«Формирование здоровьсберегающих компетенций средствами физической культуры»

Байбиков Руслан Фяритович,
учитель физической культуры
МБУ СОШ №73 г.о.Тольятти

Ключевые компетенции, формируемые предметом «физическая культура»:

- представление о приемах и способах заботы о сохранении и укреплении своего здоровья средствами физического тренинга;

- способность организовать деятельность, направленную на здоровый образ жизни;

- направленность личности на сознательную деятельность с целью ее изменения (физическое самовоспитание).

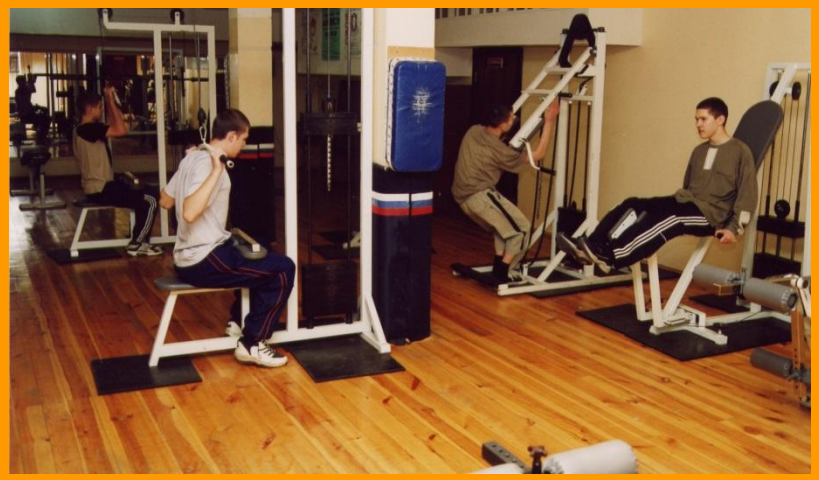
Этапы формирования здоровьесберегающих ключевых компетенций

- обучение самопознанию;

- формирование представлений о формах самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями;

- организация самостоятельной учебной деятельности учащихся.

Занятия физической культурой по рекомендациям учителя



Домашние занятия физическими упражнениями

Выполнение физических упражнений на осанку дома

Проверка домашнего задания

На экзамене по физкультуре