

Рассмотрена:
Методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол от 20.06.2025г. № 7

Утверждена:
приказом директора МБОУ «Гимназия»
27.08.2025 г. № 320-П

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«К старту готов!»

уровень образования: начальное общее образование
2-4 классы

направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель рабочей программы:
Красных И.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «К старту готов!» на уровень начального общего образования (2-4 классы) является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 2) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 3) тематическое планирование.

1.Содержание курса внеурочной деятельности «К старту готов!» с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Теоретических занятий/ Практических занятий	Основные виды деятельности учащихся
2 класс			
1.	Модуль «Мини-футбол» - 8ч		
	<p>Раздел 1. «Основы знаний»: -Основные понятия «физическая культура», «спорт». Правила ТБ на спортивных занятиях. - Изучение правил игры в мини-футбол. Участники команды, их права и обязанности. - Личная гигиена. Общий режим дня.</p>	3/0	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры; -определять базовые понятия и термины мини-футбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; -знать и применять правила личной гигиены; -соблюдать режим дня футболиста; -применять самоконтроль при занятиях футболом.</p>
	Раздел 2. «Общая и специальная физическая	0/2	-выполнять общеразвивающие упражнения,

	<p>подготовка» -базовые двигательные навыки; -общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве); -подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>		<p>целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -следить за правильностью выполнения всех упражнений.</p>
	<p>Раздел 3. «Техническая подготовка» -удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета; -остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью; -упражнения для разучивания ведения мяча; -обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника»; -отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча; -отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.</p>	0/1	<p>-знать и уметь выполнять простейшие упражнения технических действий; -выполнять основные технические действия и приёмы игры в мини-футбол в условиях игровой деятельности; -уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p>
	<p>Раздел 4. «Тактика игры в футбол» - изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий; - учебные игры по мини-футболу.</p>	0/2	<p>-демонстрировать приобретённые знания и умения; -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности; -оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</p>
2.	Модуль «Пионербол» - 10ч		
	<p>Раздел 1. «Основы знаний» - Предупреждение травматизма. -Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения.</p>	2/0	<p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды; -знать правила игры и перемещения игроков по</p>

			<p>площадке во время игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
	<p>Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития физических качеств, при приеме и передачи мяча; -упражнения для развития навыков быстроты ответных действий; -упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании, при технике защиты. 	0/3	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
	<p>Раздел 3. «Технико-тактические приемы»</p> <ul style="list-style-type: none"> -стойки игроков; -индивидуальная работа с одним мячом; -передачи, упражнения в парах с одним мячом; -подачи: нижняя прямая подача; -учебно-тренировочные игры. 	0/5	<ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять технические действия в игре; -взаимодействовать с игроками команды; -уметь выполнять элементарные тактические действия в игре.
3.	Модуль «Легкоатлетическое четырехборье» - 5ч		
	<p>Раздел «Шиповка юных»</p> <ul style="list-style-type: none"> -беговые упражнения; -техника высоко старта: -бег на дистанцию 60 м; -техника прыжка в длину с разбега; -техника метания мяча на дальность; -бег на дистанцию 500 м (девочки), 600 м (мальчики). 	0/5	<ul style="list-style-type: none"> -исправлять ошибки и недочёты при выполнении упражнений в ходьбе и беге; -соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений; - пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью; -овладеть навыком разбега и безопасного приземления на две ноги в прыжках в длину; - уметь выполнять броски мяча с постепенным увеличением дальности полёта; -уметь контролировать своё дыхание, пульс и артериальное давление в процессе забега; -уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики для восстановления самочувствия.
4.	Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» - 11ч		
	Раздел 1. «Основы знаний»	2/0	-знать историю возникновения и развития

