

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования Артемовского городского округа Свердловской области**

**МАОУ "Лицей № 21"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель кафедры предметов  
социально-экономического цикла и  
гражданско-патриотического  
воспитания МАОУ "Лицей № 21"

Абакумова Т.В.

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-  
методической работе МАОУ "Лицей  
№ 21"

Рубцова Л.Н.

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МАОУ "Лицей № 21"

Иващенко О. Н.

Приказ №64/4  
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
по внеурочной деятельности «Тренировка космонавтов»  
уровень \_\_\_ основного \_\_\_\_\_ общего образования  
ФГОС \_\_\_\_\_

### Пояснительная записка

Рабочая программы внеурочной деятельности «Тренировка космонавтов» для обучающихся 5-9 классов составлена на основе следующей нормативно- правовой базы:

1. ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.).
8. Примерной программы Гимназии №63 Калининского района (Автор Программы: Тонкопрядченко Наталья Олеговна учитель физической культуры)
9. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 15.07.2015 г. №78-ОЗ (с изменениями от 17.02.2017).

10. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов и КТП МАОУ

«Лицей № 21» от 21.06.2017 г. №42/2.

11. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 21».

12. Учебный план МАОУ «Лицей № 21» на текущий год

13. Календарный учебный график МАОУ «Лицей № 21» на текущий год.

С первых шагов пилотируемой космонавтики предполагалось, что условия полета в космос предъявят высокие требования к функциональным возможностям организма человека. Космонавт в полете встречается с действием перегрузок, а методами физической культуры можно повысить переносимость этого фактора. Космонавт должен обладать высокими волевыми качествами, а их также можно воспитывать средствами физической культуры. Космонавт должен уметь в совершенстве владеть своим телом в пространстве, хорошо координировать свои движения. Где еще, как не на занятиях по физической культуре, можно воспитать такие качества?

Теоретические и практические знания о тренировке космонавтов является фундаментом для формирования инженерных кадров нового поколения, которые будут направлены на решение задач, связанных с реализацией Федеральной космической программы Российской Федерации.

**Цель программы:**

Сформировать устойчивый интерес учащихся к теме космического пространства и деятельности человека в космосе с помощью физического воспитания и достижения требуемого уровня физической подготовленности обучающихся.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной

направленностью;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- спортивная подготовка к соревнованиям.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование мотивационных устремлений к изучению тренировочного процесса космонавтов и стремления к самосовершенствованию в области физической культуры;
- стремление к совершенствованию собственной физической подготовки;
- формирование коммуникативной компетенции в межкультурной и межэтнической коммуникации.

### **Метапредметные результаты:**

- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие гибкости;
- развитие быстроты.

### **Предметные результаты:**

- сформированная база знаний и умений по физической подготовке способствует формированию двигательных навыков для прохождения контрольных тестов курсантов – космонавтов.

## **Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо наличие следующих технических средств:

- персональный компьютер;
- проектор;
- принтер с возможностью черно-белой или цветной печати;
- колонки для воспроизведения аудиоматериалов.

**Для реализации программы необходимо наличие следующих материальных средств:**

- бумага белая матовая формата А4;

- картриджи, совместимые с принтером;
- ручки и карандаши;
- тетради в клетку объемом 24л;
- оборудованный учебный класс;
- спортивный зал;
- спортивная площадка.

**Для реализации программы необходимо наличие следующего спортивного оборудования и инвентаря:**

- стенка гимнастическая;
- козел гимнастический;
- канат для лазания;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- коврик гимнастический;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1 кг);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- батут средний круглый;
- палочка эстафетная;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;

- мячи волейбольные;
- мячи футбольные.

