

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования Артемовского муниципального округа
МАОУ "Лицей № 21"

РАССМОТРЕНО
кафедрой предметов
технологического цикла и
спорта (протокол от
30.08.2025 № 1)

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по учебно-методической
работе
_____ Л.Н. Рубцова

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора
МАОУ "Лицей № 21"
(приказ от 01.09.2025 №
87/5)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Проект «Космический класс»: Тренировка космонавтов»»
для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

Направленность

Направленность рабочей программы специально-развивающая. Данная программа составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования детей.

Актуальность

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 являются 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 обучающихся к теме космического пространства и деятельности человека в космосе с помощью физического воспитания и достижения требуемого уровня физической подготовленности у обучающихся.

Задачи

Обучающие:

- обучить теоретическим основам физической подготовки космонавтов;
- обучить теоретическим основам ориентирования на местности и подачи международных сигналов помощи при ЧС;
- обучить теоретическим основам оказания первой помощи пострадавшему при ЧС

Развивающие:

- развить основные физические качества, повысить функциональные возможности и укреплять здоровье;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- развить координационные способности и ловкость;
- развить навыки работы в команде.

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся дисциплинированность и ответственность;
- сформировать у обучающихся чувство патриотизма.

Группа/категория учащихся: 10-15 лет (5 – 9 класс).

Форма работы

Основной формой работы являются групповые занятия. Занятия проходят 1 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия составляет 40 минут (1 академический час).

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 34 академических часа (для одного класса). Программа рассчитана на 1 год.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование мотивационных стремлений 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:

- формирование базы знаний и умений по физической подготовке;
- формирование двигательных навыков для прохождения контрольных тестов курсантов – космонавтов.

Содержание программы

Учебный (тематический) план:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
2	Ориентирование на местности, топонимика	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
3	Первая помощь пострадавшему	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
4	Международные сигналы	1	-	1	Устный опрос, задания из рабочей тетради
5	Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
6	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	2	-	2	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
7	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	2	-	2	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
8	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
9	Легкая атлетика. Эстафеты	2	-	2	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради

11	Гимнастика	3	-	3	Тренировочные задания.
12	Развитие координационных способностей	1	-	1	Тренировочные задания.
13	Силовая подготовка	1	-	1	Тренировочные задания.
14	Подвижные игры	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
15	Контрольные нормативы	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов, задания из рабочей тетради
16	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
17	Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях.	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
18	Основы развития координационных способностей	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
19	Гимнастика	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
20	Силовая подготовка	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
21	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
22	Легкая атлетика. Челночный бег	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради

23	Спортивные игры	1	-	1	Тренировочные задания.
24	Обучение прыжкам на батутах	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
25	Тренировочные упражнения на координацию на полусферах.	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
26	Упражнения на координацию с теннисными мячами.	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
27	Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
28	Развитие координационных способностей в подвижных играх.	1	-	1	Тренировочные задания.
29	Контрольно-переводные нормативы.	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов.
	Итого:	34	6	28	

Содержание учебного (тематического) плана:

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с обучающимися.

Проведение устного опроса.

Тема 2. Ориентирование на местности курсантов - космонавтов.

Теоретическое занятие. Ознакомление с картой местности.

Ознакомление с условными знаками на карте (топознаки). Разбор и отработка внештатных ситуаций. Проведение устного опроса.

Тема 3. Первая помощь пострадавшему.

Теоретическое занятие Ознакомление оказания первой помощи при травмах конечностей, ожогах, травмах глаз, обморожение, при утоплении.

Проведение устного опроса.

Тема 4. Международные знаки.

Практическое занятие. Ознакомление с международными сигналами при возникновении ЧС. Правильное расположение сигналов на поверхности и их значение. Проведение практической работы №1.

Тема 5. Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт.

Практическое занятие . Особенности начального обучения технике выполнения высокого и низкого старта в легкой атлетике. Основные ошибки.

Упражнения для обучения.

Тема 6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

Практическое занятие . Бег на отрезках продолжительностью от 60 до 400 метров. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Навыки развития максимальной скорости. Умение контролировать координацию движений.

Тема 7. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.

Практическое занятие . Бег на средние дистанции: от 600 до 3000

метров. Особенностью упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции является необходимость выработать навык подбора идеальной скорости движения, при которой силы будут расходоваться максимально экономично.

Тема 8. Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование.

