


РЕКОМЕНДОВАНО
школьным методическим объединением
учителей предмет физическая культура
ГАОУ СО «Гимназия № 1»
протокол № 5 от «27» марта 2023 г.
Руководитель МО
Политашина М.И. 

Автор Политашина М.И. учитель физической культуры ГАОУ СО «Гимназия № 1»

Как развивать функциональную грамотность на уроках физической культуры?

На каждом уроке есть учащиеся, которые забыли форму или освобождены по состоянию здоровья на несколько уроков от занятий. Как же их занять? Предложить задания по технологии развития критического мышления. Цель данной технологии: развитие мыслительных навыков учащихся, необходимых не только в учебе, но и в обычной жизни (умение принимать взвешенные решения, работать с информацией, анализировать различные стороны явлений и т. п.).

Начальная школа

Методика развития критического мышления включает три этапа или стадии.

Первая стадия – вызов. Эта стадия позволяет:

актуализировать и обобщить имеющиеся у ученика знания по данной теме или проблеме;

вызвать устойчивый интерес к изучаемой теме, мотивировать ученика к учебной деятельности.

В начальной школе на уроке при знакомстве с техникой игры в волейбол предлагаю ответить на вопрос, что знают или думают ученики по теме урока.

Вторая стадия – осмысление. Эта стадия позволяет ученику:

получить новую информацию;

осмыслить ее; соотнести с уже имеющимися знаниями.

Ученики получают информацию – текст с описанием техники упражнения, картинку с правильным и не точным выполнением движения. Осмысливают свой выбор, учатся формулировать вопросы.

Третья стадия – рефлексия. Оценка и выбор.

Помочь учащимся самостоятельно обобщить изучаемый материал, определить направления в дальнейшем изучении материала.

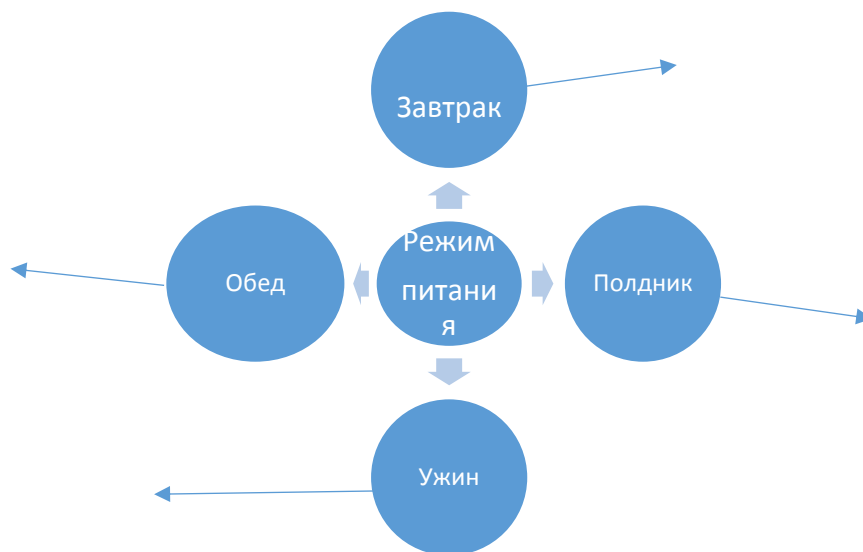


Учащийся знакомится с информацией о правилах питания. Выбирает продукты, составляет меню, согласно рекомендациям.

«Правила здорового питания»



Тема о здоровом питании. Учащиеся сами имеют возможность составить свой режим питания.



Информация, которая была новой, становится присвоенной, превращается в собственное знание.

9-11 классы

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья. Чтобы здоровый образ жизни стал осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья. Одним из способов формирования функциональной грамотности является методика мониторинговых исследований физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Объясняется выполнение проб и тестов. Подробно разъясняются расчетные формулы и оценочные критерии.

Оценку показателей здоровья получаем путем фактических измерений, выполнений проб и тестов, характеризующих в том числе и адаптацию организма к физической нагрузке, и уровень физического состояния испытуемого. Порядок исследования и измерения не представляют большой сложности, поэтому ребята, начиная с 9 класса, легко справляются с ним.

Как рассчитать индекс массы тела



$$I = \frac{m}{h^2}$$

(индекс массы тела) (вес в кг) (рост в метрах)

Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Используя свои антропометрические данные, рассчитайте индекс массы своего тела.

Осуществить оценку физической подготовленности организма к стандартным физическим нагрузкам с помощью гарвардского степ-теста.
Контроль функционального состояния организма во время занятий

физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности по тесту РWC170, индексу Руфье.

В процессе таких уроков-практикумов ребята начинают задумываться о своем здоровье. Умение оценить собственное здоровье по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого ребенка. Укрепление и восстановление здоровья с помощью физических упражнений и спорта, использование оздоровительных сил природной среды, гигиенических факторов, отказ от вредных привычек и асоциального поведения приобретает особую важность и актуальность.

Информационные ресурсы

1. www.znanio.ru
2. www.fond21veka.ru