

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4  
им. Героя Советского Союза В.Л. Савельева»  
городского округа Судак**

Рассмотрено и одобрено  
На заседании ШМО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Идрисова Ф.И.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора МБОУ  
\_\_\_\_\_ Е.В. Вавилкина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_ 2025г

**Рабочая программа  
внеклассной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Тренировка космонавтов»**

**для обучающихся 6-Г класса**

Составитель программы:  
учитель физической культуры –  
Гимаева Наталия Николаевна

СУДАК – 2025

## **Пояснительная записка**

**Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.**

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Программа внеурочной деятельности «Тренировка космонавтов» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Многие в детстве мечтали стать космонавтами. Долгие годы развития космонавтики, подготовки космонавтов показали, что это тяжелый труд. Нужно ли быть просто здоровым? Или же залогом того, что человек годен в космонавты, является не только наличие крепкого здоровья, но и интерес к окружающему миру, знания во многих сферах и, несомненно, физическая подготовка.

С первых шагов пилотируемой космонавтики предполагалось, что условия полета в космос предъявляют 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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

### **Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Тренировка космонавтов» содержит:**

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;

- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель программы внеурочной деятельности «Тренировка космонавтов»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Тренировка космонавтов» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** - обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

**Предметные** – через формирование основных элементов научного знания;

**Метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Тренировка космонавтов»** обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тренировка космонавтов» обучающиеся **смогут получить знания:****

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

- 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.

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортом;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортом;

выполнять физические упражнения с общеразвивающей и корригирующей 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.

## **Содержание программы**

### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Тема 1. Вводное занятие. Теория (1 ак.ч.) Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с учащимися. Проведение устного опроса.

Тема 2. Отбор в отряд курсантов - космонавтов. Теория (1 ак.ч.) Отбор в отряд курсантов-космонавтов. Тренировка экипажей МКС. Тренировка отобранных космонавтов на тренажерах и макетах МКС. Разбор и отработка внештатных ситуаций. Проведение устного опроса.

Тема 3. Основы развития силовых способностей. Теория (1 ак.ч.). Методы тренировок для развития силовых способностей. Разбор и техника выполнения силовых упражнений. Проведение устного опроса.

Тема 4. Легкая атлетика. Техника бега. Развитие скоростных качеств. Практика (1 ак.ч.). Техника выполнения беговых упражнений. Основные ошибки при выполнении беговых упражнений. Техника бега различными способами.

Тема 5. Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт. 8 Практика (1 ак.ч). 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. Практика (1 ак.ч.). 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. Практика (1 ак.ч.). 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. Практика (1 ак.ч.). 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. Практика (1 ак.ч.). 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. Гимнастика. Практика (1 ак.ч.). 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.

Тема 11. Развитие координационных способностей. 9 Практика (1 ак.ч.). В этот раздел программы входят различные упражнения для развития координационных способностей (используя прыжки на скакалке, теннисные мячики, прыжковые упражнения, акробатические упражнения и подвижные игры с использованием координационных навыков

. Тема 12. Силовая подготовка. Практика (1 ак.ч.). Гармоническое развитие всех групп мышц опорнодвигательного аппарата, путем избирательно направленного воздействия силовых упражнений (корректируя объем и содержание силовых упражнений).

Тема 13. Подвижные игры. Практика (1 ак.ч.). Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, 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 14. Контрольные нормативы. Практика (1 ак.ч.). Выполнение контрольных нормативов, на основании которых происходит оценка уровня физической подготовки обучающихся в рамках программы направленной на подготовку космонавтов.

Тема 15. Вводное занятие. Теория (1 ак.ч.) Основы техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и уличных спортивных стадионах. Общее знакомство с программой и обсуждение графика работы с учащимися. Проведение устного опроса.

Тема 16. Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического модуля. Теория (1 ак.ч.) Как космонавты отрабатывают варианты приземления во внештатном районе. Как устроен космический модуль, в котором они возвращаются на Землю. Проведение устного опроса. 10

Тема 17. Круговая тренировка с использованием координационных упражнений. Практика (1 ак.ч.). Тренировка построена с использованием кругового метода. 10 станций со своими упражнениями, которые учащиеся выполняют по 1 минуте на каждой станции. (2 круга)

. Тема 18,19. Основы развития координационных способностей. Теория (2 ак.ч.) Методы тренировок для развития координационных способностей. Разбор и техника выполнения координационных упражнений. Проведение устного опроса.

