

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 66 г. Пензы  
имени Виктора Александровича Стукалова  
(МБОУ СОШ № 66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 66 г. Пензы  
Протокол от « 16 » 05 2023 г.  
№ 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ № 66 г. Пензы  
И.Э. Авдонина  
Приказ от « 16 » 05 2023 г. № 173-01



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Маугли»

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Мартынова М.В.  
Педагог дополнительного образования

Пенза, 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Комплекс основных характеристик программы	3
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	14
Список литературы	23

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеобразовательная спортивно-оздоровительная программа «Маугли»

- по содержанию является **физкультурно-спортивная**
- по уровню освоения – *базовой*
- по форме организации - *очной, групповой,*
- по степени авторства – *модифицированной.*

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Устав МБОУ СОШ № 66 г. Пензы;

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ СОШ № 66 г. Пензы»

На основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки

- учебный план учебно-тренировочных занятий

- контрольно-переводные нормативы.

**Актуальность программы:**

Актуальность данной программы заключается в том, что проблема физического развития подрастающего поколения, начиная с раннего возраста, в наше время встала достаточно остро.

С целью профессионального решения задачи по оздоровлению детей данного возраста, учитывая предыдущий опыт работы в спорте, автором была разработана целевая спортивно-оздоровительная программа «Маугли».

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что при помощи обычных общеразвивающих упражнений тренер-преподаватель получает возможность эффективно воздействовать на организм ребенка, когда за короткий срок дети достигают высокой степени физической подготовленности и высокого уровня адаптации к физическим нагрузкам.

Программа позволяет каждому ребенку, независимо от первоначального «количества здоровья», под которым подразумевается уровень функциональных возможностей (резервов) организма, легко выполнять физические упражнения с высокой степенью интенсивности и объема, т.е. успешно заниматься физической культурой и спортом.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что проведения занятий не требуется специальное дорогостоящее оборудование. Занятия проводятся на уже имеющейся базе муниципальных образовательных учреждений.

#### **Адресат программы:**

Образовательная спортивно-оздоровительная программа «Маугли» рассчитана на детей в возрасте от 6 лет до 11 лет. Спортивно-оздоровительная программа «Маугли» является дополнительной программой физического воспитания в образовательных учреждениях, основанная на преимущественном использовании средств гимнастики. В результате действия программы в образовательном учреждении ребенок не только получает полноценное физическое развитие, которое, собственно, и способствует увеличению «количества здоровья», но и вырабатывает привычку к регулярным занятиям по физической культуре, закаливает характер и нацеливает себя на правильные жизненные ориентиры.

#### **Объем и сроки реализации**

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов 144 академических часа. 1 год обучения - 72 часа.

**Форма обучения:** очная. Основной формой обучения является занятие.

Каждое учебное занятие имеет следующую структуру:

Подготовительная часть. Включает в себя умение выполнять основные команды, знание названий основных упражнений, умение выполнять базовые упражнения в движении (строевые упражнения, спортивная ходьба, обычный бег и разновидности бега).

Основная часть включает в себя упражнения, направленные на решение задач, поставленных в занятии. Повторение вместе с тренером базовых упражнений на месте (общие развивающие упражнения: отжимание в упоре лежа, перекаты, приседания и наклоны).

Заключительная часть – в конце занятия необходимо дать детям время для подвижных игр.

**Режим проведения занятий:** Программа предусматривает 144 учебных часа: по одному часу 2 раза в неделю.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Общий срок реализации – 2 года.

Возраст воспитанников в учебных группах 6-11 лет.

Количество детей в учебных группах 12-15 человек.

