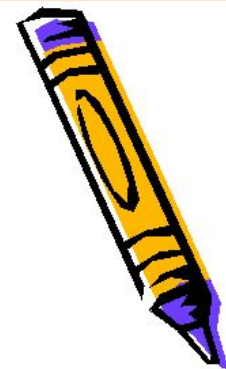


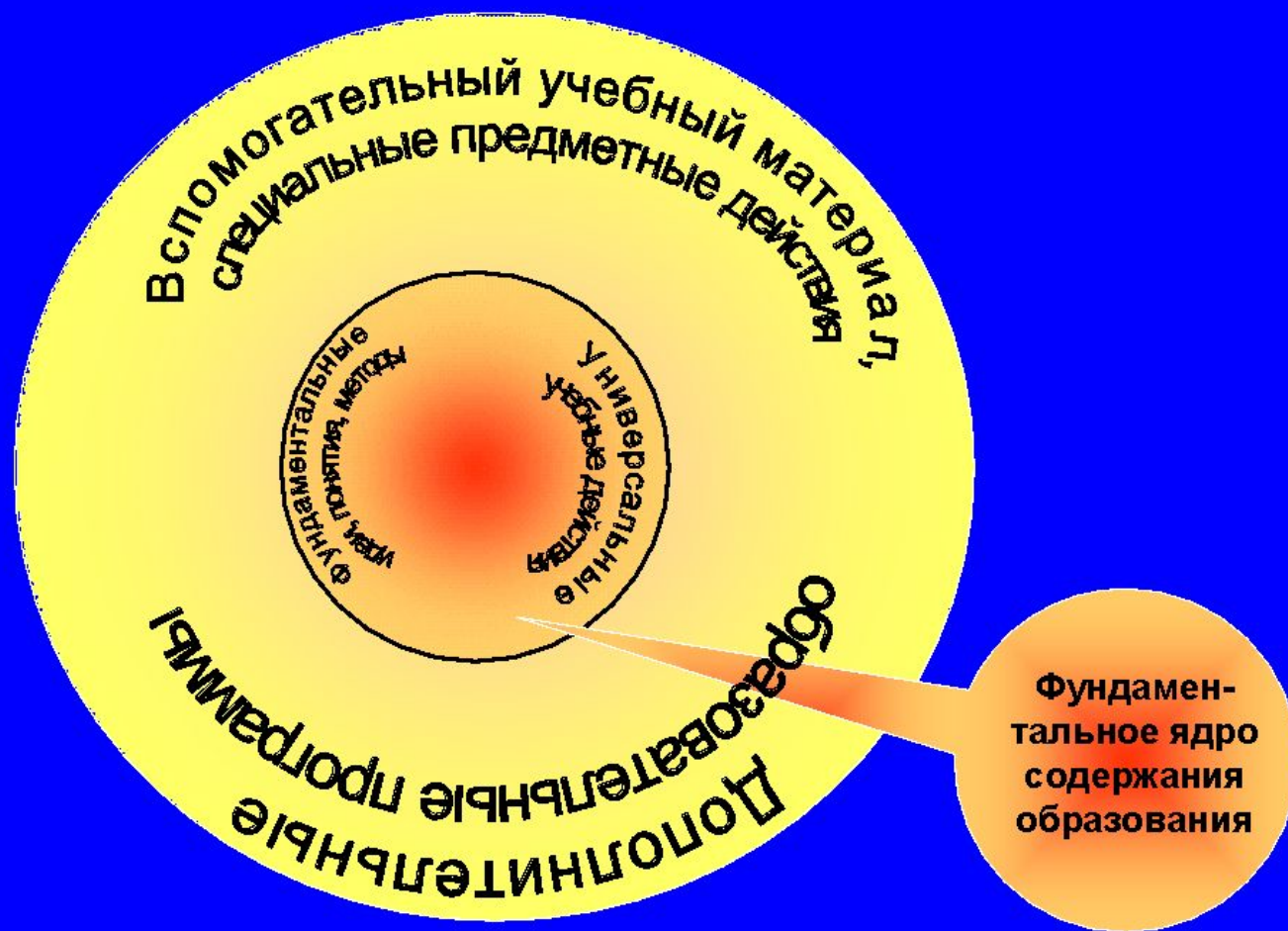
Дополнительная образовательная программа

