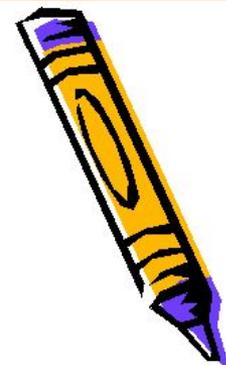


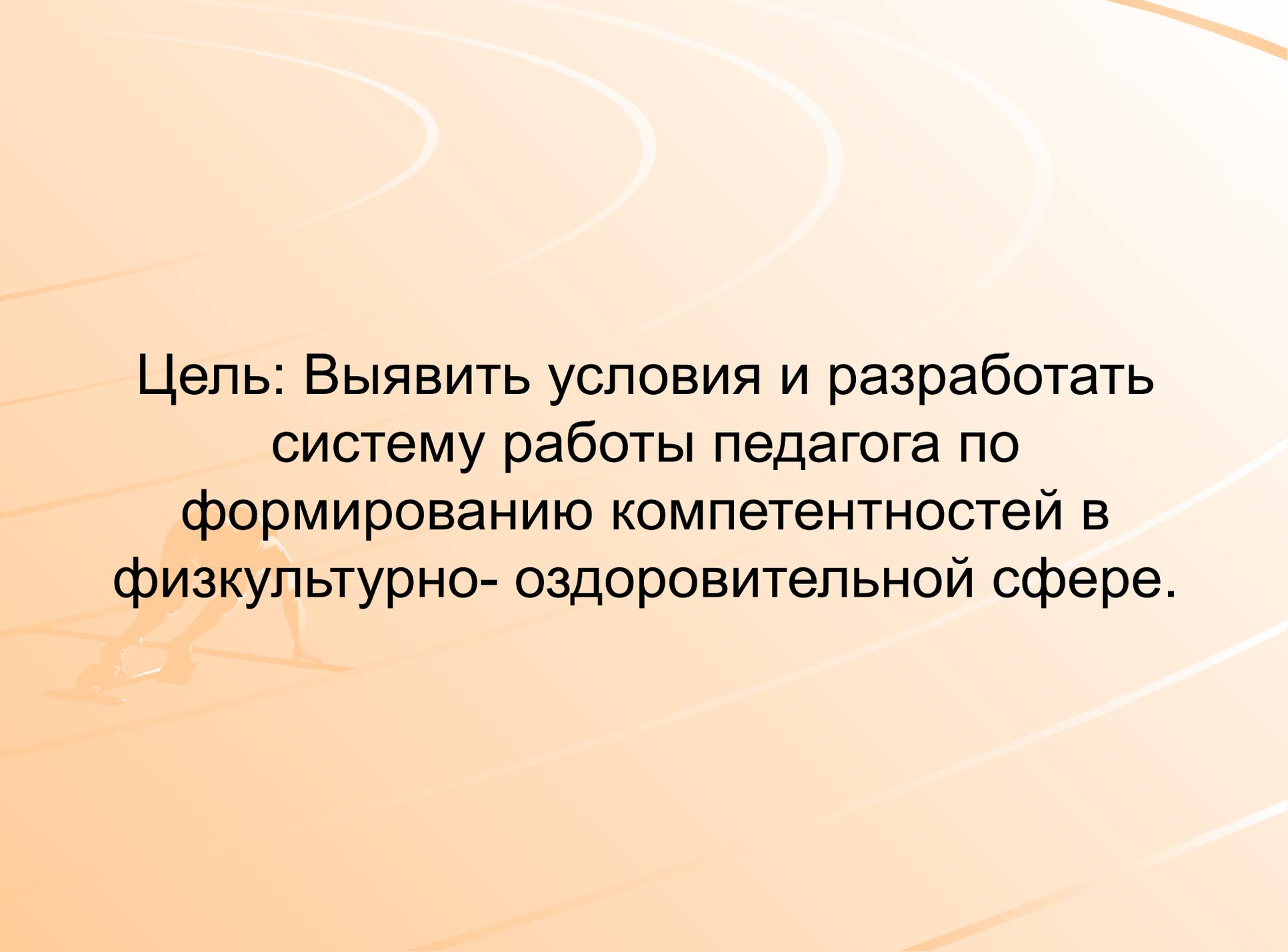
# *Дополнительная образовательная программа*