<p>- ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.</p> <p>- Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО</p>		<p>комплекса ГТО;</p> <p>-знать виды испытаний, входящие в состав ВФСК-ГТО;</p> <p>-понимать для чего нужно стремиться к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>-знать и выполнять требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО;</p> <p>-воспитывать целеустремлённость и уверенность в своих силах.</p>
<p>Раздел 2. «Виды испытаний (тесты)»</p> <p>-Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>-Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>- Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>- Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>- Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p>	<p>0/8</p>	<p>-выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;</p> <p>- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;</p> <p>- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;</p> <p>- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;</p> <p>-проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>
<p>Раздел 3. «Спортивные праздники и мероприятия»</p> <p>-Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?»</p>	<p>0/1</p>	<p>проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>-формировать целеустремлённость и уверенности в своих силах;</p> <p>- проявлять доброжелательность, сдержанность</p>

			и уважение в общении и взаимодействие со сверстниками.
3 класс			
1.	Модуль «Мини-футбол» - 10ч		
	<p>Раздел 1. «Основы знаний»</p> <p>-История возникновения футбола. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.</p> <p>- Площадка для игры в мини-футбол, её устройство. Специальное оборудование, спортивный инвентарь.</p> <p>-Гигиенические знания и навыки. Закаливание.</p>	3/0	<p>-знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом;</p> <p>-знать историю развития футбола в мире и России;</p> <p>-осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;</p> <p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу;</p> <p>-знать и применять правила личной гигиены;</p>
	<p>Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка»</p> <p>- комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста:</p> <p>- общеразвивающие упражнения без предметов;</p> <p>- упражнения на формирование правильной осанки;</p> <p>- упражнения с набивным мячом;</p> <p>- акробатические упражнения:</p> <p>- специальные упражнения для развития быстроты;</p> <p>- упражнения для развития дистанционной скорости;</p> <p>- специальные упражнения для развития ловкости.</p>	0/2	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-следить за правильностью выполнения всех упражнений;</p>
	Раздел 3. «Техническая подготовка»	0/3	-осваивать базовые двигательные навыки и

<ul style="list-style-type: none"> -Совершенствование техники ранее разученных приёмов игры в футбол. -Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. -Техника ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. 		<p>элементы футбола;</p> <ul style="list-style-type: none"> -описывать технику разучиваемых упражнений; -следить за правильностью выполнения всех упражнений; -взаимодействовать с партнерами во время занятий футболом.
<p>Раздел 4. «Тактика игры в футбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> -понятие о тактической системе и стиле игры; -характеристика игровых действий футболистов команды; - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). 	0/2	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрировать приобретённые знания и умения; -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности; -оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
<p>2. Модуль «Пионербол» - 10ч</p>		
<p>Раздел 1. «Основы знаний»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. - Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей. 	2/0	<ul style="list-style-type: none"> -владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды; -продолжить знакомство с правилами игры, правилами судейства.
<p>Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков; - упражнения для развития навыков быстроты ответных действий; -упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. при технике защиты. 	0/3	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
<p>Раздел 3. «Технико-тактические приемы»</p> <ul style="list-style-type: none"> -техника выполнения подачи, прием мяча; -передачи на месте и в движении, через сетку, с места и после 2-х шагов в прыжке; 	0/5	<ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять технические действия в игре; -взаимодействовать с игроками команды; -уметь выполнять элементарные тактические действия в игре.

	<ul style="list-style-type: none"> -нападающий бросок; -техника постановки одиночного блока: -нападающий бросок; -техника постановки одиночного блока; -учебно-тренировочные игры. 		
3.	Модуль «Легкоатлетическое четырехборье» - 5ч		
	Раздел «Шиповка юных» <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег; - эстафетный бег; -бег на дистанцию 60 м; -техника прыжка в длину с разбега; -техника метания мяча на дальность; -бег на дистанцию 500 м (девочки), 600 м (мальчики). 	0/5	<ul style="list-style-type: none"> -исправлять ошибки и недочёты при выполнении упражнений в ходьбе и беге; -соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений; - пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью; -овладеть навыком разбега и безопасного приземления на две ноги в прыжках в длину; - уметь выполнять броски мяча с постепенным увеличением дальности полёта; -уметь контролировать своё дыхание, пульс и артериальное давление в процессе забега; -уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики для восстановления самочувствия.
4.	Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» - 9ч		
	Раздел 1. «Основы знаний» <ul style="list-style-type: none"> -Правила техники безопасности на занятиях. -Укрепление здоровья через ВФСК ГТО 	1/0	<ul style="list-style-type: none"> -знать и выполнять требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО; -понимать для чего нужно стремиться к выполнению нормативов ГТО; -воспитывать целеустремлённость и уверенность в своих силах.
	Раздел 2. «Виды испытаний (тесты)» <ul style="list-style-type: none"> -Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. -Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. - Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. 	0/7	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; - сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить