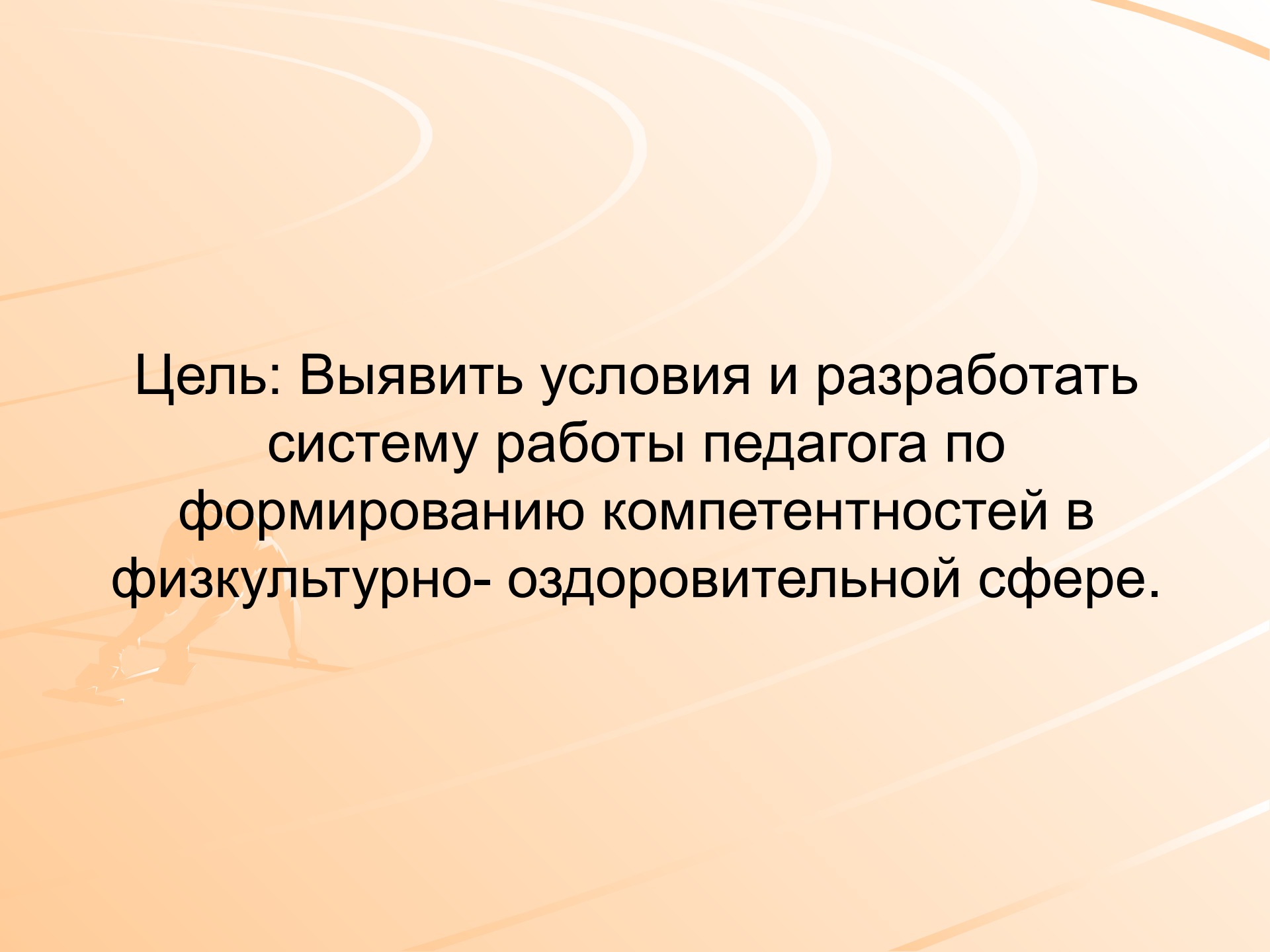


«Формирование компетентностей
в сфере самоконтроля и
Физического развития
через внеклассную работу