**Цель** формирование у учащихся успешно справляться с учебными и бытовыми нагрузками, ведущих активных, здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- Приобщить школьников к регулярным занятиям спортом.
- Мониторить и анализировать состояния здоровья и физического развития детей.
- Пропаганда здорового образа жизни и обеспечение в будущем контингента спортивных команд, секций и спортивных школ города.
- Сократить уровень детской заболеваемости.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

Чтобы определить, какие результаты показывают дети, занимаясь по программе «Маугли», проводятся **Спартакиада школьников** (по методике проф. Ю.Н. Вавилова с соавторами «Проверь себя»). Соревнования проходят по пяти видам: прыжку в длину с места, вису на перекладине, отжимания в упоре лежа, подъему туловища из положения лежа (пресс), наклоны вперед (на гибкость). Все эти упражнения оценивают такие физические качества, как ловкость, силу, быстроту и прыгучесть и в целом определяют **«количество здоровья»** (по Н.М. Амосова) под которым предусматривается уровень функциональных возможностей (резервов) организма.

Показатели снижения заболеваемости в образовательных учреждениях после принятия программы «Маугли» подтверждаются тестированием общего физического развития детей, проводимым ежегодно в начале и в конце учебного года. Несколько лет регулярных занятий по программе приводит к стойкой адаптации к физической нагрузке и вырабатывает привычку к регулярному выполнению физических упражнений, т.е. закладывает основу здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы «Маугли»**

#### *Предметные*

1 год обучения учащийся будет знать:

- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики,
- о назначении комплексов упражнений на занятии,
- основное положение рук и ног.

#### ***уметь:***

- ориентироваться в зале, выполнять простейшие построения и перестроения,
- выполнять простейшие двигательные задания.

2 год обучения учащийся будет **знать:**

- позиции и положения рук и ног
- правила поведения на занятии в зале
- названия упражнений и правила их исполнения
- основные ритмы движения

***уметь:***

– передвигаться по залу различными видами движения и иметь определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях

- правильно делать основные упражнения по программе

***Личностные результаты освоения программы «Маугли»***

*Учащийся в процессе освоения программы:*

- получает удовольствие и радость от движения, у него развивается мотивация к занятиям спортом, активному и здоровому образу жизни;
- проявляет интерес к новым движениям и двигательным задачам;
- ценит радость от совместных подвижных, командных игр (социально-коммуникативное развитие);
- приобретает разнообразный двигательный опыт: балансируя, лазая, бегая или раскачиваясь, развивает у себя чувство баланса, равновесия и совершенствует координацию своих мышц;
- начинает лучше чувствовать свое тело и учится контролировать свои движения, оценивать свои силы, умения и возможности;
- осваивает разнообразные двигательные навыки, овладевает основными движениями и управляет ими.

*Метапредметные результаты:*

*Учащийся в процессе освоения программы приобретает:*

- коммуникативные навыки;
- навыки взаимодействия в группе.

**Учебный план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Уровни обучения	
			Ознакомительный уровень	Базовый уровень
			1 год	2 год
<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. ИОТ 0.28-01.	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	Построение и элементы строевых упражнений	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения в движении	<b>24</b>	<b>24</b>	
<b>4</b>	Общеразвивающие упражнения на месте	<b>24</b>	<b>24</b>	
<b>5</b>	Специальные упражнения на развитие основных групп мышц плечевого пояса, мышц живота и спины	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>6</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1</b>	Комплекс специальных упражнений на развитие прыгучести	<b>20</b>		<b>20</b>
<b>2</b>	Акробатические упражнения	<b>16</b>		<b>16</b>
<b>3</b>	Подвижные игры	<b>16</b>		<b>16</b>
<b>4</b>	Итоговые соревнования по ОФП	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>5</b>	Определение степени развития физических качеств (тестирование)	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ. ИОТ 0.28-01.	2		2	Собеседование
2.	Построение и элементы строевых упражнений	8	-	8	Педагогический контроль. Открытые занятия
3.	Общеразвивающие упражнения в движении	24	-	24	
4.	Общеразвивающие упражнения на месте	24	-	24	
5.	Специальные упражнения на развитие основных групп мышц плечевого пояса, мышц живота и спины	12	-	12	
6.	Итоговое занятие	2		2	
Всего:		72		72	

### Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство. Цели и задачи обучения. Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.

Практика. Первичная диагностика.

Контроль: Собеседование

#### 2. Построение и элементы строевых упражнений

Теория: обучение основной стойке, общих команд и приветствия;

Практика: умение строится по одной линии;

Контроль: построение в заключительной части урока.