	<p>- Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>- Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p>		<p>примеры физических упражнений по их устранению;</p> <p>- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;</p> <p>-проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>
	<p>Раздел 3. «Спортивные праздники и мероприятия» «Праздник ГТО». Соревнования с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов).</p>	0/1	<p>проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>-формировать целеустремлённость и уверенность в своих силах;</p> <p>- проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение в общении и взаимодействие со сверстниками.</p>
4 класс			
1.	Модуль «Мини-футбол» - 10ч		
	<p>Раздел 1. «Основы знаний»: -Инструктаж по ТБ. История развития футбола и мини-футбола в России. -Значение правильного режима дня юного спортсмена.</p>	2/0	<p>-знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом;</p> <p>-знать историю развития футбола и мини-футбола в России;</p> <p>-выявлять успехи российских футболистов на мировой арене;</p> <p>-соблюдать режим дня футболиста;</p> <p>-применять самоконтроль при занятиях футболом.</p>
	<p>Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка» - комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста:</p>	0/2	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-следить за правильностью выполнения всех</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения без предметов; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения с набивным мячом; - акробатические упражнения: - специальные упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития дистанционной скорости; - специальные упражнения для развития ловкости. 		упражнений.
	<p>Раздел 3. «Техническая подготовка»</p> <ul style="list-style-type: none"> -ведения мяча и жонглирование; -удары и остановки и передачи мяча: -удары по мячу различными способами; -передачи и отбор мяча. 	0/3	<ul style="list-style-type: none"> -осваивать базовые двигательные навыки и элементы футбола; -описывать технику разучиваемых упражнений; -следить за правильностью выполнения всех упражнений; -взаимодействовать с партнерами во время занятий футболом
	<p>Раздел 4. «Тактика игры в футбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. -Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. 	0/3	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрировать приобретённые знания и умения; -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности; -оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
2.	Модуль «Пионербол» - 10ч		
	<ul style="list-style-type: none"> -Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. -Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей. 	2/0	<ul style="list-style-type: none"> -владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды; -продолжить знакомство с правилами игры, правилами судейства.
	<p>Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков; - упражнения для развития навыков быстроты ответных действий; -упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. при технике 	0/3	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

<p>защиты.</p> <p>Раздел 3. «Технико-тактические приемы»</p> <p>Подача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей. <p>Передачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. <p>Нападающий бросок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон. <p>Блокирование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока; <p>Комбинированные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача – прием; - подача – прием – передача; - передача – нападающий бросок; - нападающий бросок – блок. <p>Учебно-тренировочные игры.</p>	0/5	<ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять технические действия в игре; -взаимодействовать с игроками команды; -уметь выполнять элементарные тактические действия в игре.
<p>3. Модуль «Легкоатлетическое четырехборье» - 5ч</p>		
<p>Раздел «Шиповка юных»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег; - эстафетный бег; -бег на дистанцию 60 м; -техника прыжка в длину с разбега; -техника метания мяча на дальность; -бег на дистанцию 500 м (девочки), 600 м (мальчики). 	0/5	<ul style="list-style-type: none"> -исправлять ошибки и недочёты при выполнении упражнений в ходьбе и беге; -соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений; - пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью; -овладеть навыком разбега и безопасного приземления на две ноги в прыжках в длину; - уметь выполнять броски мяча с постепенным увеличением дальности полёта; -уметь контролировать своё дыхание, пульс и артериальное давление в процессе забега; -уметь выполнять упражнения дыхательной