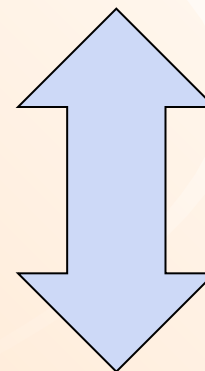
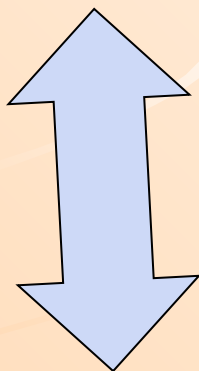
Содержание образования



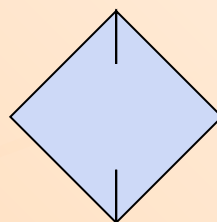


Цель: Выявить условия и разработать систему работы педагога по формированию компетентностей в физкультурно- оздоровительной сфере.

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**

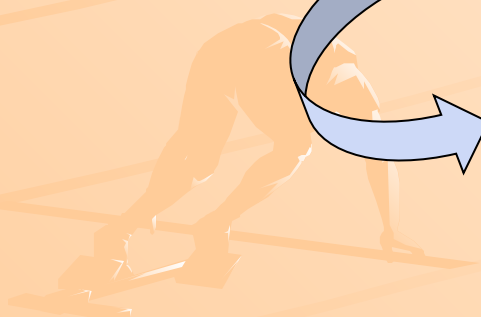
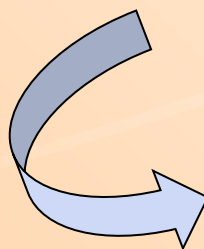
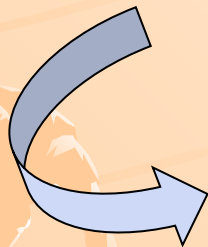
**Способ одного приема
игры
или тактического
действия**

**Урове
нь В**

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

**Урове
нь С**

**Последовательность всего
технико-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>Двигательная компетентность. (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости - выполнить на индивидуальный результат: прыжок в длину с разбега способом согнувшись; - выполнить тестовые на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, продемонстрировать прироста показателей в развитии основных физических качеств: | <p>Двигательная компетентность. Применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать приобретенные знания и умения в различных ситуациях; <p>Оздоровительно- реабилитационная компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> - связь целенаправленного развития качества быстроты, силовой выносливости, с повышением функциональных возможностей систем организма с физической подготовленностью человека; - умение определить величину физической нагрузки и время восстановления организма после ее выполнения; - умение выполнять упражнения из здоровьесберегающих систем физического воспитания; | <p>Оздоровительно- реабилитационная компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить самостоятельные занятия по предупреждению нарушения осанки и других отклонений в состоянии здоровья - подбор упражнений для развития тех качеств, которые необходимы для эффективного выполнения прыжка в длину <p>Двигательная компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности в условиях соревновательной деятельности. <p>Компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития</p> <p>Организовать и планировать содержания занятий физическими упражнениями и их последовательность;</p> <p>Профильный уровень</p> <p>Организационно- методическая компетентность</p> <p>(Введение в педагогическую деятельность, теоретика - методические основы педагогической деятельности, физиолога - педагогические основы педагогической деятельности.)</p> <p>Опыт двигательной деятельности (спортивно- ориентированная техническая подготовка, специальная физическая подготовка) .</p> | <p>Двигательная компетентность (тестирование физических качеств, оценка уровня усвоения элемента)</p> <p>Оздоровительно- реабилитационная компетентность (введение индивидуальных карт, разработка и участие в проектах связанных с ЗОЖ)</p> <p>Компетентность в сфере самоконтроля и ФИЗ. саморазвт (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 | | | | |