**Формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры как средство повышения качества образовательных результатов обучающихся**

       Функционально грамотная личность способна 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.

       Функционально грамотная личность - это человек, ориентирующийся в мире и действующий в соответствии с общественными ценностями, ожиданиями и интересами; способный быть самостоятельным в ситуации выбора и принятия решений; умеющий отвечать за свои решения; способный нести ответственность за себя; владеющий приемами учения и готовый к постоянной переподготовке; обладающий набором компетенций, как ключевых, так и по различным областям знаний; легко адаптирующийся в любом социуме и умеющий активно влиять на него; владеющий современными информационными технологиями.

       Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья. Научный прогресс смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на психическую и умственную. Как никогда возрастает роль физической культуры в обеспечении жизнедеятельности человека. Из всех школьных предметов он, едва ли не единственный, прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему своему здоровью, способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, формированию знаний в области ведения здорового образа жизни.

      Для того чтобы здоровый образ жизни стал осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья. Помочь ребенку в этом деле должен учитель физической культуры, используя личностно-ориентированные методы обучения и воспитания.

       При работе с обучающимися, 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 качеств.

       Для оценки показателей здоровья обучающихся использую урок- практикум. В основе практикума лежит методика количественной экспресс-оценки уровня здоровья детей и подростков (по Л.Г. Апанасенко).

       Вначале ребята знакомятся с методикой и параметрами, характеризующими физическое развитие. Исследование физического развития проводится с использованием антропометрических методик: соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес); физиометрических - жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук (кистевая динамометрия). Объясняется выполнение проб и тестов, работа с используемыми приборами и инструментами. 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. Все измерения выполняются в медицинском кабинете школы с помощью врача, вычисления на теоретических уроках физкультуры.

       Порядок исследования и измерения не представляют большой сложности, поэтому ребята легко справляются с ним. Научившись выполнять его в школе под руководством учителя, они смогут выполнять экспресс-оценку собственного здоровья самостоятельно дома для себя и своих близких.

       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.

Уровень физической подготовленности определяется обязательными тестами, отражающими уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств: скоростных (бег 30м, 60м, 100м), координационных (бег 3х10м, прыжки через скакалку), скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.), силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекладине), выносливости (бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м, передвижение на лыжах), гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе).

        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 новшества и являются индикативными 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".