

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «МАОУ «Лицей № 21»
(МАОУ "Лицей № 21")

РАССМОТРЕНО

руководителем кафедры
предметов гуманитарного
цикла и гражданско-
патриотического
воспитания
(протокол от 29.08.2024
№1)

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по
учебно-методической
работе
(протокол НМС от
30.08.2024 №1)

УТВЕРЖДЕНО

директором МАОУ "Лицей
№21"
(приказ от 30.08.2024
№80/3)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Проект «Космический класс»: «Тренировка космонавтов»»

для обучающихся 5-8 классов

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
Количество часов за год		34

**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
Количество часов за год		34

**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
Количество часов за год		34

**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
Количество часов за год		34

**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
Количество часов за год		34

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 209456830344270487273059057625064489973230298043

Владелец Иващенко Оксана Николаевна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025