражнений с гантелями	2	18.11.2021	
24.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	2	24.11.2021	
25.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	25.11.2021	
26.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	2	01.12.2021	
27.	Комплекс упражнений с гантелями на	2	02.12.2021	

	гимнастической скамье			
28.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	2	08.12.2021	
29.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка	2	09.12.2021	
30.	Рывок гири	2	15.12.2021	
31.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	16.12.2021	
32.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	2	22.12.2021	
33.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	23.12.2021	
34.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	29.12.2021	
35.	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	12.01.2022	
36.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	13.01.2022	
37.	Толчок 2-х гирь с груди	2	19.01.2022	
38.	Рывок гири	2	20.01.2022	
39.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	26.01.2022	
40.	Присед со штангой	2	27.01.2022	
41.	Рывок гири	2	02.02.2022	
42.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	03.02.2022	
43.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	09.02.2022	
44.	Рывок гири	2	10.02.2022	
45.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	16.02.2022	
46.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук,	2	17.02.2022	

	груди			
47.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	24.02.2022	
48.	Жим штанги узким и широким хватом на гимнастической скамье	2	02.03.2022	
49.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	03.03.2022	
50.	Толчок 2-х гирь с груди	2	09.03.2022	
51.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	10.03.2022	
52.	Жим штанги стоя в наклоне	2	16.03.2022	
53.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	17.03.2022	
54.	Рывок гири	2	23.03.2022	
55.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	24.03.2022	
56.	Толчок 2-х гирь с груди	2	30.03.2022	
57.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	31.03.2022	
58.	Толчок штанги с груди	2	06.04.2022	
59.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	07.04.2022	
60.	Жим штанги сидя на гимнастической скамье	2	13.04.2022	
61.	Комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	14.04.2022	
62.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	20.04.2022	

63.	Жим штанги сидя на гимнастической скамье	2	21.04.2022	
64.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	27.04.2022	
65.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	28.04.2022	
66.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	04.05.2022	
67.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	05.05.2022	
68.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	11.05.2022	
69.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	12.05.2022	
70.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	18.05.2022	
71.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	19.05.2022	
72.	Итоговое занятие. Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	25.05.2022	
	ИТОГО:	144		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 303-17 от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Я.А. Еселева

**Рабочая программа
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Возраст учащихся: 15-22 года
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик:
Шавлюга Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования**

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программам имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программ предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программы являются вариативными, и могут корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Задачи программы 1 года обучения:

- 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:

- укрепление здоровья;

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

Содержание базовых тем 1 года обучения:

1. Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий:

Требования техники безопасности на занятиях;
 Краткое сведение о физической культуре;
 История атлетической гимнастики;
 Медицинский допуск учащихся.

2. Теоретическая подготовка:

Гигиена врачевный 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.

3. Общая и специальная физическая подготовка:

3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера:

на перекладине вис на согнутых руках;
 отжимания в упоре на параллельных брусьях;
 угол в упоре на параллельных брусьях;
 угол в виси на перекладине;
 подтягивание из виси на перекладин;
 кроссовая подготовка.

3.2. Комплекс упражнений с гантелями:

стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей;

стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (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, вперед, сгибание и разгибание рук;

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

лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, движется 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.;

лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; лежа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);

из положения лежа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

стоя наклоны вперед, 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 подъем на носки;

стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.

3.3. Комплекс специальных упражнений:

лежа 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 виси на перекладине подъём согнутых ног;
сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

3.4. Комплекс упражнений с гирями:

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.

3.5. Комплекс упражнений на тренажерах:

комплекс упражнений на мышцы ног;
комплекс упражнений на мышцы спины;
комплекс упражнений на мышцы живота;
комплекс упражнений на мышцы рук.

3.6. Итоговое занятие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

группа № 1, 1 год

(Шавлюга Е.В.)

