

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Москвы «Школа №492»

**Программа дополнительного образования  
Атлетическая гимнастика для средней  
школы**

## **Содержание программы.**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

II. Цель и задачи образовательной программы.

III. Годовой учебный план

IV. Содержание образовательной программы.

V. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

VI. Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки.

VII. Список литературы.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

Примерная программа, доктора педагогических учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, 2007г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Работа секции атлетической гимнастике предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «атлетической гимнастике» для учащихся начальной и средней школы проводятся один раз в неделю.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней

обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по атлетической гимнастике призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В первый год обучения осваивается программа начальной подготовки. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в спортивной секции «Атлетической гимнастике» предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Учителя-тренеры по атлетической гимнастике должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Воспитательная работа в (УТГ) учебно-тренировочной группе осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме коллективных и

индивидуальных бесед, лекций, экскурсий, походов, посещения культурных и зрелищных мероприятий, спортивных состязаний, встреч с известными спортсменами, просмотре видеофильмов и т.п.

Учитель-тренер должен повседневно приучать занимающихся к труду, работе в коллективе, доброжелательному отношению к товарищам по группе, взаимовыручке, помощи и сочувствию к ним.

Важную роль в процессе занятий играет целенаправленное воспитание моральных и волевых качеств; смелости, решительности, самообладанию, умению преодолевать трудности, проявлять волю в достижении поставленных целей, уважение к спортивному сопернику, умение побеждать и достойно встречать неудачи.

Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример учителя-тренера: его организованность, дисциплинированность, ответственное отношение к работе, доброжелательность и требовательность к учащимся и к себе, эстетически безупречный внешний вид, манера общения.

Задачи:

- Приобщить, возможно, большое количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации;
- Улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы.

## **II. Цель и задачи образовательной программы**

**Цель:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

## Годовой учебный план

Для учащихся Средних классов занятия проводятся три раза в неделю, занятие 1 час

### Примерный годовой учебный план секции атлетической гимнастике (в часах). Для Средних классов

№	Содержание занятий	Кол-во учебных часов
	<i>Теоретические занятия</i> <i>Практические занятия</i>	Средних классов В процессе занятий
1)	Инструктаж т/б в тренажерном зале. Развитие силовых качеств: подъем туловища, упражнения на трен. Снарядах	1 час
2)	Развитие мышц брюшного пресса, развитие мышц рук.	1 час
3)	Развитие скоростно-силовых качеств, Развитие силовых и координационных способностей.	1 час
4)	Развитие выносливости, обучение приседанию на плечах со штангой, развитие верхнего плечевого пояса	1 час
5)	Развитие гибкости в плечевом суставе. Развитие икроножных мышц с помощью упражнений	1 час
6)	Развитие силовых способностей, развитие мышц ног.	1 час
7)	Развитие мышц рук, упражнения с набивными мячами.	1 час
8)	Развитие скоростно-силовых качеств: Подъем туловища, упражнения на трен. снарядах	1 час
9)	Развитие мышц груди с помощью тренажеров и гантелей.	1 час
10)	Развитие широчайших мышц спины	1 час
11)	Методика обучения стойке на лопатках согнув ноги, развитие мышц предплечья	1 час

12)	Обучение подтягивание, круговая тренировка	1 час
13)	Упражнения для развития мышц ног и спины.	1 час
14)	Закрепления и развития силовых качеств.	1 час
15)	Круговая тренировка измерения ЧСС.	1 час
16)	Развитие гибкости и формирование правильной осанки с помощью гимнастической палки	1 час
17)	Развитие точности двигательных действий, подвижности суставов: упражнения с обручем	1 час
18)	Стретчинг: Растягивание мышц бедра, грудных мышц, упражнения на тренажерах	1 час
19)	Совершенствование развития силовых качеств: Подъем туловища, упражнения на трен. снарядах	1 час
20)	Совершенствование развития силы мышц рук. Упражнения с набивными мячами	1 час
21)	Совершенствование развития мышц груди с помощью тренажеров и гантелей	1 час
22)	Инструктаж т/б в тренажерном зале. Развитие силовых качеств: подъем туловища, упражнения на трен. Снарядах	1 час
23)	Развитие силы мышц рук. Упражнения с отягощениями	1 час
24)	Развитие силы мышцы спины. Упражнения с отягощениями	1 час



25)	Совершенствование развития мышц груди с помощью тренажеров и гантелей	1 час
26)	Развитие трапециевидных мышц с помощью тренажеров	1 час
27)	Развитие икроножных мышц с помощью тренажеров	1 час
28)	Техника жима лежа узким хватом, техника подтягивание на перекладине	1 час
29)	Развитие гибкости, ловкости, выносливости	1 час
30)	Развитие массы, рельефа мышц; совершенствование координационных способностей	1 час
31)	Обучение жим штанги лёжа на наклонной скамье и лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;	1 час
32)	Обучение выполнению становой тяги, упражнения на пресс.	1 час
33)	Развитие силовых качеств методов круговой тренировки	1 час
34)	Обучение выполнять жима лежа средним хватом, упражнение для мышц ног.	1 час
35)	Упражнения для развития мышц ног, развитие икроножных мышц.	1 час
36)	Развитие гибкости, ловкости, выносливости	1 час
37)	Стретчинг: Растягивание мышц бедра, грудных мышц, упражнения на тренажерах	1 час
38)	Развитие гибкости, Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	1 час
39)	Развитие гибкости и координации.	1 час
40)	Упражнения на равновесие.	1 час
41)	Развитие силовых способностей	1 час