### **3. Общеразвивающие упражнения в движении**

Теория: Упражнения на развитие основных движений.

Последовательность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений спортивная ходьба; обычный шаг; бег и разновидность бега.

Контроль: Педагогический контроль. Открытые занятия

### **3. Общеразвивающие упражнения на месте**

Теория: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц спины и живота, для мышц ног и стопы;

Практика: Выполнение упражнений

Контроль: Контрольные упражнения.

### **5. Специальные упражнения на развитие основных групп мышц (плечевого пояса, живота и спины)**

Теория: Упражнения отжимание в упоре лежа; сгибание и разгибание туловища из положения сидя; прогибания; упражнения на гимнастической стенке

Практика: Выполнение упражнений

Контроль: Контрольные упражнения.

Итоговое занятие: открытый урок

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
2.	Комплекс специальных упражнений на развитие прыгучести	20	-	20	Педагогический контроль. Открытые занятия

<b>3.</b>	Акробатические упражнения	<b>16</b>	-	<b>16</b>	
<b>4.</b>	Подвижные игры	<b>16</b>	-	<b>16</b>	
<b>5.</b>	Итоговые соревнования по ОФП	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
<b>6.</b>	Определение степени развития физических качеств (тестирование)	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
	Всего	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения**

### **1. Специальные упражнения на развитие прыгучести**

Теория: Упражнения приседы; отскоки с мостика и из глубокого приседа; прыжки в длину с места; упражнения на гимнастической стенке.

Практика: Выполнение упражнений

Контроль: Контрольные упражнения.

### **2. Акробатические упражнения**

Теория: Упражнения перекувырки в группировке; кувырок вперед и его разновидности; мостик; стойка на руках; кувырок назад с наклонной плоскостью; ходьба на руках.

Практика: Выполнение упражнений

Контроль: Контрольные упражнения.

### **3. Подвижные игры**

Теория: Упражнения на внимание; на развитие физических качеств; командные игры.

Практика: Выполнение упражнений

Контроль: Контрольные упражнения.

### **4. Итоговые соревнования по ОФП**

Практика: Выполнение упражнений

Контроль: Контрольные упражнения на определение степени развития физических качеств и двигательных умений и навыков.

### **5. Тестирование**

Тестирование на определение «количества здоровья» каждого ребенка по методике академика Ю.Н.Вавилова «Проверь себя!»

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	2 занятия по 1 часу
2	72	36	72	2 занятия по 1 часу

### **Формы контроля и аттестации учащихся, система диагностики отслеживания результативности усвоения учащимися программы**

Освоение программы возможно начинать в возрастной группе школьного возраста. В виду универсальности отобранных упражнений все элементы программы являются общими для всех возрастных групп и различаются только по времени овладения элементами программы, качества выполнения и степени адаптации физической нагрузки, то есть темпу выполнения упражнения.

Характерно, что овладение программой, то есть способностью усваивать физические нагрузки, хорошо обучаться, проявлять максимальные мышечные усилия, прежде всего зависит не от принадлежности той или иной возрастной группе, а от наследственных данных и от стартового «Количества здоровья», то есть начального уровня физического развития.

Таким образом, возможно, что успешно осваивать программу могут как дети 10-11 лет, так и 6-9 летние.

В задачи во всех этапах освоения программы включается:

1. Освоение техники базовых элементов в невысоком и среднем темпе.
2. Освоение техники базовых элементов в высоком темпе и с проявлением максимальных мышечных усилий.
3. Овладение техникой выполнения специализированных гимнастических упражнений.

Решение вышеперечисленных задач по программе можно определить как адаптацию к ней.

Этапы освоения программы характеризуются тремя основными показателями:

- 1 этап – начальный;
- 2 этап – средний;
- 3 этап – высокий.