№ 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	2	02.09.2021	
2.	История атлетической гимнастики в России	2	07.09.2021	
3.	Гимнастические упражнения польза на организм, кроссовая подготовка.	2	09.09.2021	
4.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье в разных положениях	2	14.09.2021	
5.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	2	16.09.2021	
6.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений на тренажерах	2	21.09.2021	
7.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	2	23.09.2021	
8.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений с гириями	2	28.09.2021	
9.	Обучение техники подъёма гирь, рывка, толчка	2	30.09.2021	
10.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	05.10.2021	
11.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье сидя 45 градусов, лежа	2	07.10.2021	
12.	Эффективность и польза выполнения	2	12.10.2021	

	комплекс упражнений со штангой			
13.	Жим штанги лежа, сидя на гимнастической скамье	2	14.10.2021	
14.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	2	19.10.2021	
15.	Техника рывка гири, правильное дыхание при выполнении упражнения	2	21.10.2021	
16.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	2	26.10.2021	
17.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	2	28.10.2021	
18.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	2	02.11.2021	
19.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	2	09.11.2021	
20.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	11.11.2021	
21.	Рывок гири	2	16.11.2021	
22.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	2	18.11.2021	
23.	Комплекс упражнений с гантелями	2	23.11.2021	
24.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	2	25.11.2021	
25.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	30.11.2021	
26.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	2	02.12.2021	
27.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	07.12.2021	

28.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	2	09.12.2021	
29.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка	2	14.12.2021	
30.	Рывок гири	2	16.12.2021	
31.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	21.12.2021	
32.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	2	23.12.2021	
33.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	28.12.2021	
34.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	30.12.2021	
35.	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	11.01.2022	
36.	Инструктаж по ТБ. Толчок 2-х гирь с груди	2	13.01.2022	
37.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	18.01.2022	
38.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	20.01.2022	
39.	Толчок 2-х гирь с груди	2	25.01.2022	
40.	Рывок гири	2	27.01.2022	
41.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	01.02.2022	
42.	Присед со штангой	2	03.02.2022	
43.	Рывок гири	2	08.02.2022	
44.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	10.02.2022	
45.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	15.02.2022	
46.	Рывок гири	2	17.02.2022	
47.	Комплекс упражнений с гантелями на	2	22.02.2022	

	гимнастической скамье			
48.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	24.02.2022	
49.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	01.03.2022	
50.	Жим штанги узким и широким хватом на гимнастической скамье	2	03.03.2022	
51.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	10.03.2022	
52.	Толчок 2-х гирь с груди	2	15.03.2022	
53.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	17.03.2022	
54.	Жим штанги стоя в наклоне	2	22.03.2022	
55.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	24.03.2022	
56.	Рывок гири	2	29.03.2022	
57.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	31.03.2022	
58.	Толчок 2-х гирь с груди	2	05.04.2022	
59.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	07.04.2022	
60.	Толчок штанги с груди	2	12.04.2022	
61.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	14.04.2022	
62.	Жим штанги сидя на гимнастической скамье	2	19.04.2022	
63.	Комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	21.04.2022	

64.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	2	19.04.2022	
65.	Жим штанги сидя на гимнастической скамье	2	26.04.2022	
66.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	28.04.2022	
67.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	03.05.2022	
68.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	2	05.05.2022	
69.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	10.05.2022	
70.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	2	12.05.2022	
71.	Жим штанги на гимнастической скамье	2	17.05.2022	
72.	Итоговое занятие.	2	19.05.2022	
	ИТОГО:	144		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 868-П от 30.08.2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

И.А. Еселева



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

**Разработчики:
Агранова Светлана Геннадьевна,
Шавлюга Екатерина Владимировна,
педагоги дополнительного образования;
методист отдела УВР
Днепровая Антонина Анатольевна**

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;
- 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 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	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
7.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
10.	Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки	

	ко Дню рождения ученого		социальных партнеров	
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
12.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
13.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
14.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
16.	Городская новогодняя добровольческая акция «Солнышко в ладошке»	20.12.2021 - 30.12.2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
19.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
20.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
21.	Участие в мероприятиях,	Февраль 2022	ГБНОУ	

	посвященных дню памяти А.С. Пушкина		ДУМ СПб	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	День единения народов Белоруссии и России	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

32.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2022		
33.	Городская добровольческая акция «Нам не все равно», посвященная Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа	15.05.2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

Оценочные и методические материалы

Учебно-методический комплекс

№п/ п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для родителе й 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. Воробьев 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.