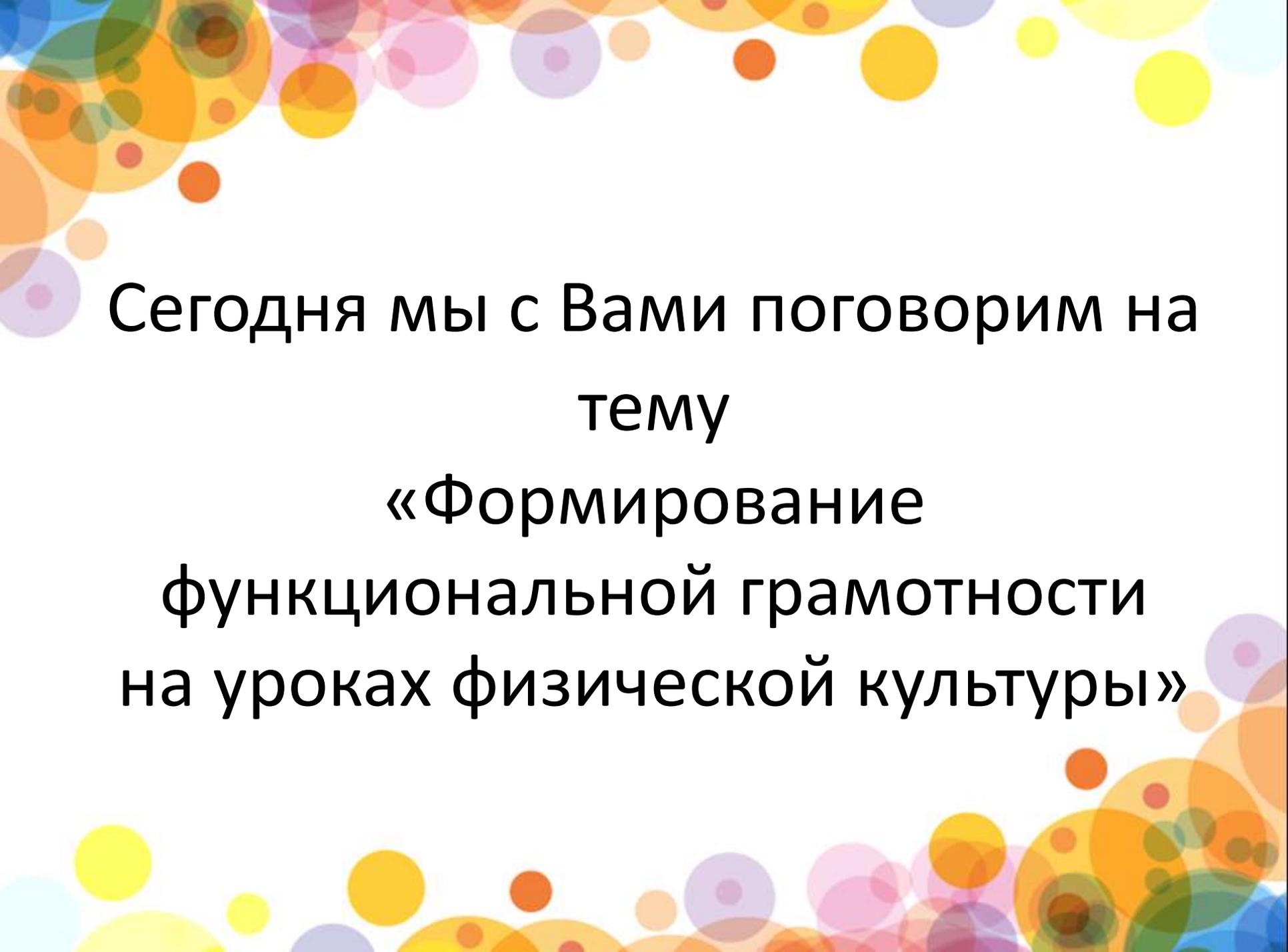


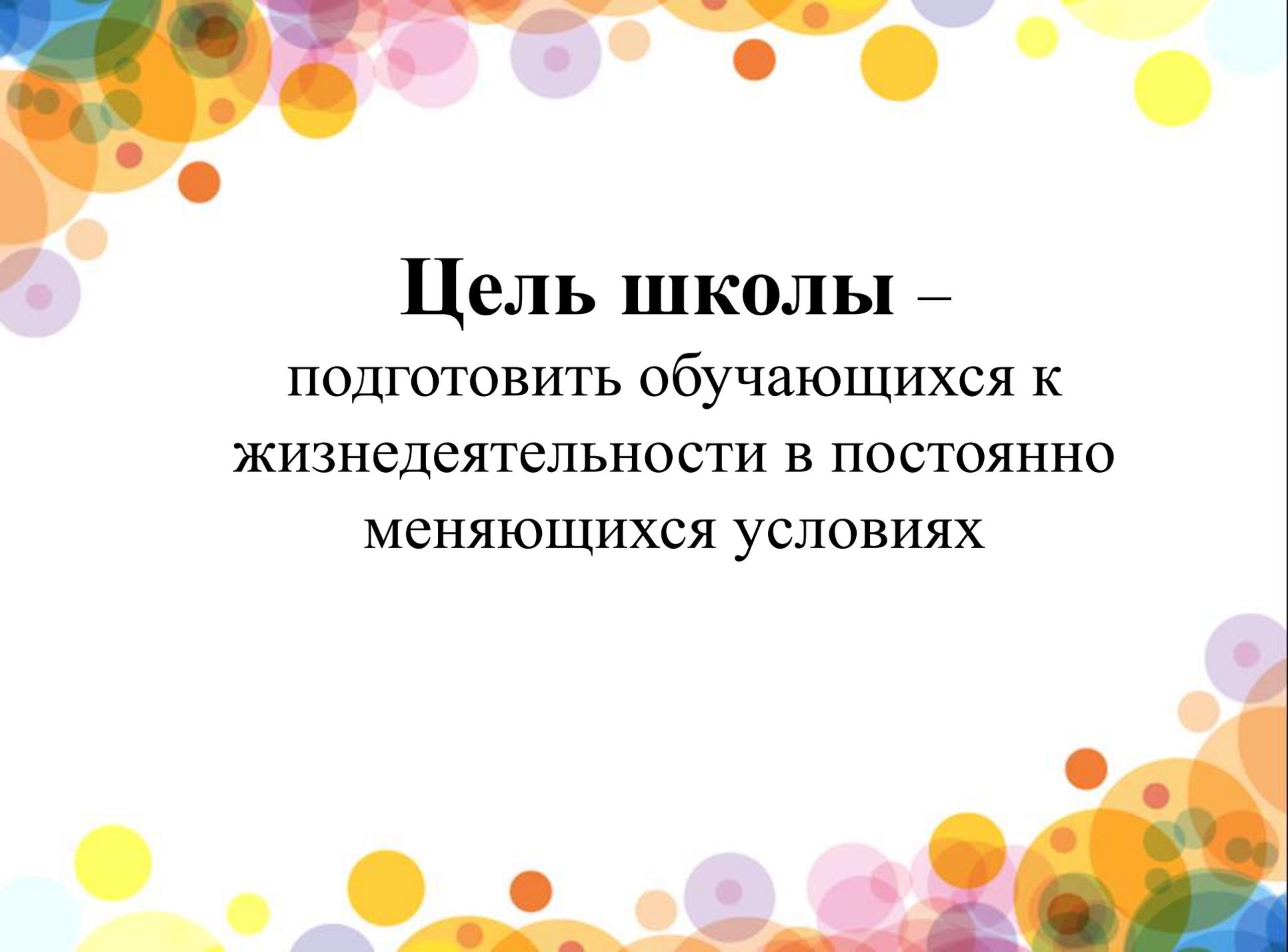


Чему можно научиться на уроках физкультуры в условиях дистанта?