«Формирование компетентностей  
в сфере самоконтроля и  
Физического развития  
через внеклассную работу

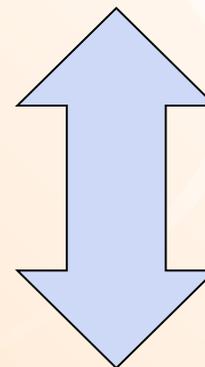
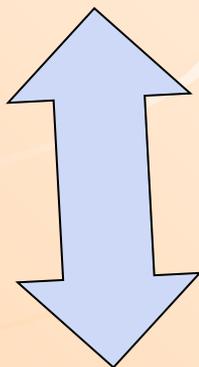
# Содержание образования



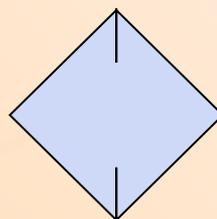


Цель: Выявить условия и разработать систему работы педагога по формированию компетентностей в физкультурно- оздоровительной сфере.

# Программа развития школы



**Базовая  
образовательная  
программа**



**Дополнительная  
образовательная  
программа**

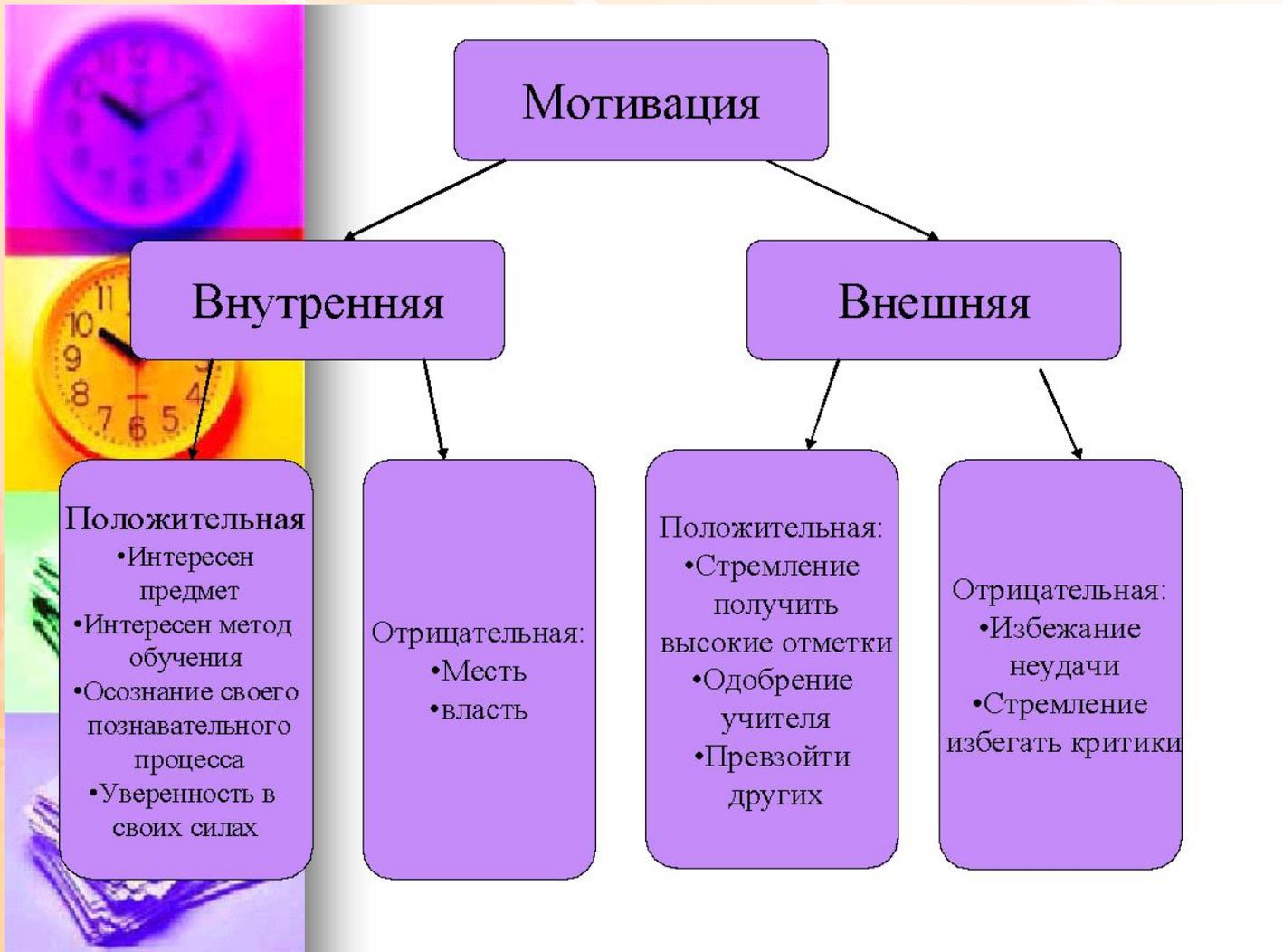
**Социально-  
адаптированная  
личность**