**Учебно-тематическое планирование по курсу внеурочно деятельности  
«Тренировка космонавтов» на уровне  
основного общего образования 5 класс**

| Занятие | Разделы и темы программы  | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| 1       | Вводное занятие. Т.Б на занятиях.   | 1                |
| 2       | Отбор в отряд курсантов - космонавтов. Вводный физический контроль основных физ.качеств.              | 1                |
| 3       | Основы развития силовых способностей.   | 1                |
| 4       | Техника бега. Развитие скоростных качеств.  | 1                |
| 5       | Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт.   | 1                |
| 6       | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.   | 2                |
| 7       | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.  | 2                |
| 8       | Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование.   | 1                |
| 9       | Легкая атлетика. Эстафеты.  | 2                |
| 10      | Легкая атлетика. Прыжки в длину.  | 1                |
| 11      | Гимнастика.   | 3                |
| 12      | Развитие координационных способностей.  | 3                |
| 13      | Силовая подготовка.   | 3                |
| 14      | Подвижные игры.   | 3                |
| 15      | Контрольные нормативы.  | 2                |
| 16      | Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического модуля. Теоретическое знание. | 1                |
| 17      | Спортивные игры.  | 2                |
| 18      | Обучение прыжкам на гимнастических матах.   | 2                |
| 19      | Упражнения на координацию с теннисными мячами.  | 1                |



|                                |                                  |           |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------|
| 20                             | Контрольно-переводные нормативы. | 1         |
| <b>Количество часов за год</b> |                                  | <b>34</b> |

**Учебно-тематическое планирование по курсу внеурочно деятельности  
«Тренировка космонавтов» на уровне  
основного общего образования 6 класс**

| Занятие | Разделы и темы программы  | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| 1       | Вводное занятие. Т.Б на занятиях.   | 1                |
| 2       | Отбор в отряд курсантов - космонавтов. Вводный физический контроль основных физ.качеств.              | 1                |
| 3       | Основы развития силовых способностей.   | 1                |
| 4       | Техника бега. Развитие скоростных качеств.  | 1                |
| 5       | Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт.   | 1                |
| 6       | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.   | 2                |
| 7       | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.  | 2                |
| 8       | Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование.   | 1                |
| 9       | Легкая атлетика. Эстафеты.  | 2                |
| 10      | Легкая атлетика. Прыжки в длину.  | 1                |
| 11      | Гимнастика.   | 3                |
| 12      | Развитие координационных способностей.  | 3                |
| 13      | Силовая подготовка.   | 3                |
| 14      | Подвижные игры.   | 3                |
| 15      | Контрольные нормативы.  | 2                |
| 16      | Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического модуля. Теоретическое знание. | 1                |
| 17      | Спортивные игры.  | 2                |

|                                |  |           |
|--------------------------------|--|-----------|
| 18                             | Обучение прыжкам на гимнастических матах.      | 2         |
| 19                             | Упражнения на координацию с теннисными мячами. | 1         |
| 20                             | Контрольно-переводные нормативы.               | 1         |
| <b>Количество часов за год</b> |  | <b>34</b> |

**Учебно-тематическое планирование по курсу внеурочно деятельности  
«Тренировка космонавтов» на уровне  
основного общего образования 7 класс**

| Занятие | Разделы и темы программы   | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| 1       | Вводное занятие. Т.Б на занятиях.  | 1                |
| 2       | Отбор в отряд курсантов - космонавтов. Вводный физический контроль основных физ.качеств. | 1                |
| 3       | Основы развития силовых способностей.  | 1                |
| 4       | Техника бега. Развитие скоростных качеств.   | 1                |
| 5       | Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт.  | 1                |
| 6       | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.  | 2                |
| 7       | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.   | 2                |
| 8       | Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование.  | 1                |
| 9       | Легкая атлетика. Эстафеты.   | 2                |
| 10      | Легкая атлетика. Прыжки в длину.   | 1                |
| 11      | Гимнастика.  | 3                |
| 12      | Развитие координационных способностей.   | 3                |
| 13      | Силовая подготовка.  | 3                |
| 14      | Подвижные игры.  | 3                |
| 15      | Контрольные нормативы.   | 2                |

|                                |   |           |
|--------------------------------|---|-----------|
| 16                             | Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического модуля. Теоретическое знание. | 1         |
| 17                             | Спортивные игры.  | 2         |
| 18                             | Обучение прыжкам на гимнастических матах.   | 2         |
| 19                             | Упражнения на координацию с теннисными мячами.  | 1         |
| 20                             | Контрольно-переводные нормативы.  | 1         |
| <b>Количество часов за год</b> |   | <b>34</b> |

