**Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п.  | Наименование темы, основная цель темы, содержание, диагностируемые цели | Кол-вочасов натему |
| 1 | **Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.****Цель темы:** напомнить обучающимся о правилах техники безопасности при работе в спортзале и спортплощадке.**Содержание темы:** нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.**Соблюдать** правила техники безопасности по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастики, лыжной подготовке. | *В процессе обучения* |
| 2 | **Наименование темы: Лёгкая атлетика****Основная цель темы:** Основы легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы.**Содержание темы:** Обучение бегу на средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.**Описывать:** технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.**Выполнять упражнение** с максимальной скоростью с низкого старта (60-100 метров), прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель, бегать на дистанцию 2000-3000 м, бегать в равномерном темпе | *28 час.* |
| 3 | **Наименование темы: Баскетбол** **Основная цель темы:** обучение технико-тактическим действиям в спортивной игре баскетбол.**Содержание темы:** закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.**Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Знать:** Правила игры в баскетбол**Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильнотехнические действия в игре, | *15часов.* |
| 4 | **Наименование темы: Волейбол****Основная цель темы:**обучение технико-тактическим действиям в спортивной игре волейбол. **Содержание темы:** закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.**Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.**Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Знать:** Правила игры в волейбол.Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | *18часов.* |
| 5 | **Наименование темы: Гимнастика.****Основная цель темы:** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5  классе, расширяется и углубляется. **Содержание темы:** комбинация из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинация движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; акробатическая комбинация из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые команды.**Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять кувырки, стойку на лопатках. | *21час.* |
| 6 | **Наименование темы: Лыжная подготовка.****Основная цель темы:**посвящена изучению коньковых ходов.**Содержание темы:** Одновременный двухшажный коньковый ход, повороты на лыжах, повороты в движении, повторение основных ходов, польем елочкой, торможение плугом..Выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода, описывать технику изучаемых лыжных ходов | *20 часов.* |
| 7 | **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. (14 ч)****Основная цель темы:** обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**Содержание темы:** Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, вредные привычки и их негативное влияние на здоровье, правила пожарной безопасности, правила безопасного поведения при пожар.**Знать: Основные понятия** личной безопасности в повседневной жизни.Уметь: Приобретенные знания в повседневной жизни для соблюдения правил поведения**Оказание первой медицинской помощи:(4 ч)****Основная цель темы:** оказание первой медицинской помощи**Содержание темы:** Первая медицинская помощь при травмах и переломах, отравлениях,при утоплении и удушении; при тепловом и солнечном ударе, обморожении.**Знать: Правила** оказание первой медицинской помощи**Уметь:** приобретенные знания в повседневной жизни для обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи**Чрезвычайные ситуации при техногенного характера(16ч) Основная цель темы:**  основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях.**Содержание темы:** Чрезвычайные ситуации техногенного характера и правила безопасного поведения, вулканы, оползни, цунами, пожары и взрывы, промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ**Знать:** Правила безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях**Уметь:** приобретенные знания в повседневной жизни для обращения | *В процессе обучения* |