### **Начальная степень адаптации программы (1 этап).**

Включает в себя умение выполнять основные команды, знание названий основных упражнений, умение выполнять базовые упражнения в движении (строевые упражнения, спортивная ходьба, обычный бег и разновидности бега). Повторение вместе с тренером базовых упражнений на месте (общие развивающие упражнения: отжимание в упоре лежа, перекаты, приседания и наклоны). Темп выполнения невысокий, с незначительными ускорениями. Продолжительность 1 этапа начальной степени адаптации 2-3 месяца регулярных занятий.

### **Средняя степень адаптации программы (2 этап).**

Включает в себя:

- а) выполнение основных команд построения – безошибочно;
- б) умение выполнять базовые упражнения в движении и на месте без грубых технических ошибок;
- в) знание техники выполнения и название каждого элемента, его последовательность в каждом комплексе. Выполнение отдельных комплексов программы без сопровождающего показа тренера;
- г) выполнение отдельных специализированных гимнастических элементов (кувырок вперед, «обезьянка» и т.д.) без грубых технических ошибок;
- д) темп выполнения упражнений в основном средний, отдельные упражнения выполняются с проявлением максимальных мышечных усилий.

Характерно более резкие переходы от невысокого темпа выполнения упражнений к средним, от среднего к высокому.

Самые характерные для данного этапа является начальное проявление адаптации занимающихся к физическим нагрузкам. Это проявляется в виде:

1. Способность выдерживать средний темп выполнения упражнений на протяжении всего занятия.

2. Способность выполнять отдельные кратковременные задания с высокой степенью темпа выполнения упражнений.

3. Способность технически грамотно выполнять базовые элементы на месте и в движении («автоматически», не думая).

Все эти комплексные признаки адаптации к физической нагрузке проявляется в общем в том, что время выполнения основного комплекса упражнений сокращается вдвое и появляется возможность приступить к обучению специализированных гимнастических упражнений.

Продолжительность этапа 3-4 месяца.

### **Высокая степень адаптации программы (3 этап).**

Характеризуется:

1. Выполнение базовых упражнений на месте без ошибок и с высокой скоростью исполнения.

2. Возможность проявления максимальных мышечных усилий в каждом упражнении («обезьянка» в стойку на руках, полет-кувырок).

3. Выполнение базовых упражнений с заданным темпом и максимальном количеством повторений, то есть столько, сколько определяет тренер.

4. Умение выполнять весь базовый комплекс самостоятельно без тренера-преподавателя и с высоким темпом выполнения.

5. Овладение техникой специализированных гимнастических элементов (ходьба на руках, колесо, шпагат, перекувы, мостики, перевороты).

Характерной особенностью адаптации на данном этапе является наглядное проявление ее на морфофизиологическом уровне и определяется

термином «хорошая тренированность» (явное преобладание мышечного типа, строение с хорошей осанкой, увеличение подвижности, «непоседливости», появление зависимости от тренировочных занятий, то есть обязательная каждодневная потребность выполнять физические упражнения).

Еще одной характерной особенностью адаптации на 3 этапе является повышенная сопротивляемость к заболеваниям и приближение основных физиологических показателей (объем легких, Ч.С.С., Ч.Д.) к результату «СУПЕР». Продолжительность данного этапа 2-3 месяца.

На этом этапе освоения программы проводится спартакиада дошкольников и школьников. Таким образом, данные этапы освоения программы является эффективным методом развития основных физических качеств ребенка в условиях образовательного учреждения, и как следствием увеличение «количества здоровья» и сокращение уровня заболеваемости.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Система контроля результативности программы носит индивидуальный характер и направлена на своевременное выявление детей, испытывающих определенные затруднения в обучении, или опережающих обучение учащихся с целью наиболее эффективного подбора для них содержания, методов и средств обучения.

#### ***Виды контроля***

***Исходный или текущий*** – этот контроль выявляет исходный уровень подготовки на момент начала обучения. Проводится в течение первых двух недель сентября или после перерыва в обучении.

***Тематический контроль*** заключается в обеспечении контроля за усвоением всей темы. Он позволяет определить степень сформированности новых знаний и умений, выявить типичные ошибки и проблемы, позволяет осуществить коррекцию, направление и улучшение знаний и приемов деятельности учащихся с помощью специальных упражнений и дополнительных заданий. От его регулярности зависят результаты обучения.