**Учебно-тематическое планирование по курсу внеурочно деятельности  
«Тренировка космонавтов» на уровне  
основного общего образования 8 класс**

| Занятие | Разделы и темы программы   | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| 1       | Вводное занятие. Т.Б на занятиях.  | 1                |
| 2       | Отбор в отряд курсантов - космонавтов. Вводный физический контроль основных физ.качеств. | 1                |
| 3       | Основы развития силовых способностей.  | 1                |
| 4       | Техника бега. Развитие скоростных качеств.   | 1                |
| 5       | Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт.  | 1                |
| 6       | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.  | 2                |
| 7       | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.   | 2                |
| 8       | Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование.  | 1                |
| 9       | Легкая атлетика. Эстафеты.   | 2                |
| 10      | Легкая атлетика. Прыжки в длину.   | 1                |
| 11      | Гимнастика.  | 3                |
| 12      | Развитие координационных способностей.   | 3                |

|                                |   |           |
|--------------------------------|---|-----------|
| 13                             | Силовая подготовка.   | 3         |
| 14                             | Подвижные игры.   | 3         |
| 15                             | Контрольные нормативы.  | 2         |
| 16                             | Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического модуля. Теоретическое знание. | 1         |
| 17                             | Спортивные игры.  | 2         |
| 18                             | Обучение прыжкам на гимнастических матах.   | 2         |
| 19                             | Упражнения на координацию с теннисными мячами.  | 1         |
| 20                             | Контрольно-переводные нормативы.  | 1         |
| <b>Количество часов за год</b> |   | <b>34</b> |

**Учебно-тематическое планирование по курсу внеурочно деятельности  
«Тренировка космонавтов» на уровне  
основного общего образования 9 класс**

| Занятие | Разделы и темы программы   | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| 1       | Вводное занятие. Т.Б на занятиях.  | 1                |
| 2       | Отбор в отряд курсантов - космонавтов. Вводный физический контроль основных физ.качеств. | 1                |
| 3       | Основы развития силовых способностей.  | 1                |
| 4       | Техника бега. Развитие скоростных качеств.   | 1                |
| 5       | Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт.  | 1                |
| 6       | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.  | 2                |
| 7       | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.   | 2                |
| 8       | Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование.  | 1                |
| 9       | Легкая атлетика. Эстафеты.   | 2                |
| 10      | Легкая атлетика. Прыжки в длину.   | 1                |

|                                |   |           |
|--------------------------------|---|-----------|
| 11                             | Гимнастика.   | 3         |
| 12                             | Развитие координационных способностей.  | 3         |
| 13                             | Силовая подготовка.   | 3         |
| 14                             | Подвижные игры.   | 3         |
| 15                             | Контрольные нормативы.  | 2         |
| 16                             | Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического модуля. Теоретическое знание. | 1         |
| 17                             | Спортивные игры.  | 2         |
| 18                             | Обучение прыжкам на гимнастических матах.   | 2         |
| 19                             | Упражнения на координацию с теннисными мячами.  | 1         |
| 20                             | Контрольно-переводные нормативы.  | 1         |
| <b>Количество часов за год</b> |   | <b>34</b> |

## **Материально-техническое обеспечение:**

1. Гимнастическая скамейка.
2. Метровая лента
3. Мат гимнастический
4. Лыжный инвентарь
5. Малый мяч весом 150г
6. Перекладина переносная
7. Мячи: волейбольный, футбольный, баскетбольный, набивные.
8. Шведская лестница

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201234

Владелец Иващенко Оксана Николаевна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024