Практическое занятие). Стартовый разгон зависит от длины дистанции, в среднем 15-20 метров. Задача – научиться быстро преодолевать этот отрезок. Техника бега во время финиша изменяется, слаженность движений может нарушаться из-за наступившего утомления, задача – отработать и выбрать технику финиша.

Тема 9. Легкая атлетика. Эстафеты.

Практическое занятие . Техника эстафетного бега основана на слаженной работе команды, все участники которой должны двигаться по одной схеме. Отрабатывается навык передачи эстафетной палочки.

Совершенствуется скоростная выносливость.

Тема 10. Легкая атлетика. Прыжки в длину.

Практическое занятие Прыжок в длину – двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам. Упражнения направлены на развитие прыгучести и спринтерских качеств.

Тема 11. Гимнастика.

Практическое занятие В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Проведение практической работы №2.

Тема 12. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие В этот раздел программы входят различные упражнения для развития координационных способностей (прыжки на скакалке, упражнения с теннисными мячиками, прыжковые упражнения, акробатические упражнения и подвижные игры с использованием

координационных навыков). Проведение практической работы №5.

Тема 13. Силовая подготовка.

Практическое занятие Гармоническое развитие всех групп мышц опорно-двигательного аппарата путем избирательно направленного воздействия силовых упражнений (корректируя объем и содержание силовых упражнений).Проведение практической работы №3.

Тема 14. Подвижные игры.

Практическое занятие Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

Тема 15. Контрольные нормативы.

Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов, на основании которых происходит оценка уровня физической подготовки обучающихся в рамках программы, направленной на подготовку космонавтов.

Тема 16.Вводное занятие.

Теоретическое занятие Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с обучающимися.

Проведение устного опроса.

Тема 17.Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях.

Устройство космического модуля.

Теоретическое занятие Как космонавты отрабатывают варианты приземления во внештатном районе? Как устроен космический модуль, в котором они возвращаются на Землю? Проведение устного опроса.

Тема 18.Основы развития координационных способностей.

Теоретическое занятие Методы тренировок для развития

координационных способностей. Разбор и техника выполнения координационных упражнений. Проведение устного опроса.

Тема 19. Гимнастика.

Практическое занятие Гимнастические упражнения обогащаются, расширяются и углубляются. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Тема 20. Силовая подготовка.

Практическое занятие Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Тема 21. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Практическое занятие Кросс – бег по пересеченной местности. Дисциплина направлена на гармоничное физическое развитие человека. Основные задачи: тренировка выносливости, развитие скорости, силы и ловкости.

Тема 22. Легкая атлетика. Челночный бег.

Практическое занятие Челночный бег – дисциплина легкой атлетики, которая предполагает бег с многократной сменой направления. Обучение координации движений при быстрой смене направления без потери скорости.

Тема 23. Спортивные игры.

Практическое занятие По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Проведение практической работы №4.

Тема 24. Обучение прыжкам на батутах.

Практическое занятие Техника основных прыжков на батуте. Сочетание нескольких вариантов прыжков.

Тема 25. Тренировочные упражнения на координацию на полусферах.

Практическое занятие Всевозможные упражнения на полусферах с сохранением равновесия. Выполнение упражнения на полусферах с закрытыми глазами.

Тема 26. Упражнения на координацию с теннисными мячами.

Практическое занятие Комплексы упражнения с теннисными мячами (одним, двумя, тремя), стоя на месте, в движении (ходьба, бег, прыжки, кувырки).

Тема 27. Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.

Практическое занятие Тренировка построена с использованием кругового метода. 10 станций со своими упражнениями, которые обучающиеся выполняют по 1 минуте на каждой станции. (2 круга).

Тема 28. Развитие координационных способностей в подвижных играх.

Практическое занятие Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Проведение практической работы №6.

Тема 29. Контрольно-переводные нормативы.

Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов, на основании которых происходит оценка уровня физической подготовки обучающихся в рамках программы направленной на подготовку космонавтов. Проведение практической работы №7.

Планируемые результаты

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- а) методы начального усвоения учебного материала: –
 - наглядный (показ, демонстрация, наблюдение);
 - словесный (объяснение, рассказ, беседа);
 - практический (упражнения воспроизводящие и творческие).
- б) методы закрепления и совершенствования приобретенных знаний:
 - практические задания.

Результаты обучения

По окончании курса обучения учащиеся будут:

Знать:

- теоретические основы физической подготовки космонавтов;
- принципы отбора курсантов в отряд космонавтов;
- как проходят тренировки космонавтов во внештатных ситуациях, как устроен космический модуль.
- методы тренировок для развития силовых способностей, технику выполнения силовых упражнений;
- методы тренировок для развития координационных способностей, технику выполнения координационных упражнений.