Тема 20. Гимнастика. Практика (1 ак.ч.). 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 21, 22. Силовая подготовка. Практика (2 ак.ч.). Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Тема 23. Круговая тренировка с использованием координационных упражнений. Практика (1 ак.ч.). Тренировка построена с использованием кругового метода. 10 станций со своими упражнениями, которые учащиеся выполняют по 1 минуте на каждой станции. (2 круга)

. Тема 24. Легкая атлетика. Прыжки в длину. Практика (1 ак.ч.). Прыжок в длину – двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам. Упражнения направлены на развитие прыгучести и спринтерских качеств

. Тема 25. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. 11 Практика (1 ак.ч.). Кросс – бег по пересеченной местности. Дисциплина направлена на гармоничное физическое развитие человека. Основные задачи: тренировка выносливости, развитие скорости, силы и ловкости.

Тема 26, 27. Легкая атлетика. Челночный бег. Практика (2 ак.ч.). Челночный бег – дисциплина легкой атлетики, которая предполагает бег с многократной сменой направления. Обучение координации движений при быстрой смене направления без потери скорости.

Тема 28, 29. Спортивные игры. Практика (2 ак.ч.) 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.

Тема 30. Упражнения на координацию с теннисными мячами. Практика (1 ак.ч.). Комплексы упражнения с теннисными мячами (одним, двумя, тремя), стоя на месте, в движении (ходьба, бег, прыжки, кувырки).

Тема 31. Круговая тренировка с использованием координационных упражнений. Практика (1 ак.ч.). Тренировка построена с использованием кругового метода. 10 станций со своими упражнениями, которые учащиеся выполняют по 1 минуте на каждой станции. (2 круга).

Тема 32. Развитие координационных способностей в подвижных играх. Практика (1 ак.ч.). Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, 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 33. Спортивные игры. Практика (1 ак.ч.) 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.

Тема 34. Контрольно-переводные нормативы. Практика (1 ак.ч.). Выполнение контрольных нормативов, на основании которых происходит оценка уровня физической подготовки обучающихся в рамках программы направленной на подготовку

### **2.3. Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков ;
- участие в соревнованиях;

### **Календарно-тематическое планирование 6-Г класс**

<b>№</b>	<b>Дата проведения занятий</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Теоретические занятия	1
2		Отбор в отряд курсантов - космонавтов	1
3		Основы развития силовых способностей	1
4		Легкая атлетика. Техника бега	1
5		Легкая атлетика. Низкий старт	1
6		Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1

7		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1
8		Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование	1
9		Легкая атлетика. Эстафеты	1
10		Гимнастика	1
11		Развитие координационных способностей	1
12		Силовая подготовка	1
13		Подвижные игры	1
14		Контрольные нормативы	1
15		Теоретическое занятие	1
16		Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях.	1
17		Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	1
18		Основы развития координационных способностей.	1
19		Основы развития координационных способностей	1
20		Гимнастика	1

21		Силовая подготовка	1
22		Силовая подготовка	1
23		Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	1
24		Легкая атлетика. Прыжки в длину	1
25		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
26		Легкая атлетика. Челночный бег	1
27		Легкая атлетика. Челночный бег	1
28		Спортивные игры	1
29		Спортивные игры	1
30		Упражнения на координацию с теннисными мячами.	1
31		Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	1
32		Развитие координационных способностей в подвижных играх	1
33		Спортивные игры	1
34		Контрольно-переводные нормативы.	1
	<b>Итого</b>	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>	<b>34 часа</b>

## **6. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМ.  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Л. САВЕЛЬЕВА" ГОРОДА СУДАКА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, Вавилкина Евгения Владимировна, ДИРЕКТОР**

**14.02.26 12:54 (MSK)**

Сертификат 3ED6B8324202965FCCD93C9E3897983A