

«Формирование ключевых компетентностей
учащихся 9-х классов на уроках физической культуры»

Автор проекта
Козин Андрей Анатольевич
Учитель физической культуры
МБУ СОШ № 21

Проблема проекта

Низкий уровень
физической
подготовленности
учащихся в 9-х классах.

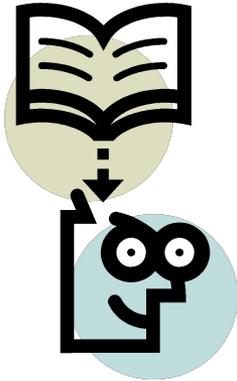


Цель проекта:

Сформировать личность с
достаточным уровнем
физической
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



Задачи проекта:



1. Провести мониторинг физической подготовленности;
2. Проинформировать учащихся о пользе занятий физическими упражнениями;
3. Активизировать деятельность учащихся в самостоятельной подготовке к физическим нагрузкам.

Провести мониторинг физической подготовленности

Определить уровень развития

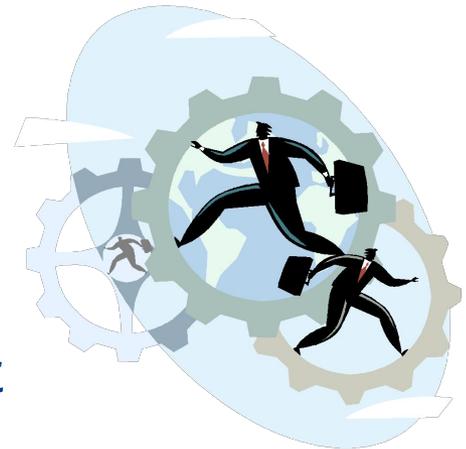
	Силовые качества			Скоростные качества			Выносливость			Координация		
	подтягивание			Бег 30 м.			6-ти мин.бег			Челночный бег 3x10м		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юноши	10	7-8	3	4.5	5.3-4.9	5.5	1500	1250-1350	1100	7.7	8.4-8.0	8.6
Девушки	16	12-13	5	4.9	5.8-5.3	6.0	1300	1050-1200	900	8.5	9.3	9.7

Проинформировать учащихся о пользе занятий физическими упражнениями

- * Разъяснительная работа медработников о наличии заболеваний у учащихся в 9-х классах
 - * Лекции о пользе занятий физическими упражнениями, диагностика деятельности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом

Активизировать деятельность учащихся в самостоятельной подготовке к физическим нагрузкам.

- * Вести здоровый образ жизни, позитивно проводить свой досуг, развиваться интеллектуально и духовно
- * Организовать и провести учебную нагрузку с индивидуальными особенностями учащихся, научить учащихся вести дневник самоконтроля физических показателей



Ожидаемый результат

Выработка самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Критерии

Показатели

Рациональный режим труда и отдыха	Закаливание
	Общеразвивающие упражнения
	Профессионально – прикладные виды спорта
Самостоятельные занятия	Утренняя гигиеническая гимнастика
	Физические упражнения в течении учебного дня
	Самостоятельные тренировочные занятия
Специальная физическая подготовка	Мониторинг физической подготовленности
	Соревновательные упражнения
	Упражнения направленные на специализированное развитие основных работающих мышц
Общественная ценность физической культуры	Накопленные человеком физкультурные данные
	Технология спортивной подготовки
	Самоорганизация здорового образа жизни

Формируемые компетентности

- * **Общекультурная**
- * **Учебно – познавательная**
- * **Коммуникативная**
- * **Социальная**
- * **Личностная**



Социальная значимость

Ключевые компетентности

Общекультурная

Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни, сохранения здоровья и высокой работоспособности, подготовка к труду и защите Отечества

Учебно - познавательная

Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно-богатой и физически здоровой личности

Коммуникативная

Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам

Личностная значимость

Ключевые компетентности

Общекультурная	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом
Учебно - познавательная	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом
Коммуникативная	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Спасибо за внимание