**Здоровье нравственное- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно- информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.**

## Задачи:

- Обучить основам проведения самодиагностики и самоконтроля
- Формировать двигательные, оздоровительно-реабилитационные компетентности, компетентности в сфере физического развития
- Развивать основные физические качества через элементы волейбола





# Ожидаемые результаты

- Формирование компетентностей в физкультурно-оздоровительной сфере для успешной самореализации обучающихся
- Разработка условий для формирования компетентностей в физкультурно-оздоровительной сфере.
- Создание системы работы педагога по формированию компетентностей

**Материально-техническая  
обеспеченность как  
условия осуществления  
образовательной  
деятельности**

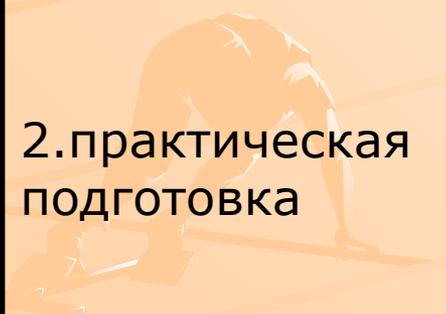
**Создание условий для  
повышения технических  
способностей выбранном виде**

**Успешность  
реализации цели  
образовательной  
программы**

**Научно-методическое  
обеспечение и его соответствие  
к содержанию программы**

**Мотивационные условия к потребности  
для самореализации**

# Мониторинг результатов обученности

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во обучающи хся	Методы диагностик и
<p>1. теоретическая подготовка</p>  <p>2. практическая подготовка</p>	1. минимальный уровень (объем знаний менее 1/2) овладели	2	наблюдени е контрольно е задание
	2. средний уровень (более 1/2)	15	
	3. максимальный уровень (полный объем знаний)	1	
	1. минимальный уровень (объем знаний менее 1/2) овладели	3	
	2. средний уровень (более 1/2)	14	
	3. максимальный уровень (полный объем знаний)	1	