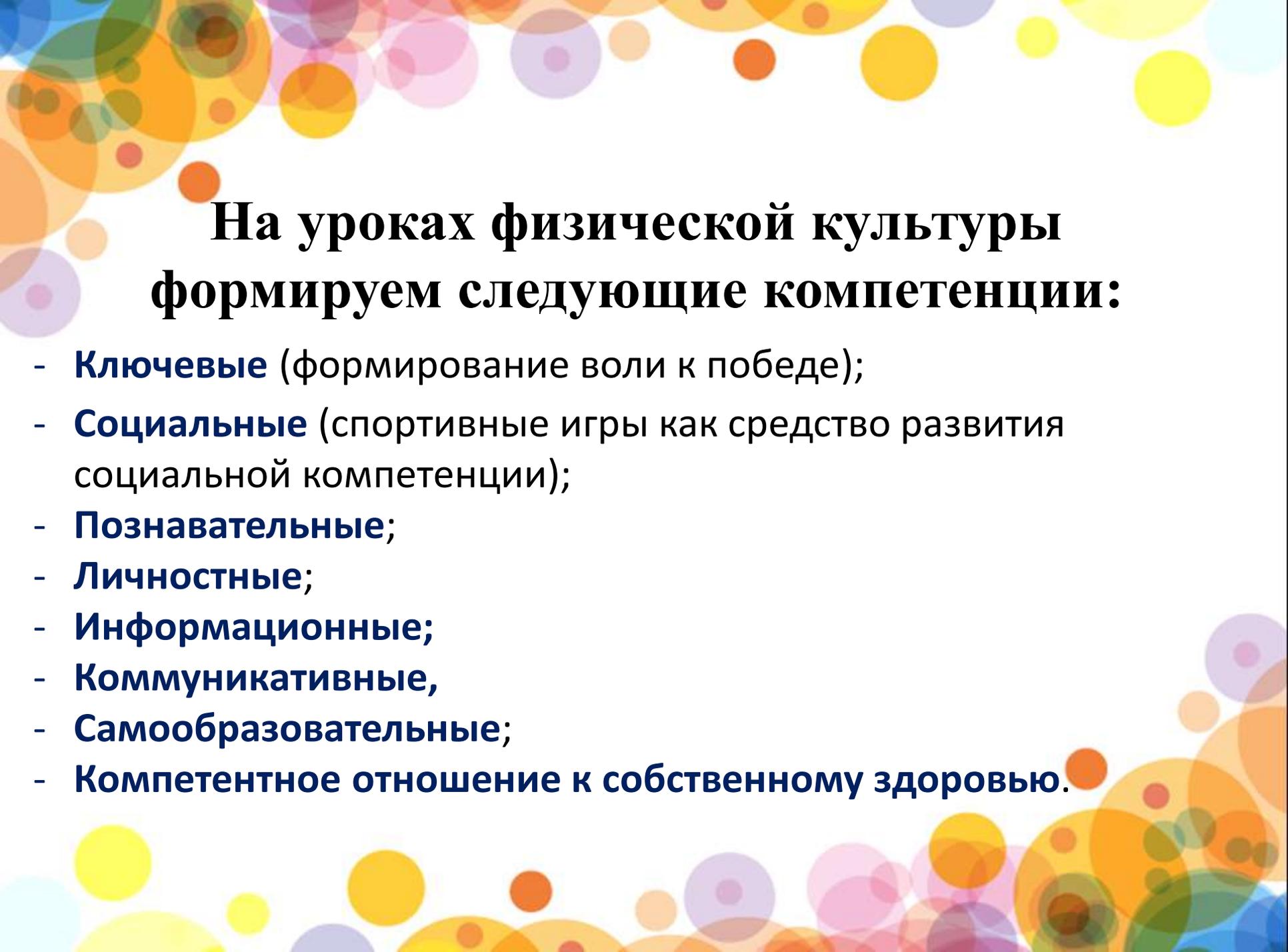
**Мавлюдова И.В.,
учитель физической культуры
МАОУ «Лицей «ВЕКТОРИЯ»
г. Лысьва**



Сегодня мы с Вами поговорим на
тему
«Формирование
функциональной грамотности
на уроках физической культуры»

