**Программа по теории физической культуры**

**5 класса**

**Пояснительная Записка**

Программа "Теория Физической Культуры" для 5 класса разработана с учетом гуманной педагогики и предполагает целостный подход к формированию физической культуры как важной части здоровья и личностного развития каждого учащегося. Учитывая возрастные особенности пятиклассников, программа стремится не только передать знания, но и внедрить их в жизнь через игровые и интерактивные методы обучения.

Принципы обучения двигательным действиям с учетом гуманной педагогики:

1. **Индивидуальный подход:**

Учитывать уникальные потребности и интересы каждого ученика. Материал программы позволяет каждому ребенку освоить тему в своем темпе.

1. **Развитие личности:**

Программа ориентирована на формирование озитивного отношения к физической активности как средству поддержания здоровья и гармонии.

1. **Игровые элементы:**

Все занятия включают игровые элементы, стимулирующие интерес и воображение. Это помогает учащимся интерес к учебному процессу.

1. **Способствование самопониманию:**

Учащиеся обучаются понимать собственное тело, его потребности и возможности. Это развивает ответственность за свое здоровье и формирует положительное отношение к собственному телу.

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся будут обладать базовыми знаниями о физической культуре и ее влиянии на здоровье.

Формирование интереса к физической активности как средству поддержания физического и эмоционального благополучия.

Развитие социальных навыков и взаимодействия в команде.

Способность адекватно оценивать свои физические возможности и потребности.

Сформированные навыки заботы о здоровье, в том числе правильного питания и отказа от вредных привычек.

Эта программа ориентирована на целостное развитие личности учащихся и внедрение позитивных привычек, которые сопровождали бы их на пути к здоровью и благополучию.

Начало формы

**Цель программы:**

Формирование у учащихся представлений о физической культуре как важной составляющей здоровья и гармоничного развития личности, а также введение в основы правильной организации занятий физическими упражнениями.

**Задачи программы:**

1. **Формирование ответственного отношения к здоровью:**

* Программа направлена на воспитание понимания, что забота о своем теле – это неотъемлемая часть ответственного образа жизни.

1. **Стимулирование активности и инициативы:**

* Использование игровых методов обучения и интересных практических занятий способствует активной учебной и физической деятельности.

1. **Социальное взаимодействие:**

* Программа предусматривает проведение занятий в форме групповых игр и тренировок, способствуя развитию социальных навыков и взаимопомощи.

1. **Формирование здорового образа жизни:**

* Раздел «Здоровый образ жизни» уделяет внимание правильному питанию и отказу от вредных привычек, учит формированию здорового образа жизни.

**Тема 1: Введение в физическую культуру**

1.1 Определение физической культуры

* Основные понятия: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни.
* Значение физической культуры для здоровья.

1.2 История Физической Культуры

* Основные этапы развития физической культуры.
* Олимпийские игры древности
* Олимпийские игры современности
* Олимпийские игры в Советском союзе
* Олимпийские игры в России
* Знаковые события в истории физической активности.

**Тема 2: Основы физиологии физической активности**

2.1 Как двигается тело

* Основы анатомии и физиологии человеческого тела.
* Физическое здоровье
* Роль мышц и суставов при движении.

2.2 Значение физических упражнений

* Как физическая активность влияет на сердечно-сосудистую систему.
* Значение физических упражнений для развития физических качеств.

**Тема 3: Типы Физической Активности**

3.1 Спорт и игры

* Ознакомление с различными видами спорта и игр.
* Значение командной и индивидуальной активности.

3.2 Танцы и гимнастика

* Развитие координации и гибкости через танцы и гимнастику.
* Виды физической активности.

**Тема 4: Здоровый образ жизни**

4.1 Правильное питание

* Значение правильного питания для здоровья в разном возрасте.
* Основные принципы здорового питания.

4.2 Отказ от вредных привычек

* Влияние курения и употребления алкоголя на здоровье.
* Принятие решения в пользу здоровья.