**Урове  
нь А**

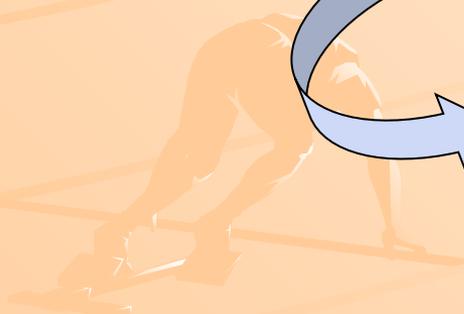
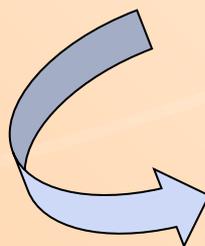
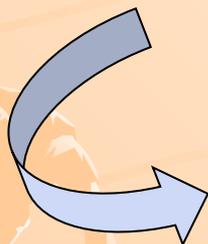
**Способ одного приема  
игры  
или тактического  
действия**

**Урове  
нь В**

**Способ отдельно всех  
приемов техники  
и тактических действия**

**Урове  
нь С**

**Последовательность всего  
техничко-тактического  
арсенала**



Индивидуальная карта ученика 10 класса МОУ  
«Дульдургинская средняя общеобразовательная  
школа»

Бальчинова Баярто

Физические качества	Прыгучесть	Гибкость	Выносливость	Координация	Сила
Тестовые упражнения	Прыжки в длину с места (см) 206	Наклоны туловища (см) 10	Бег 1000 метров (сек) 3,44	Челночный бег 3x10 метров (сек) 6,8	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) 32
1 четверть	210	0	3,42	7,6	34
2 четверть	215	+1	3,28	7,5	38
3 четверть	220	+4		7,0	40
4 четверть					

**Корректирующие рекомендации физическим качествам**

- Разработать комплекс физических упражнений на развитие гибкости.

# Раздел: Легкая атлетика. Тема: «Обучение технике прыжков в длину с разбега» (4 часа)

	Требования			
Содержание	Предметные	Метапредметные	Личностные	Измерители
1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	<p><b>Двигательная компетентность.</b> (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости</li> <li>- выполнить на индивидуальный результат: прыжок в длину с разбега способом согнувшись;</li> <li>- выполнить тестовые на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, продемонстрировать прироста показателей в развитии основных физических качеств:</li> </ul>	<p><b>Двигательная компетентность.</b> Применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать приобретенные знания и умения в различных ситуациях;</li> </ul> <p><b>Оздоровительно- реабилитационная компетентность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связь целенаправленного развития качества быстроты, силовой выносливости, с повышением функциональных возможностей систем организма с физической подготовленностью человека;</li> <li>- умение определить величину физической нагрузки и время восстановления организма после ее выполнения;</li> <li>- умение выполнять упражнения из здоровые -сберегающих систем физического воспитания;</li> </ul>	<p><b>Оздоровительно- реабилитационная компетентность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самостоятельные занятия по предупреждению нарушения осанки и других отклонений в состоянии здоровья</li> <li>- подбор упражнений для развития тех качеств, которые необходимы для эффективного выполнения прыжка в длину</li> </ul> <p><b>Двигательная компетентность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности в условиях соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития</b></p> <p>Организовать и планировать содержания занятий физическими упражнениями и их последовательность;</p> <p><b>Профильный уровень</b></p> <p><b>Организационно- методическая компетентность</b></p> <p><b>(Введение в педагогическую деятельность, теоретика - методические основы педагогической деятельности, физиолога - педагогические основы педагогической деятельности.)</b></p> <p><b>Опыт двигательной деятельности (спортивно- ориентированная техническая подготовка, специальная физическая подготовка) .</b></p>	<p><b>Двигательная компетентность</b> (тестирование физических качеств, оценка уровня усвоения элемента)</p> <p><b>Оздоровительно- реабилитационная компетентность</b> (введение индивидуальных карт, разработка и участие в проектах связанных о ЗОЖ)</p> <p><b>Компетентность в сфере самоконтроля и ФИЗ. саморазвт</b> (Различные исследования по индивидуальному маршруту) .</p>
2. Обучить технике отталкивания				
3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием				
4. Обучить технике приземления				
5. Обучить технике движения в полете				
6. Обучить технике прыжков в длину в целом.				
7. Совершенствовании техники прыжков в длину				