Как развивать функциональную грамотность на уроках физической культуры?

грамотность математическая и глобальная компетенции на уроках физической культуры. Ведь наш предмет в корне отличается от других предметов школьной программы. Главная задача урока физкультуры… и об этом я могу говорить долго. Давайте перейдем к практике.

**С чего начинается урок физической культуры?**

• Применение математики при построении.

Порядковые номера(команда: по порядку

рассчитайсь, на первый второй рассчитайсь и

т.д.

\*Знакомство с параллельными прямыми ( в две

колонны, в две шеренги, в круг становись.)

**ЧСС**

 \*Измерение ЧСС до начала занятий и после

выполнения упражнений.

\*Изучение таких понятий как диагональ (СБУ)

\*прямая упражнения в ходьбе

И переходим к **ОРУ**

\* повороты головой на право на лево **горизонталь**

\* \*Вверх низ наклоны головой вниз выдох вверх вдох **вертикаль**

Продолжаем в идеале необходимо выпрямить руки в стороны до **параллели** с полом если не удобно, то выпрямим их вперед и сгибаем разгибаем пальцы до упора почувствовать усталость в мышцах и здесь мы помним, что **движение - это жизнь.** У нас идет повторение понятия параллель

Отлично теперь проработаем локтевой сустав и вспомни понятие \* циркуль

Руки поставим к плечам и вращение в плечевом суставе к понятию циркуль мы добавим амплитуду вращения чем больше амплитуда тем лучше разминается сустав, но помните что не должно быть болевых ощущений .

**Измерием ЧСС**

**Молодцы сколько математических терминов мы узнали пройдя менее третье части урока**.

А мы продолжим. Оставайтесь в положении сидя руки ноги поставть на уровне таза и руки чуть ниже талии (повздошная кость). Крестец отводим немного назад руками фиксируем корпус и за счёт таза выполняем наклон вперед. Избегаем полукруглой спины спина должна быть прямой без боли в поясничном отделе. И посидим в таком положении буквально 10 секунд. Понятие полукруг наклон выпоняем до 45 градусов. **Вот вам углы и их измерение.** Плюс измерение времени.

Отлично перейдем к ногам. Вытяните ноги носки на себя отведение от себя ноги натянуты положение прямой и сгиб стопы вперед-назад до 60 градусов с осторожностью до 90. Поработаем 10 секунд и повторение угол и время плюс шкала измерений

Измеряем пульс

Ну что разминка проведена успешна прейдем к основной части урока. Здесь никак без математики.

Тема второй четверти гимнастика… все построено на математике от количества подходов на снаряде до количества шагов при разбеге, время статической задержки в элементе, постановки рук треугольником если этот стойка на голове, параллель рук если это мост, перпендикуляр если это ласточка тело относительно упорной ноги. Если мы возьмем с вами спортивные игры то от разметки площадки до траектории полета мяча, легкая атлетика метание снаряда кг, гр; бег на разные дистанции измерение времени, прыжки измерение длины т ид

**ЧСС**

В окончании урока согласно всем принципам методам обучения, идет заключительная часть и конечно это игровые моменты и подведение итогов.

Анализ графика ЧСС

 Сейчас мы с вами поиграем и сразу получим рефлексию. Вам необходимо при помощи математических подсчетов поставить оценку моему выступлению

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5 хлопаем

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 закрываем глаза и расслабляемся

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2топаем ногами