Уметь:

- выполнять физические упражнения с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- взаимодействовать в больших и малых группах;
- проявлять навыки поисковой деятельности;
- владеть навыками работы в команде;
- использовать полученные знания и навыки для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности, связанной с аэрокосмической отраслью России.

Формы контроля и оценочные материалы

В рамках программы применяются следующие формы контроля усвоения материала: устный опрос, тренировочные задания и контрольные нормативы.

Устный опрос подразумевает финальное собеседование по заранее подготовленным вопросам и подтверждает усвоение учащимися материала программы.

Тренировочное задание – подразумевает выполнение физических упражнений или комплекса упражнений с определенными педагогическими задачами.

Контрольные нормативы – подразумевают выполнение физических упражнений с целью определения качества физической подготовленности учащихся.

Виды контроля:

- текущий контроль (отслеживание выполнения обучающимися практических упражнений, практических работ);
- промежуточный контроль (контрольные нормативы и устный опрос);
- итоговый контроль (контрольно-переводные нормативы).

Формы и содержание итоговой аттестации:

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы оцениваются положительно при условии, если:

	Наименование	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
1	Бег 1 км (м)	4 мин. 20 сек	4 мин. 45 сек	4 мин. 55 сек
2	Челночный бег (3х10м)	8,4 сек	8,6 сек	8,8 сек
3	Прыжок в длину с места	170 см	160 см	150 см
4	Тест Купера	1700 м	1500 м	1300 м
5	Подтягивание на перекладине	6 раз	4 раз	3 раз
6	Наклон вперед – вниз из положения стоя на скамейке	+ 8 см	+ 6 см	+ 4см
7	Отжимания от пола	24 раз	20 раз	18 раз
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки на груди скрестно за 1 минуту	42 раз	38 раз	35 раз

Организационно-педагогические условия реализации программы

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 учебных и спортивных помещений:

- оборудованный учебный класс;
- спортивный зал;
- спортивная площадка.

Для реализации программы необходимо наличие следующего спортивного оборудования и инвентаря:

- стойки волейбольные с волейбольной сеткой;
- кольцо баскетбольное;
- сетка баскетбольная.
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- насос для накачивания мячей;
- свисток;
- секундомер;
- конус со втулкой, палкой и флажком;
- скамейка гимнастическая универсальная;
- мат гимнастический прямой;
- стенка гимнастическая;
- мяч теннисный;
- перекладина гимнастическая пристенная/ перекладина гимнастическая универсальная (турник);
- козел гимнастический;
- скакалка;
- обруч гимнастический;
- коврик гимнастический;
- палочка эстафетная;
- нагрудные номера.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Основная литература

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г., Томск: ТГПУ.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, М.: «Просвещение», 2010.
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе, М.: «Просвещение», 1979.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств, Минск: «Вышейшая школа», 1985.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П.: «Азбука развлечений», 1997.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, М.: «Просвещение», 2008.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя, М.: «Издательство АСТ», 1998.
9. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы», М.: «Просвещение», 2007.
10. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания, М.: «Просвещение», 1975.
11. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы, М.: «Просвещение», 1980.

Дополнительная литература

12. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры, М.:

Физкультура и спорт, 1998.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, М.: «Академа», 2001.

Интернет-источники

14. [Электронный ресурс]. –Режим доступа:<https://nsportal.ru/detskiysad/fizkultura/2016/11/05/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-polusfer> .
15. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://studopedia.ru/3_170228_sub-ektivnie-i-ob-ektivnie-pokazatelisamokontrolya.html
16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://lyc1574.mskobr.ru/obwie_svedeniya/sport_v_licee/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_fizicheskoy_kul_tury/
17. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2015/Zhilkin_1.pdf
18. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://ria.ru/20100428/227827425.html>
19. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.championat.com/lifestyle/article-3895099-kak-trenirujtsjakosmonavty-trebovanija-podgotovka-trenirovochnyj-plan.html>
20. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://zen.yandex.ru/media/wordnews/kak-treniruiutsia-kosmonavty-dovo-vremia-i-posle-poleta-5d382af7ec575b00ad8b0a20>
21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.championat.com/lifestyle/article-3895099-kak-trenirujtsjakosmonavty-trebovanija-podgotovka-trenirovochnyj-plan.html>
22. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://конспекты-уроков.рф/fizkultura/5-klass>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147321

Владелец Смирнягина Марина Валерьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026