

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Подготовила: учитель физической культуры Фролова Алевтина Андреевна.*

Физическая культура прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, своему здоровью, способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, формированию знаний в области ведения здорового образа жизни. Для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья.

При работе со старшеклассниками, я применяю методику мониторинговых исследований физического развития и физической подготовленности обучающихся. **Цель методики** – дать знания, умения и навыки, необходимые для оценки показателей собственного здоровья, развития физических кондиций.

*Уровень физической подготовленности* определяется обязательными тестами, отражающими уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств: скоростных (бег 30м, 60м), координационных (бег 3х10м, прыжки через скакалку), скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 1 мин.), силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекладине), выносливости (бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м), гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе).

Анализ тестирования каждого ребенка информирует об уровне его физической подготовленности (низкий, средний, высокий). На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных учащихся, так и всего класса в целом.

Контроль за уровнем физической подготовленности выступает как оперативное управление в соответствии с намеченными планами. Оно заключается в периодическом и непрерывном сравнении полученных результатов с планируемыми результатами и последующей коррекцией процесса физической подготовки (при необходимости). Кроме этого задачи тестирования сводятся к следующему: научить самих учащихся определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений; стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы); знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время; стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Таким образом, в процессе занятий физической культурой в школе, ученики осваивают простейшие тесты для самоконтроля здоровья, учатся измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, отслеживают в мониторинге уровень физической подготовленности и корректируют (вначале с помощью педагога, затем самостоятельно) индивидуальные планы физического самосовершенствования. Дети овладевают знаниями: о здоровом образе жизни и его связи с укреплением здоровья; роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, формируют знания по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.

Эти личностные новообразования, на мой взгляд, и являются показателями формирующейся функциональной грамотности обучающегося в сфере созидания собственного здоровья. Где проявлениями основных компетенций являются действия ребенка – «изучать», «находить», «мыслить», «содействовать», «приниматься за дело».

Данные компетенции функционально грамотной личности находят свое отражение *в портрете современного выпускника школы - «креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир; способный осуществлять информационно-познавательную деятельность; осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, целесообразного образа жизни».*