42)	Развитие скоростных – силовых качеств.	1 час
43)	Развитие гибкости, ловкости, выносливости.	1 час
44)	Развитие гибкости ног.	1 час
45)	Развитие верхнего плечевого пояса, развитие трапециевидных мышц.	1 час
46)	Развитие предплечья, упражнения на тренажерах.	1 час
47)	Обучения упражнений жима стоя, жим по 45%, приседание на груди.	1 час
48)	Комплекс упражнений на пресс.	1 час
49)	Упражнения на верхний плечевой пояс.	1 час
50)	Развитие верхнего плечевого пояса, развитие трапециевидных мышц.	1 час
51)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
52)	Развитие мышц спины.	1 час
53)	Комплекс упражнений для развития мышц плеча (бицепс, трицепс)	1 час
54)	Комплекс упражнений для развития мышц груди.	1 час
55)	Комплекс упражнений развития мышц живота.	1 час
56)	ОРУ. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.	1 час
57)	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.	1 час
58)	Комплекс упражнений для развития мышц спины.	1 час
59)	Базовые упражнения в атлетической гимнастике	1 час

60)	Развитие точности двигательных действий, подвижности суставов: упражнения с обручем	1 час
61)	Разминка и заминка на занятиях атлетической гимнастикой	1 час
62)	Методика занятий, направленных на преимущественное развитие силы и мышечной массы. Мышечные системы и основные упражнения для их развития. Техника выполнения упражнений.	1 час
63)	Выбор нагрузки. Дозировка нагрузки. Темп занятий. Дыхание при выполнении упражнений. Силовая подготовка в различных видах спорта. Подбор упражнений и методика их развития. Техника выполнения упражнений.	1 час
64)	Упражнения с использованием отягощений.	1 час
65)	Обучение тяги рывковой	1 час
66)	Обучение жиму штанги стоя	1 час
67)	Обучения жиму под 45 градусов	1 час
68)	Развитие взрывной силы	1 час
69)	Упражнения на гибкость	1 час
70)	ОРУ. Упражнения на формирование правильной осанки	1 час
71)	Развития ловкости и выносливости	1 час
72)	Упражнения на расслабления	1 час
73)	Комплекс для начального этапа занятий	1 час
74)	Круговая тренировка	1 час
75)	Силовая подготовка	1 час
76)	Интервальная тренировка	1 час
77)	Метод развития физических качеств	1 час
78)	Базовый комплекс упражнений на основные мышечные группы	1 час
79)	Развитие мышцы пресса	1 час
80)	Развитие мышц спины	1 час

82	Многофункциональная тренировка	1 час
83	Развитие гибкости верхнего плечевого пояса	1 час
84	Развитие широчайших мышц	1 час
85	Развитие верхнего плечевого пояса	1 час
86	Развитие мышц ног	1 час
87	Развитие взрывной силы	1 час
88	Развитие брюшного пресса	1 час
89	Развитие ловкости	1 час
90	Развитие двух головой мышцы	1 час
91	Развитие трапе видных мышц	1 час
92	Развитие бицепса	1 час
93	Развитие координации	1 час
94	Развитие мышц спины	1 час
95	Круговая тренировка	1 час
96	Силовая тренировка	1 час
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>96 Часов</b>

### **Учебный план рассчитан на 8 месяцев**

#### **Задачи секции:**

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическими упражнениями из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры);
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья.

## **IV. Содержание образовательной программы**

### **Теоретическая подготовка:**

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

### **Общая физическая подготовка:**

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи ит.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:

- упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол» и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

### **Специальная физическая подготовка:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

### **Техническая подготовка:**

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег с крестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

### **Тактическая подготовка:**

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;

- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям:

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

### **Подготовительная часть.**

#### **Задачи:**

- организовать учащихся; определить ЧСС;
- создать благоприятное эмоциональное настроение;
- способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.
- Подсчет ЧСС производится самими учащимися.
- В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег (от 15с до 2 мин).

### **Основная часть.**

#### **Задачи:**

- гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом;
- воспитание двигательных качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально волевых качеств.

В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п.

### **Заключительная часть.**

#### **Задачи:**

- содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов;

- снижение нагрузки;
- снятие утомления.

В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно отдых сидя.

Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

## **V. Методическое обеспечение образовательной деятельности.**

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1,5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.



В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения в ОФП зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

## **VI. Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:**

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

### **Требования к освоению учебного материала**

Класс	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
1.	О связи физических упражнений со здоровьем.  О способах изменения на-правления и скорости движения; О режиме дня и гигиены.	Выполнять утреннюю гимнастику.  Выполнять комплексы разной направленности	Из положения сидя наклон вперед;  скорость простой реакции;  бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

	<p>Об утренней гимнастике</p> <p>Значение физических упражнений для здоровья человека</p>		
2.	<p>О физических качествах.</p> <p>О закаливании.</p>	<p>Измерять физические качества.</p> <p>Выполнять комплексы для развития физических качеств</p>	<p>из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места;</p> <p>поднимание туловища из положения лежа;</p> <p>отжимание;</p> <p>подтягивание</p>
3.	<p>О разновидностях физических упражнений.</p> <p>Об особенностях спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол</p>	<p>Играть в пионербол, футбол;</p> <p>Выполнять броски с разных точек;</p> <p>Выполнять комплексы разной направленности</p>	<p>бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места;</p> <p>умение владеть различными видами мячей</p>
4.	<p>О физической подготовке и ее связи с физическими качествами</p>	<p>Определять величину нагрузки.</p>	<p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;</p> <p>бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места</p>

## **VII. Список литературы**

- Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейсона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
- Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.

### **Ведущие технологии**

- Здоровье сберегающие технологии.
- Личностно-ориентированная технология обучения.
- Групповые способы обучения.
- Технологии уровневой дифференциации.