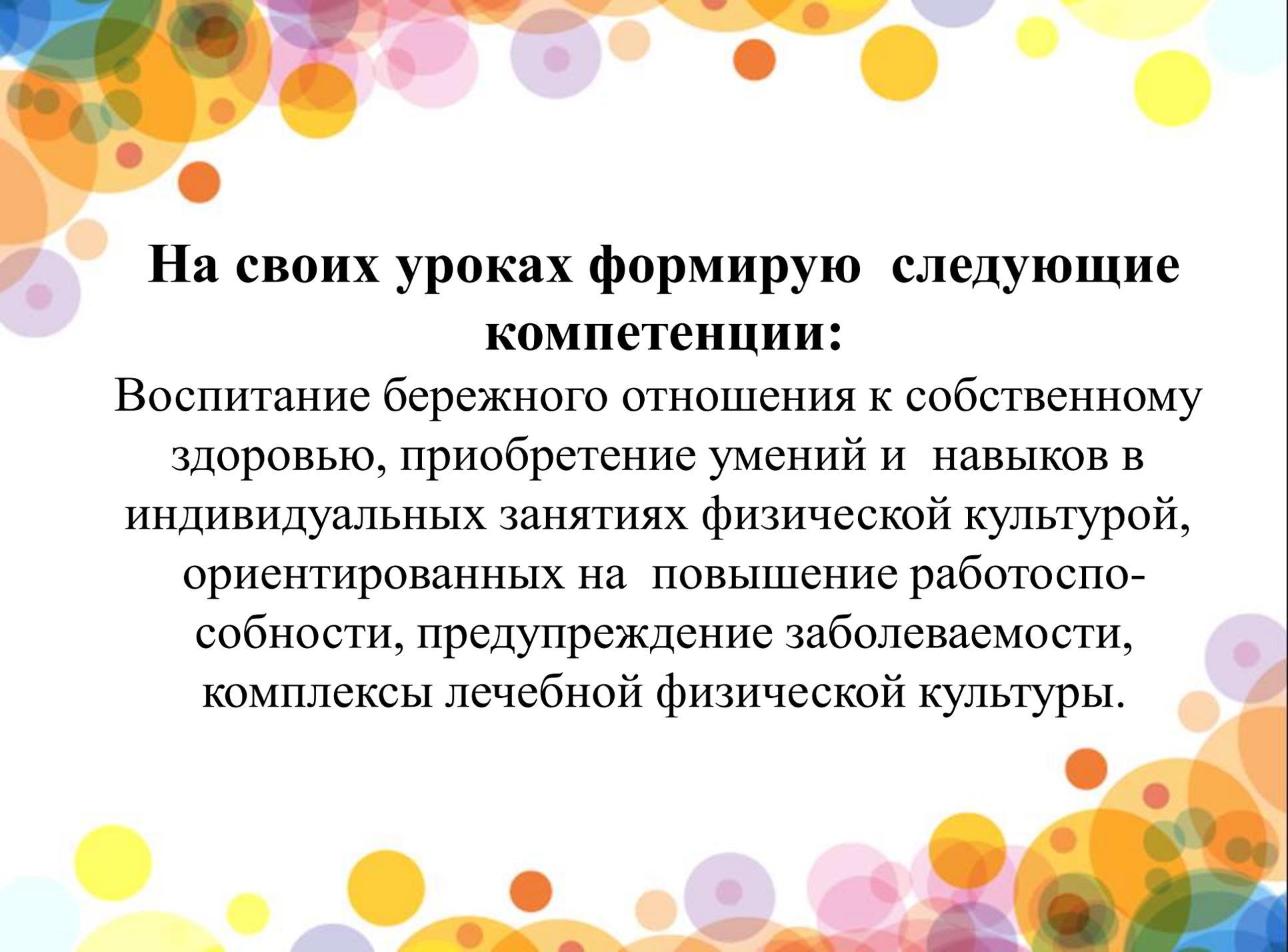


Цель школы –
подготовить обучающихся к
жизнедеятельности в постоянно
меняющихся условиях



На уроках физической культуры формируем следующие компетенции:

- **Ключевые** (формирование воли к победе);
- **Социальные** (спортивные игры как средство развития социальной компетенции);
- **Познавательные;**
- **Личностные;**
- **Информационные;**
- **Коммуникативные,**
- **Самообразовательные;**
- **Компетентное отношение к собственному здоровью.**



