

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет по образованию Администрации Старорусского**

**муниципального района**

**МАОУ СОШ №8**

РАССМОТРЕНО

Педагогический советом

МАОУСОШ №8

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Голоснова Н.П.

Приказ № 185

от «29» августа 2024 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Тренировка космонавтов»**

Старая Русса, 2024

## **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 принципам отбора курсантов в отряд космонавтов;
- познакомить с тренировками космонавтов во внештатных ситуациях, с устройством космического модуля.

#### ***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:** 10-11 лет (5 класс).

**Форма работы**

Основной формой работы являются групповые занятия. Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия составляет 45 минут (1 академический час).

**Срок реализации программы**

Срок реализации программы – 64 академических часа. 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	Отбор в отряд курсантов - космонавтов	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради

<b>3</b>	Основы развития силовых способностей	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
<b>4</b>	Легкая атлетика. Техника бега	1	-	1	
<b>5</b>	Легкая атлетика. Низкий старт. Высокий старт	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>6</b>	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	2	-	2	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>7</b>	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	2	-	2	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>8</b>	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>9</b>	Легкая атлетика. Эстафеты	2	-	2	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>10</b>	Легкая атлетика. Прыжки в длину	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>11</b>	Гимнастика	3	-	3	Тренировочные задания.
<b>12</b>	Развитие координационных способностей	1	-	1	Тренировочные задания.
<b>13</b>	Силовая подготовка	1	-	1	Тренировочные задания.
<b>14</b>	Подвижные игры	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>15</b>	Контрольные нормативы	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов, задания из рабочей тетради

<b>16</b>	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
<b>17</b>	Тренировка космонавтов во внештатных ситуациях. Устройство космического модуля	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
<b>18</b>	Основы развития координационных способностей	1	1	-	Устный опрос, задания из рабочей тетради
<b>19</b>	Гимнастика	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>20</b>	Силовая подготовка	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>21</b>	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>22</b>	Легкая атлетика. Челночный бег	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>23</b>	Спортивные игры	1	-	1	Тренировочные задания.
<b>24</b>	Обучение прыжкам на батутах	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>25</b>	Тренировочные упражнения на координацию на полусферах.	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>26</b>	Упражнения на координацию с теннисными мячами.	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>27</b>	Круговая тренировка с использованием координационных упражнений.	1	-	1	Тренировочные задания, задания из рабочей тетради
<b>28</b>	Развитие координационных способностей в подвижных играх.	1	-	1	Тренировочные задания.

29	Контрольно-переводные нормативы.	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

***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. Отбор в отряд курсантов - космонавтов.**

**Теоретическое занятие** 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.**

**Теоретическое занятие** Методы тренировок для развития силовых способностей. Разбор и техника выполнения силовых упражнений. Проведение устного опроса.

**Тема 4. Техника бега. Развитие скоростных качеств.**

**Практическое занятие** .Техника выполнения беговых упражнений. Основные ошибки при выполнении беговых упражнений. Техника бега различными способами. 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 перелазании, 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 оценивается 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 (3x10м)	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 возможность 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: «Высшая 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/detskiy-sad/fizkultura/2016/11/05/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-polusfer> .
15. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studopedia.ru/3\\_170228\\_sub-ektivnie-i-ob-ektivnie-pokazateli-samokontrolya.html](https://studopedia.ru/3_170228_sub-ektivnie-i-ob-ektivnie-pokazateli-samokontrolya.html)
16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://lyc1574.mskobr.ru/obwie\\_svedeniya/sport\\_v\\_licee/tehnika\\_bezopasnosti\\_na\\_urokah\\_fizicheskoy\\_kul\\_tury/](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](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-trenirujutsja-kosmonavy-trebovanija-podgotovka-trenirovochnyj-plan.html>
20. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://zen.yandex.ru/media/wordnews/kak-treniruiutsia-kosmonavy-dovo-vremia-i-posle-poleta-5d382af7ec575b00ad8b0a20>
21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.championat.com/lifestyle/article-3895099-kak-trenirujutsja-kosmonavy-trebovanija-podgotovka-trenirovochnyj-plan.html>
22. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://конспекты-уроков.рф/fizkultura/5-klass>
23. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://vitablog.ru/dvizhenie/begovye-uprazhneniya.html>
24. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://beguza.ru/spetsialnye-begovye-uprazhneniya/>
25. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://multiurok.ru/files/cto-takoe-start-startovyi-razgon-beg-po-distantsi.html>
26. Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-na-temu-sprinterskiy-beg-beg-po-distancii-finishirovanie-3690441.html>
27. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://fb.ru/article/163637/tehnika-priyijka-v-dlinu-s-mesta-kak-delat-priyijki-s-mesta>
28. Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://fb.ru/article/163637/tehnika-priyijka-v-dlinu-s-mesta-kak-delat-priyijki-s-mesta>
29. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://school7-nsk.ru/wp-content/uploads/2018/11/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82-%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0.pdf>
30. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://infourok.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu-dlya-shkolnikov-3104397.html>
31. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://infourok.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu-dlya-shkolnikov-3104397.html>
32. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://lvstver.ru>
33. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://bodybuilding-and-fitness.ru/trenirovki/ravnovesiya.html>
34. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[https://studopedia.su/6\\_1624\\_fizicheskaya-podgotovka.html](https://studopedia.su/6_1624_fizicheskaya-podgotovka.html)
35. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[https://studopedia.ru/4\\_127338\\_fizicheskaya-podgotovka.html](https://studopedia.ru/4_127338_fizicheskaya-podgotovka.html)
36. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\\_подготовка](https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_подготовка)



37. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/49264>
38. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fkis.ru/page/1/82.html>
39. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifegid.com/bok/2792-kak-pravilno-begat-chelnochnyy-beg.html>
40. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://springfree.ru/articles/springfree/bazovye-uprazhnenija-na-batute/>
41. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://школа46черноморская.рф/data/documents/Konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-5-klasse.pdf>
42. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://odiplom.ru/lab/plan-konspekt-uroka-fizicheskoi-kultury.html> .
43. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/11/05/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-polusfer> .
44. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://magmens.com/polezno/37100/8-klassnyh-uprazhnenij-s-tennisnym-myachom>
45. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-na-urokakh-fizicheskoi-kultur.html>
46. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sbornik\\_podvizhnykh\\_ighr\\_napravliennykh\\_na\\_razvitiie\\_koordinatsionnykh\\_sposobnos](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sbornik_podvizhnykh_ighr_napravliennykh_na_razvitiie_koordinatsionnykh_sposobnos)