			гимнастики для восстановления самочувствия.
4.	Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» - 9ч		
	<p>Раздел 1. «Основы знаний» -Правила ТБ на занятиях. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.</p>	1/0	<ul style="list-style-type: none"> -знать и выполнять требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО; - сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма; - овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического развития.
	<p>Раздел 2. «Виды испытаний (тесты)» -Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. -Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. - Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. - Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. - Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p>	0/7	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; - сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; - объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; -самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; -проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
	Раздел 3. «Спортивные праздники и	0/1	-проявлять стремление к развитию физических

	<p>мероприятия» - Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ.</p>		<p>качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. -формировать целеустремлённость и уверенности в своих силах; - проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение в общении и взаимодействие со сверстниками.</p>
--	---	--	---

2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «К старку готов!»

2 класс	3 класс	4 класс
Личностные результаты		
<p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	<p>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир; - ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин; - способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности.</p>	<p>- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>
Метапредметные результаты		
<p>- учиться совместно с учителем и другими учениками оценивать правильность выполнения</p>	<p>- уметь работать по определённому алгоритму; - обеспечивать защиту и сохранность природы</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p>

<p>двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать совместно с учителем и другими воспитанниками эмоциональную оценку деятельности команды на занятии; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. 	<p>во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать правильность выполнения действий; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; - проявлять индивидуальные творческие способности; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - договариваться и приходить к общему решению.
Предметные результаты		
<ul style="list-style-type: none"> - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. 	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «К старту готов!»

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания МБОУ «Гимназия» уровня НОО. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Что проявляется: в выделении в цели программы ценностных приоритетов; в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания; в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

В данном курсе: приобретать первоначальный опыт деятельности ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Теоретических занятий	Практических занятий	Форма проведения	Электронные образовательные ресурсы
2 класс						
1.	Мини-футбол	8	2	6	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.	Пионербол	10	2	8	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Легкоатлетическое четырехборье	5	0	5	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	2	9	Беседа Виртуальная экскурсия Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
	Итого:	34	6	28		
3 класс						
1.	Мини-футбол	10	3	7	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.	Пионербол	10	2	8	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Легкоатлетическое четырехборье	5	0	5	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	1	8	Беседа Виртуальная экскурсия Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
	Итого:	34	6	28		
4 класс						
1.	Мини-футбол	10	2	8	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.	Пионербол	10	2	8	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/

						start/168855/
3.	Легкоатлетическое четырехборье	5	0	5	Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	1	8	Беседа Виртуальная экскурсия Игровое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
	Итого	34	5	29		

Календарно-тематическое планирование по курсу «К старту готов!» для 2-х классов

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Модуль «Мини-футбол» - 8ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
1.	Основные понятия «физическая культура», «спорт». Правила ТБ на спортивных занятиях.	1		
2.	Изучение правил игры в мини-футбол. Участники команды, их права и обязанности.	1		
3.	Личная гигиена. Общий режим дня.	1		
Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка»				
4.	Общая физическая подготовка (ОФП).	1		
5.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1		
Раздел 3. «Техническая подготовка»				
6.	Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.	1		
Раздел 4. «Тактика игры в футбол»				
7.	Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.	1		
8.	Учебная игра по мини-футболу.	1		
Модуль «Пионербол» - 10ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
9.	Предупреждение травматизма.	1		
10.	Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения.	1		
Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»				
11.	Упражнения для развития физических качеств, при приеме и передачи мяча.	1		
12.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
13.	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании, при технике защиты.	1		
Раздел 3. «Технико-тактические приемы»				
14.	Стойки игроков.	1		