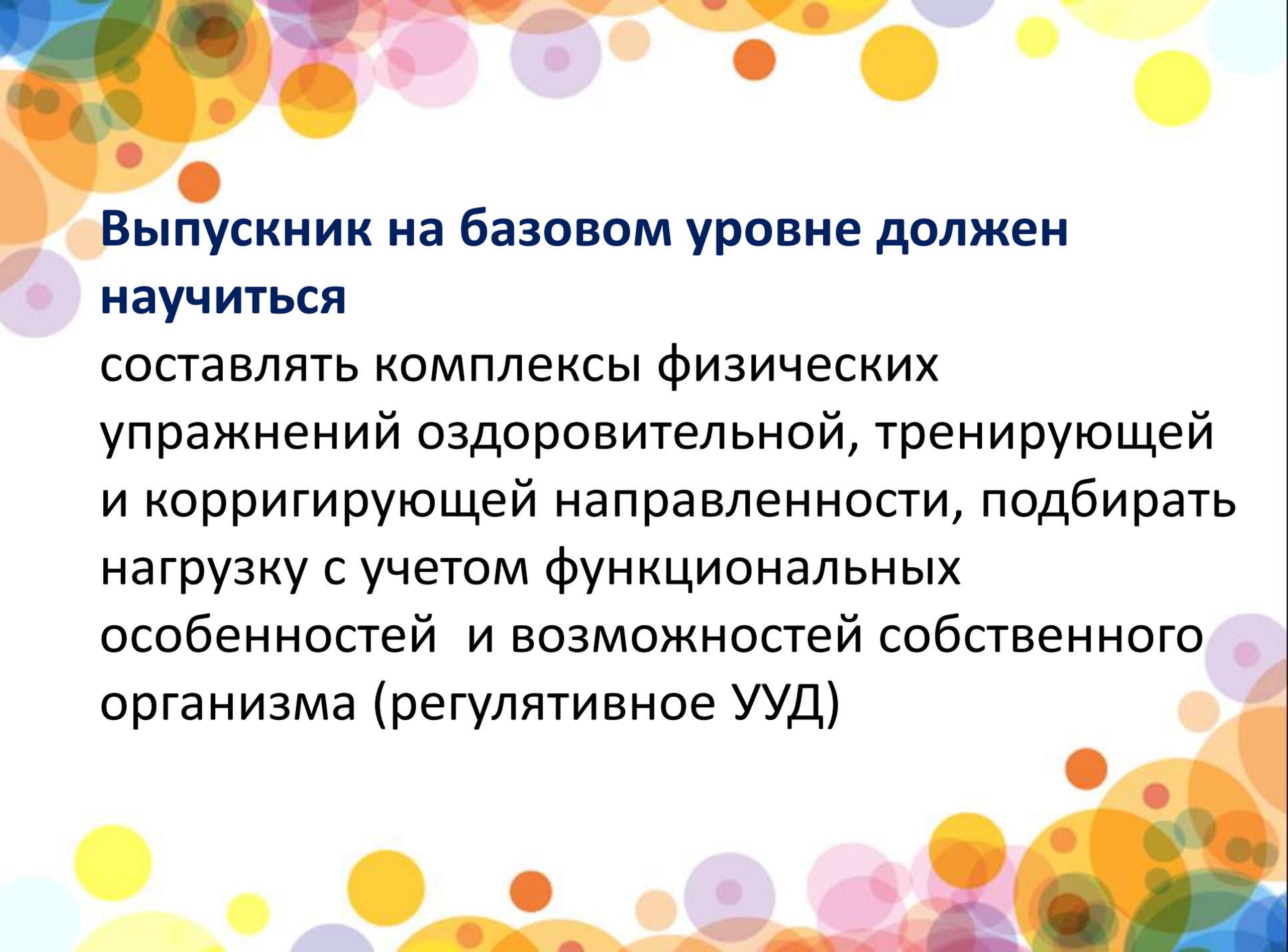
На своих уроках формирую следующие компетенции:

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваемости, комплексы лечебной физической культуры.

Предметные компетенции:

