**Программа по теории физической культуры**

**6 класс**

**Пояснительная Записка**

Программа «Теория физической культуры для 6 класса» разработана, исходя из принципов гуманной педагогики, ориентированной на целостное развитие личности учащихся. Основной акцент делается на формирование осознанного отношения к двигательной активности, заботе о собственном здоровье, и развитие эмоциональной стабильности через практическое введение теоретических знаний.

Принципы гуманной педагогики:

1. Индивидуальный подход:
* Программа учитывает разнообразие интересов и уровней подготовки учащихся.
* Теория преподается так, чтобы каждый ученик мог осмыслить их в своем онимании.
1. Развитие самосознания:
* Внимание уделяется формированию у учащихся понимания собственного тела, его потребностей и возможностей. Программа развивает самосознание и ответственное отношение к собственному здоровью.
1. Интерактивное обучение:
* Все уроки ориентированы на использование интерактивных методов, таких как обсуждения, групповые задания и практические упражнения. Это дает возможность создания обучающей среды.
1. Социализация и взаимодействие:
* Программа активно поддерживает взаимодействие между учащимися, учащиеся обмениваются опытом и развивают социальные навыки через групповые занятия.

**Цели программы:**

1. формирование здорового отношения к двигательной активности:
* Программа ставит перед собой задачу создать положительное восприятие двигательной активности, преодолевая плохие привычки и формируя ценностное отношение к заботе о своем здоровье.
1. развитие эмоциональной стабильности:
* Программа уделяет внимание взаимосвязи двигательной активности с эмоциональным благополучием, обучая учащихся использовать спорт и физическую культуру как средство поддержания психологической стабильности.
1. способствование самопониманию и ответственности:
* Учащиеся осваивают правила здорового образа жизни, осознавая влияние своих действий на собственной организм.

Программа стремится развить у учащихся чувство ответственности за собственное здоровье.

**Задачи программы по теории двигательной культуры для 6 класса**

**1. Формирование Положительного Отношения к Двигательной Активности:**

* Задача: Развивать у учащихся положительное отношение к двигательной активности через интересные и разнообразные формы занятий, позволяя каждому ученику найти свое увлечение в мире спорта и двигательной культуры.

**2. Развитие Эмоциональной Стабильности:**

* Задача: Поощрять учащихся использовать физическую активность как средство эмоционального выражения и саморегуляции, создавая условия для обсуждения своих чувств и эмоций в контексте занятий двигательной культурой.

**3. Формирование Осознанного Подхода к Здоровью:**

* Задача: Содействовать развитию самосознания учащихся в отношении их физического здоровья, обеспечивая знаниями о влиянии двигательной активности на организм и поддерживая их волю к заботе о себе.

**4. Способствование Социализации и Взаимодействию:**

* Задача: Поддерживать групповую деятельность и совместные проекты, направленные на развитие социальных навыков, обмен опытом и уважение к разнообразию интересов учащихся в контексте двигательной культуры.

**5. Развитие Критического Мышления:**

* Задача: Обучать учащихся критическому мышлению в отношении информации о здоровье и двигательной активности, помогая им различать факты от мифов и формировать собственные осознанные взгляды на заботу о себе.

**6. Создание Персонализированных Учебных Сред:**

* Задача: Применять методы дифференциации обучения, учитывая разнообразие интересов и уровней подготовки учащихся, и создавать условия для их самовыражения и развития в рамках учебного процесса.

**7. Привлечение Родителей в Процесс Обучения:**

* Задача: Вовлекать родителей в образовательный процесс, организуя мероприятия и консультации по вопросам двигательной активности, здорового образа жизни и поддерживая сотрудничество семьи и школы в формировании заботливой образовательной среды.

**8. Развитие Личностных Качеств:**

* Задача: Способствовать формированию ключевых личностных качеств, таких как целеустремленность, ответственность, толерантность и уважение, через взаимодействие в рамках занятий по теории двигательной культуры.

**9. Обеспечение Психологической Безопасности:**

* Задача: Создавать психологически безопасную обучающую среду, где учащиеся могут свободно выражать свои мысли, чувства и опыт, а также обеспечивать понимание и поддержку со стороны педагогов и сверстников.

**10. Стимулирование Самопознания:**

* Задача: Поддерживать регулярные моменты рефлексии и самооценки, помогая учащимся осознавать свой прогресс, ценить свои усилия и развивать умение критически оценивать собственные потребности в двигательной активности и заботе о себе.

**Ожидаемые Результаты:**

* Учащиеся будут осознанно относиться к двигательной активности, воспринимая ее как неотъемлемую часть здоровья.
* Развитие эмоциональной стабильности и умение использовать двигательную активность в качестве средства поддержания психологического равновесия.
* Формирование навыков самопонимания и ответственности за собственное здоровье.
* Способность к критическому мышлению в отношении двигательной культуры и образа жизни, а также готовность принимать осознанные решения на основе знаний и опыта.

**Тема 1: Основы двигательной культуры и здорового образа жизни**

1.1 Роль и значение двигательной культуры

* Важность двигательной культуры для физического и психологического здоровья.
* Ознакомление с понятием здоровья, уровнем развития физических качеств
* Рассмотрение истории формирования понятия «физическая культура».
* Ознакомление с ролью двигательной активности в поддержании здоровья.

1.2 Здоровый образ жизни

* Ознакомление с основами здорового образа жизни и его компонентами.
* Изучение правильного питания и его влияния на здоровье.
* Рассмотрение вредных привычек и их воздействия на организм.

**Тема 2: Физиология двигательной активности**

2.1 Системы организма и физическая активность

* Влияние двигательной активности на работу органов и систем организма.
* Рассмотрение воздействия двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
* Изучение влияния тренировок на мышцы и опорно-двигательный аппарат.

2.2 Физическая активность и эмоциональное здоровье

* Выявление связи между двигательной активностью и эмоциональным благополучием.
* Изучение механизмов воздействия двигательной активности на эмоциональное состояние.
* Методы использования двигательной активности для стрессоустойчивости.

**Тема 3: Виды двигательной активности и их роль**

3.1 Спортивные виды двигательной активности

* Ознакомление с различными видами спорта и их влиянием на физическое развитие.
* Популярные виды спорта и их требований к организму.
* Выявление влияния занятий спортом на развитие физических качеств.

3.2 Альтернативные виды двигательной активности

* Роль танцев, йоги, гимнастики и других форм двигательной активности.
* Ознакомление с основами танцев, йоги и гимнастики.
* индивидуальный подход к выбору видов двигательной активности.

**Тема 4: Физическая культура и общественные ожидания**

4.1 Общественное восприятие здоровья и двигательной культуры

* Влияния общественных мнений на отношение к двигательной активности.
* Рассмотрение стереотипов и предубеждений в отношении двигательной культуры.
* Продвижение позитивного образа здорового образа жизни.
	1. Спорт и общество
* Понимание взаимосвязи спорта и общественных процессов.
* Анализ влияния спорта на формирование общественных ценностей.
* Изучение примеров успешной социализации через физическую культуру.

**Ожидаемые результаты:**

* Сформированное представление о роли двигательной культуры в жизни личности.
* Понимание основ здорового образа жизни и его компонентов.
* Усвоенные теоретические основы влияния двигательной активности на организм.
* Развитие интереса к различным видам двигательной активности и их роли в здоровье.
* Способность к критическому мышлению в отношении общественных мнений о физической культуре и спорте.