**Итоговый контроль** проводится по завершении обучения программе и служит для выявления уровня ее усвоения. Итоговый контроль проводится после освоения дополнительной общеобразовательной программы и может быть проведен в форме творческого отчета – концерта, открытого занятия. По результатам промежуточного и итогового контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала: высокий, средний, низкий.

### **Формы организации контроля**

фронтальная;  
групповая;  
индивидуальная;

### **Формы контроля**

**Диагностика результатов** освоения программы происходит на основе наблюдения педагога за успехами и трудностями учащихся во время занятий, контрольных занятий.

**собеседование, беседа** - форма входного или текущего контроля, проводится с целью выявления образовательного или творческого уровня

детей, их интересов и способностей как при поступлении в объединение, так и на отдельных этапах усвоения программы;

**наблюдение** - метод длительного и целенаправленного изучения психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся;

**анализ продуктов деятельности** - всесторонний анализ с целью обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;

**игры** - музыкальные, театральные;

**контрольные задания, упражнения** – самостоятельное выполнение учащимся работы по заданию педагога, является компонентом целостного педагогического процесса, так как ему присущи воспитательная, учебная и

развивающая функции;

*опрос (устный, письменный)* – универсальный метод получения информации;

*открытое занятие* - для родителей в форме праздника.

## **Организационно-методические основы преподавания.**

### **Принципы реализации программы.**

- *принцип сознательности и активности* - воспитание осмысленного овладения упражнениями; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- *принцип наглядности* - использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);
- *принцип систематичности* - разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся
- *принцип гуманистической направленности обучения*, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия во всех аспектов человеческой культуры, обеспечивающих физическое, интеллектуальное, духовно-нравственное и коммуникативное образование учащихся;
- *принцип личностной ориентации*, предполагающая развитие творческих способностей учащихся, индивидуализацию их образования с учетом интересов и склонностей, возрастных особенностей;
- *принцип личностно-значимой деятельности*, предполагающий участие учащихся в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками,

- **принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

- **принцип креативности** - развитие и активизация творческих способностей, самостоятельности каждого ребенка;

- **принцип эмоциональной насыщенности** - занятия дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье учащихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

### **Методы и формы организации образовательного процесса.**

#### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- **словесный** (объяснение, разбор, анализ, беседа, убеждение);
- **наглядный** (качественный показ, пример, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- **практический** (упражнения, игры, танцы);
- **аналитический** (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **эмоциональный** (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- **индивидуальный подход к каждому ученику** с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

#### ***Формы занятий***

традиционное занятие;

комбинированное занятие;

практическое занятие;  
праздник, конкурс;  
творческая встреча;  
мастер-класс;  
открытое занятие.

***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

Фронтальная, в парах, групповая, индивидуально-групповая.

***Используются следующие педагогические технологии:***

— *Здоровьесберегающая технология*, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

— *игровая технология* помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

— *информационно-коммуникативная технология*, позволяющая получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога.

— *технология дифференцированного обучения* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

— *технология коллективно – творческой деятельности* используется в подготовке и проведении как основных досуговых дел, так и открытых занятий студии. Выполнение практических и творческих заданий осуществляется советом и творческими группами, в состав которых вместе с учащимися входят и родители.

**Воспитывающая деятельность**

- беседа о противопожарной безопасности, о технике безопасности во время проведения занятий и участия в соревнованиях;

- беседы о бережном отношении и экономном расходовании материалов в творческом объединении;

- проведение мероприятий с презентацией творческого объединения (День знаний; День защиты детей; Славен педагог своими делами);

- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся (беседы: «Скажи наркомании - «Нет», Курение в детском и подростковом возрасте. Вредные привычки - как от них избавиться. Беседы с учащимися воспитывающего и общеразвивающего характера.

- воспитание патриотических чувств (беседы: День народного единства; День защитника Отечества; День Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.; Международный женский день 8 марта; День России).