15.	Индивидуальная работа с одним мячом.	1		
16.	Передачи. упражнения в парах с одним мячом.	1		
17.	Подачи. Нижняя прямая подача.	1		
18.	Учебно-тренировочные игры.	1		
Модуль «Легкоатлетическое четырехборье» - 5ч				
Раздел «Шиповка юных»				
19.	Беговые упражнения. Техника высоко старта.	1		
20.	Бег на дистанцию 60 м	1		
21.	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
22.	Техника метания мяча на дальность.	1		
23.	Бег на дистанцию 500 м (девочки), 600 м (мальчики).	1		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» - 11ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
24.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1		
25.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
Раздел 2. «Виды испытаний (тесты)»				
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры.	1		
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
33.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) .	1		
Раздел 3. «Спортивные праздники и мероприятия»				
34.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?»	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Модуль «Мини-футбол» - 10ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
1.	История возникновения футбола. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.	1		
2.	Площадка для игры в мини-футбол, её устройство. Специальное оборудование, спортивный инвентарь.	1		
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1		
Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка»				
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
5.	Специальная физическая подготовка(СФП)	1		
Раздел 3. «Техническая подготовка»				
6.	Совершенствование техники ранее разученных приёмов игры в футбол.	1		
7.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
8.	Техника ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1		
Раздел 4. «Тактика игры в футбол»				
9.	Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды.	1		
10.	Учебная игра по мини-футболу.	1		
Модуль «Пионербол» - 10ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
11.	Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1		
12.	Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей.	1		
Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»				
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
14.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
15.	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. при технике защиты.	1		
Раздел 3. «Технико-тактические приемы»				
16.	Техника выполнения подачи, прием мяча.	1		
17.	Передачи на месте и в движении, через сетку, с места и после 2-х шагов в прыжке.	1		
18.	Нападающий бросок. Техника постановки одиночного блока.	1		

19.	Нападающий бросок. Техника постановки одиночного блока.	1		
20.	Учебно-тренировочные игры.	1		
Модуль «Легкоатлетическое четырехборье» - 5ч				
Раздел «шиповка юных»				
21.	Ходьба и бег. Эстафетный бег.	1		
22.	Бег на дистанцию 60 м	1		
23.	Прыжки в длину с разбега.	1		
24.	Метание мяча на дальность.	1		
25.	Бег на дистанцию 500 м (девочки), 600 м (мальчики).	1		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» - 9ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
26.	Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
Раздел 2. «Виды испытаний (тесты)»				
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры.	1		
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
Раздел 3. «Спортивные праздники и мероприятия»				
34.	«Праздник ГТО». Соревнования с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов).	1		

Календарно-тематическое планирование по курсу «К старту готов!» для 4-х классов

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Модуль «Мини-футбол» -10ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
1.	Инструктаж по ТБ. История развития футбола и мини-футбола в России.	1		
2.	Значение правильного режима дня юного спортсмена.	1		
Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка»				
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)			

4.	Специальная физическая подготовка(СФП)			
Раздел 3. «Техническая подготовка»				
5.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	1		
6.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1		
7.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении.	1		
Раздел 4. «Тактика игры в футбол»				
8.	Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия.	1		
9.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		
10.	Учебная игра по мини-футболу.	1		
Модуль «Пионербол» - 10ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
11.	Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1		
12.	Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей.	1		
Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»				
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
14.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
15.	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. при технике защиты.	1		
Раздел 3. «Технико-тактические приемы»				
16.	Техника выполнения боковой подачи, прием мяча, подача мяча по зонам.	1		
17.	Передачи внутри команды, передачи через сетку. Техника выполнения нападающего броска.	1		
18.	Закрепление техники постановки одиночного блока, ознакомление с групповым блоком.	1		
19.	Комбинированные упражнения.	1		
20.	Учебно-тренировочные игры.	1		
Модуль «Легкоатлетическое четырехборье» - 5ч				
Раздел «Шиповка юных»				
21.	ОРУ в движении. Кроссовое перемещение с сочетанием ходьбы и бега.	1		
22.	Бег на дистанцию 60 м	1		
23.	Прыжки в длину с разбега.	1		
24.	Метание мяча на дальность.	1		
25.	Бег на дистанцию 500 м (девочки), 600 м (мальчики).	1		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» - 9ч				
Раздел 1. «Основы знаний»				
26.	Правила ТБ на занятиях. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		
Раздел 2. «Виды испытаний (тесты)»				
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		

28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры.	1		
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
Раздел 3. «Спортивные праздники и мероприятия»				
34.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ.	1		