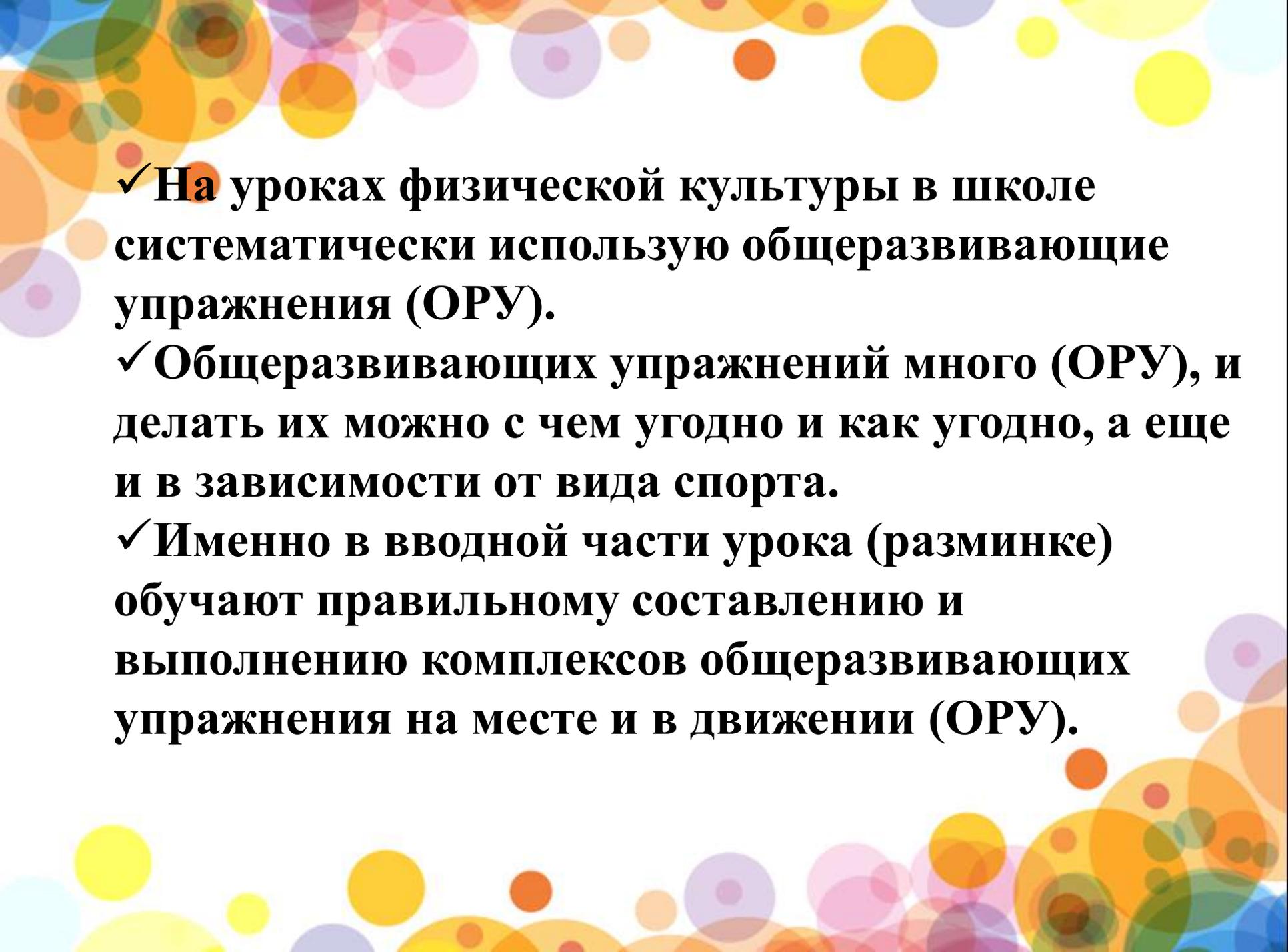
Оздоровительно-адаптивная компетенция –

- особенности динамики работоспособности человека в дневном и недельном цикле, возможности ее оптимизации средствами физической культуры;
- факторы положительного влияния здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек и т.п.) на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и старение организма, поддержание репродуктивной функции человека.
- выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики (по выбору, при умственной или физической деятельности);
- выполнять комплексы аутогенной тренировки для снятия утомления и повышения работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни



Выпускник на базовом уровне должен научиться

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (регулятивное УУД)



✓ На уроках физической культуры в школе систематически использую общеразвивающие упражнения (ОРУ).

✓ Общеразвивающих упражнений много (ОРУ), и делать их можно с чем угодно и как угодно, а еще и в зависимости от вида спорта.

✓ Именно в вводной части урока (разминке) обучают правильному составлению и выполнению комплексов общеразвивающих упражнения на месте и в движении (ОРУ).

ОРУ – это школа двигательной подготовки.

В связи с распространением эпидемии COVID-2019 и введением карантина, возникла необходимость в переходе на онлайн-обучение.

Возникшая непредвиденная ситуация внесла изменения и в преподавании физической культуры.

Трудно представить урок физической культуры в онлайн-режиме!!!

Я вышла из этой ситуации именно через общеразвивающие упражнения (ОРУ).

В ходе онлайн-уроков детям давалась вся теоретическая основа по ОРУ (терминология, признаки, графические изображения, дозировка, методические указания, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться, формы организации, и т.д.).

После чего дети создавали свои комплексы утренней гимнастики.

:

Представляю вам результат работы детей!!!!