**Работа с родителями.** Согласованность в деятельности педагога дополнительного образования и родителей способствует успешному осуществлению учебно-воспитательной работы в творческом объединении и более правильному воспитанию обучающихся в семье. В этой связи с родителями проводятся следующие мероприятия:

- родительские собрания;
- индивидуальные консультации;
- проведение соревнований, выставок, конкурсов с приглашением родителей.

## Список литературы

1. Амосов Н.М. Алгоритмы разума. Киев: Наукова думка, 1979 г.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.Медицина, 1975г.
3. Аршавский И.А. К физиологическому анализу физического развития и его особенностей у новорожденных детей. Физиология человека, 1979г.
4. Бака М.М., Бойко В.С., Гуревич С.С., Муравов И.В. Социальнобиологические проблемы физической культуры и спорта. –Киев, 1983г.
5. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека, 1962г.
6. Бернштейн Н.А. Исследование по биодинамики ходьбы, бега, прыжка, 1966г.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движения и активность, 1990г.
8. Бирюкова З.И. Учение И.П. Павлова и вопросы спортивной тренировки, 1954г.
9. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.В., Кочарян Ю.Ю. Методология построения должных норм физической подготовленности, 1983г.
10. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями спортивных упражнений, 1963г.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки, 1970г.
12. Верхошанский Ю.В. Факторная структура скоростносиловых качеств у детей, 1977г.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, 1988г.
14. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке, 1977г.

15. Волков Л.Н. Системный подход при исследовании структуры двигательных способностей детей и подростков в онтогенезе. Методы исследования функций организма в онтогенезе., 1975г.
16. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков, 1981г.
17. Годик М.А. О методах тестирования физического состояния детей, 1973г.
18. Губа В.П., Татаринев Я.С. Контроль за физическими качествами, 1989г.
19. Губа В.П. Разработка системы индивидуальных и должных норм физического физического развития как основы здоровья. Новые методы в диагностике, лечении, реабилитации и профилактики патологических состояний, 1994г.
20. Дорохов Р.Н. Морфологические изменения детей и подростков под влиянием тренировочных нагрузок, 1977г.
21. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена, 1966г.
22. Зимкин Н.В. О функциональных возможностях человека в процессе развития при тренировке мышечной силы, быстрота движений и выносливости, 1965г.
23. Зотин А.Л. Термодинамический подход к проблеме развития, роста и старения, 1974г.
24. Кузнецов А.Н. Пути использования избирательно направленных мышечных нагрузок локального характера при развитии и совершенствовании двигательных функций, 1974г.
25. Курашова Ю.С. Количественные закономерности возрастных изменений антропометрических признаков у детей, 1973г.
26. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду, 1981г.
27. Матвеев А.П., Мельников С.В. Методика физического воспитания с основами теории, 1991г.
28. Матвеев Л.П. Общие основы спортивной тренировки, 1959г.
29. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры, 1983г.

30. Матвеев Л.П. Очерки по теории физической культуры, 1984г.
31. Меерсон Ф.З., Пшенникова Н.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам, 1988г. 18
32. Меерсон Ф.З. Общий механизм к адаптации и профилактики, 1993г.
33. Летунов С.П. О некоторых путях повышения функциональных возможностей организма в процессе спортивной тренировки, Теория и практика физической культуры, 1967г.
34. Никитюк Б.А. Современная спортивная морфология в отзвуках дискуссии о биологическом и социальном. Методологические основы спортивной подготовки, 1979г.
35. Озолин Н.Г. Научные исследования в области спортивной тренировки, 1957г.
36. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, 1970г.
37. Теория и методика физического воспитания, под ред. Б.А. Ашмарина, 1990г.
38. Ухтомский А.А. Принципы доминанты. Физиология нервной системы, 1952г.
39. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте, 1975г.
40. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов, 1974г.
41. Филиппов В.И., Токарева Н.А. Динамика морфофункциональных показателей мальчиков. Методологические основы спортивной морфологии, 1979г.
42. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания, 1972г.
43. Харре Д. Учение о тренировке, 1971г.