**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»**

**Муниципального образования «Кобяйский улус (район)»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Сангарская средняя общеобразовательная школа №1»**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФГОС

(личностные результаты)

Выполнила: Афанасьев АА

учитель физической культуры

I квалификационная категория

2019г.

Двигательная активность и её влияние

на рост и развитие детей.

(личностные результаты)

Движение - необходимый компонент любого вида интеллектуальной деятельности. Двигательная активность способствует развитию представлений и образного мышления, формированию понятий, т.е. выделению общих свойств предметов и явлений, сильных и устойчивых связей между ними.

Недостаток двигательной активности и чрезмерные учебные нагрузки часто приводят к срыву базовых биологических функций (например, репродуктивной). За период обучения в школе вдвое увеличивается число детей, имеющих хронические заболевания, определяется стойкая тенденция роста патологии: опорно-двигательного аппарата, зрительной системы и т.д. Всё это свидетельствует о том, что система образования в нынешнем её виде превратилась в мощный патогенный фактор различных заболеваний школьников, нарушающих нормальное протекание важных психофизиологических процессов (мышления, умственной работоспособности, внимания, памяти). Естественно, такое положение дел должно тревожить тех, кому доверено здоровье детей, от кого зависит подготовка выпускников школы к взрослой жизни.

Общеизвестно, что эффективным средством решения многих проблем выступает физическое воспитание. Различные его формы и средства десятилетиями опробованы в школе и, бесспорно, должны быть использованы. Однако, как подтверждает практика, за два-три урока физической культуры в неделю положения не улучшить. Если раньше такой бюджет времени компенсировался физическим трудом дома и во время трудовой подготовки в школе, высокой двигательной активностью во внеурочное время (например, всем известны дворовые баталии, через которые в своё время прошли многие деятели науки, культуры, производства), то затем стремительный научно-технический прогресс не только резко снизил двигательную активность, но и привёл к переоценке духовных и социальных ценностей. Сейчас, как когда-то дворовый футбол, у ребят в особом почёте телевидение и компьютерные игры. Негативные последствия этого налицо, ибо рост, развитие и здоровье человека напрямую зависит от его двигательной активности.

Выдающиеся учёные доказали, что в течение длительного эволюционного процесса, костно-мышечная система – ведущая, на неё «равняются» все остальные системы и органы. Поэтому оптимальная двигательная активность позволяет наиболее полно реализовать наследственную программу человека и играет важную роль в сохранении и укреплении его здоровья. В частности, медико-биологические исследования показывают, что механизмы выздоровления при многих заболеваниях находятся в самом организме и их «включение» происходит уже в начале патологического процесса. Использование различных средств лечения, в том числе и фармакологических, лишь форсирует развитие выздоровления, никак не подменяя его механизмов.

Регулярные физические упражнения дают многогранные положительные эффекты, физиологическую основу которых используют в медицине для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний. Оптимальная двигательная активность как бы включает механизмы выздоровления и держит их в рабочем состоянии, что повышает сопротивляемость организма к быстрому выздоровлению при болезни. Недостаток движений создаёт условия для проявления наследственной предрасположенности к заболеваниям и, значит, ограничивает годность к некоторым профессиям, омрачает перспективу будущего материнства и отцовства.

Организм стремится поддерживать индивидуальную норму двигательной активности человека, что позволяет говорить о врождённой потребности в ней. Внешне это проявляется в поддержании определённого уровня мышечной деятельности: после дней с минимальной двигательной активностью обязательно следует день с максимальной активностью.

Физическое воспитание обладает уникальными возможностями, так как двигательная активность одновременно воздействует на все сферы организма: сенсорную, моторную, центрально-регуляторную, вегетативную и эмоциональную. Этого не сделает ни один вид умственной способности.

Важной методической особенностью является способность физических упражнений воздействовать без значительного нервно-эмоционального напряжения на все стороны мыслительной деятельности: содержательную, функционально-операционную и целее-мотивационную. Выполнение упражнений приводит к правильной самооценке успехов, осознанному стремлению к совершенствованию осваиваемых двигательных навыков и умений. Кроме того, мышечная деятельность создаёт проблемные ситуации разной степени сложности, множественность альтернативного выбора в жестких рамках времени. В этих условиях совершенствуются и развиваются творческие способности, т.е. умение принимать рациональные решения в короткое время. Средства физической культуры действительно способствуют профилактике утомления, повышают умственную и физическую работоспособность, формируют механизмы для восстановления нарушенных функций, повышают сопротивляемость организма различным негативным воздействиям.

Личностные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий:

личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Личностная готовность включает мотивационную и коммуникативную готовность, сформированность Я-концепции и самооценки, эмоциональную зрелость ребенка. Сформированность социальных мотивов (стремление к социально значимому статусу, потребность в социальном признании, мотив социального долга), а также учебных и познавательных мотивов определяет мотивационную готовность первоклассника.

Существенным критерием мотивационной готовности является первичное соподчинение мотивов с доминированием учебно-познавательных. Сформированность Я-концепции и самосознания характеризуется осознанием ребенком своих физических возможностей, умений, нравственных качеств, переживаний (личное сознание), характера отношения к нему взрослых, определенным уровнем развития способности адекватно и критично оценивать свои достижения и личностные качества. Эмоциональная готовность к обучению выражается в освоении ребенком социальных норм проявления чувств и в способности регулировать свое поведение на основе эмоционального предвосхищения. Ее показателем является развитие высших чувств — нравственных переживаний (чувство гордости, стыда, вины), интеллектуальных чувств (радость познания), эстетических чувств (чувство прекрасного).

Выражением и квинтэссенцией личностной готовности к школе является сформированность внутренней позиции как готовности принять новую социальную позицию и роль ученика, предполагающей высокую учебно-познавательную мотивацию.

В сфере развития личностных универсальных учебных действий приоритетное внимание уделяется формированию:

• основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);

• основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);

• готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

1.2.3.1. Формирование универсальных учебных действий

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

• историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

• образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;

• знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

• знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

• освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

• ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;

• основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

• экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

• уважение к истории, культурным и историческим памятникам;

• эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

• уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

• уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

• уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Список литературы:

1.Серия «Стандарты второго поколения» основана в 2008 году.

Программа подготовлена институтом стратегических исследований в образовании РАО. Научные руководители — член-корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л. П. Кезина

Составитель — Е. С. Савинов

Примерная основная образовательная программа основного общего образования одобрена Координационным советом при Департаменте общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации по вопросам организации введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

2. Учебное издание

Серия «Стандарты второго поколения»

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения

Основная школа