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239127%2F2beba6f6e532ca9533c%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239125%2F2727f45246d9708b60%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239100%2F8c91879f6500e07ffb%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239204%2F209470e8a3caa707ed%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239203%2F56493d851d7d680edb%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239180%2F359a26ebcb12e4e2c0%2Fpl_wall_-192533719

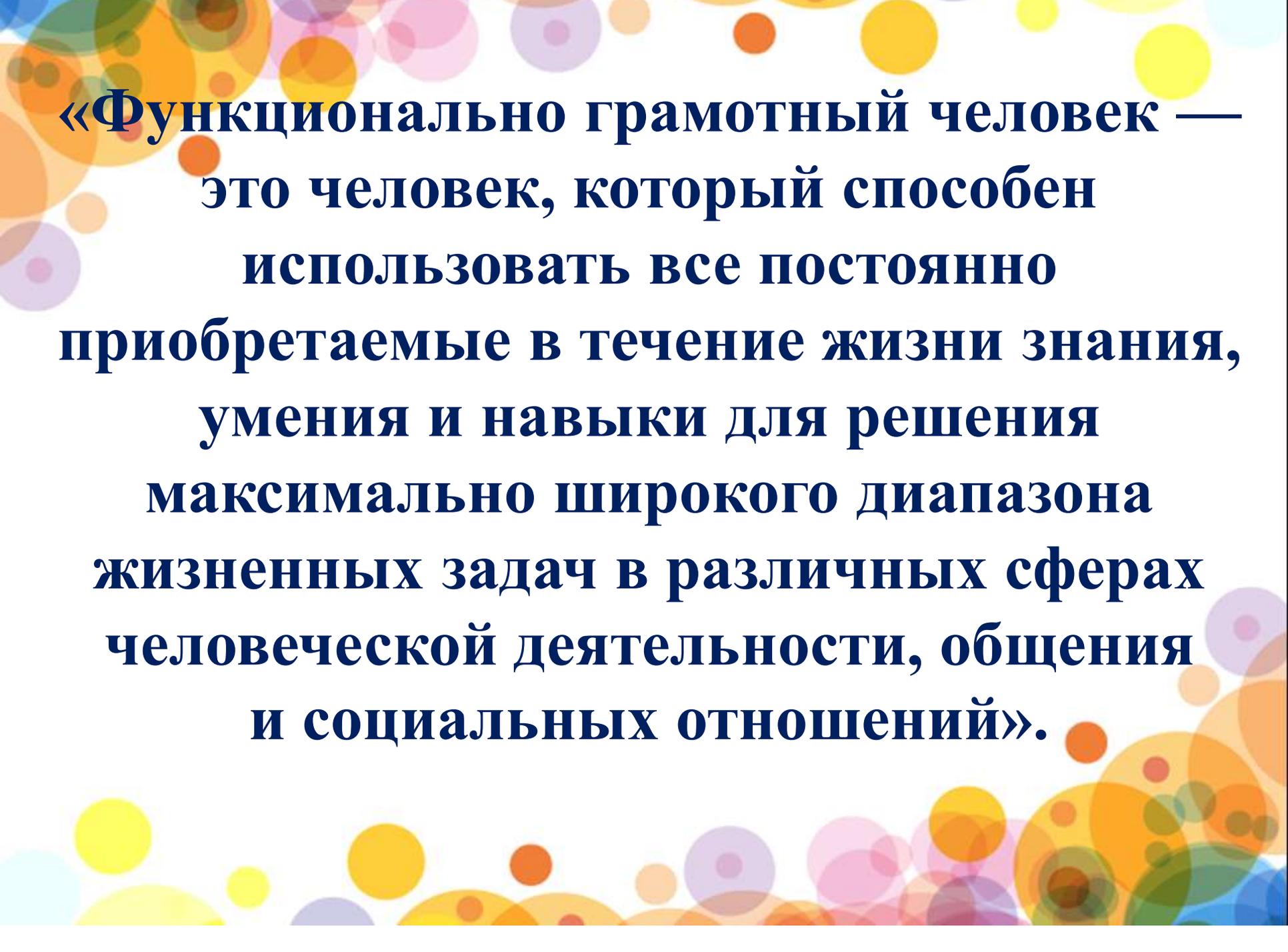
https://vk.com/video-192533719_456239179?list=68afc619a8d2e74a46

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239134%2Fa5e72892e84e4c70cc%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239132%2F6a99ea42e470a228d4%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239131%2F4410cc2c37d9201438%2Fpl_wall_-192533719

https://vk.com/club192533719?z=video-192533719_456239129%2Fd3163b93fc043e81ac%2Fpl_wall_-192533719



«Функционально грамотный человек — это человек, который способен использовать все постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений».