

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята  
на педагогическом советом ГБОУ СОШ №17  
протокол № 10 от «16» июня 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Полиатлон»**

Возраст обучающихся: 7 - 8  
Срок реализации: 2

Разработчик рабочей программы:  
Дадов Руслан Хамишевич,  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

В последнее время в нашей стране уделяется особенное внимание развитию физической культуры среди школьников. Это связано с ухудшением здоровья у детей, связанным с экологической и социальной обстановкой. Первостепенной задачей школы является массовое привлечение детей и подростков к занятиям спортом.

Полиатлон — комплексное спортивное многоборье. Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году и является продолжением существовавшего в Советском союзе спортивного комплекса ГТО.

Новизна программы заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

Актуальность программы в том, что программа по полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

#### *1) Образовательные:*

- обучить знаниям по полиатлону, двигательным умениям и навыкам в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;

- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

*2) Развивающие:*

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

*3) Воспитательные:*

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

### ***Отличительные особенности программы***

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять после предварительного изучения занимающихся

(во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

По окончании обучения ребенок будет способен выбрать для дальнейшего изучения понравившийся вид спорта, т.к. в программе происходит обучение базовым навыкам различных популярных игр и развиваются все необходимые физические навыки – меткость, скорость, ловкость, координация движений.

#### ***Условия реализации программы***

*Срок реализации программы:* 2 года.

*Возраст занимающихся:* с 7 до 8 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав - 15 учащихся.

*Условия набора детей в коллектив:* На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной результативности.

*Режим занятий:* 4 часа в неделю (4 раза в неделю по 1 часу или 2 раза в неделю по 2 часа), 144 часа в год.

#### ***Формы проведения занятий***

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

## ***Методы***

*Словесный:* устное изложение техник выполнения различных видов упражнений, лекции.

*Наглядный:* демонстрация правильности выполнения упражнений, видов спортивных снарядов.

*Практический:* выполнение упражнений, тренировки, самостоятельная работа.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

## ***Ожидаемые результаты***

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты. В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития полиатлона;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия;
- будет иметь представление о многообразии технических действий в полиатлоне;
- будет обучен базовым техническим действиям полиатлона;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

#### ***Материально-техническое оснащение программы***

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические стенки;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастические маты;
5. Обручи;
6. Скакалки;
7. Кубики;
8. Кегли;
9. Мячи (теннисные,);
10. Ворота для мини-футбола.

## Учебно-тематический план

№	Наименование темы	1 год обучения		2 год обучение		Формы контроля
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Комплектование группы	1	-	1	-	Фронтальная
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по полиатлону	4	-	4	-	Фронтальная
3	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	2	1	2	1	Комбинированная
4	Правила занятий по полиатлону	5	-	5	-	Фронтальная
5	Легкая атлетика	5	89	2	92	Комбинированная
6	Гимнастика	5	20	2	23	Комбинированная
7	Контрольные игры и соревнования	-	10	-	10	Комбинированная
8	Итоговое занятие	-	2	-	2	Комбинированная
	Всего часов	22	122	16	128	
		<i>144</i>		<i>144</i>		

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	-	-	-	-	-
2	01.09.2017	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

**«Полиатлон»**

Срок реализации программы 2017-2018

Год обучения 2

Разработчик рабочей программы:

Дадов Руслан Хамишевич,

Педагог дополнительного образования



**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*1) Образовательные:*

- обучить знаниям по полиатлону, двигательным умениям и навыкам в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

*2) Развивающие:*

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

*3) Воспитательные:*

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;

- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата занятия		Количество часов
		План	Факт	
Сентябрь				
1	Вводное занятие. Комплектование группы			2
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по полиатлону			2
3	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по полиатлону			2
4	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль			2
5	Правила занятий по полиатлону			2
6	Правила занятий по полиатлону			2
7	Легкая атлетика. Инструктаж по т.б.			2
8	Техника выполнения ходьбы			2
Октябрь				
9	Техника выполнения бега			2
10	Обучение ходьбе			2
11	Передвижения с соблюдением интервала			2
12	Передвижения в колонне			2
13	Передвижения в шеренге			2
14	Передвижения на носках			2
15	Передвижения на пятках			2
16	Внутренней части стопы			2
Ноябрь				
17	Наружной части стопы			2
18	По разметкам			2
19	С преодолением препятствия			2
20	Обычный бег			2

21	Бег на носках			2
22	С забрасыванием голени			2
23	С высоким подниманием бедра			2
24	Бег со сменой направляющего			2
Декабрь				
25	Бег на выносливость			2
26	бег не сгибая колени			2
27	Ходьба на носках			2
28	Ходьба на пятках			2
29	Ходьба прогнувшись			2
30	Эстафета без предметов			2
31	Выполнение ОРУ			2
32	Выполнение ОРУ с предметами			2
Январь				
33	Игры с ходьбой и бегом			2
34	Ходьба гуськом			2
35	Игра: Кто лишний			2
36	Игра: Догоните меня			2
37	Обучение различным видам прыжков и метании			2
38	Инструктаж по Т.Б. при обуч.прыжкам и метании			2
39	Техника выполнения различных прыжков и метании			2
40	Подпрыгивания			2
Февраль				
41	Прыжок на месте			2
42	Прыжок с ноги на ногу			2
43	На месте с поворотом			2
44	С преодолением препятствия			2
45	Многоскоки на одной ноге			2
46	На двух на месте			2
47	На двух с продвижением			2
48	С разбега			2
Март				
49	Обучению метанию малого мяча в даль			2
50	Метание мяча из за головы			2
51	Метание в цель			2
52	Подвижная игра			2
53	Правила Т.Б.при обучении элементов гимнастики			2
54	Техника выполнения элементов акробатики			2
55	Распорядок и двигательный режим			2

56	Российские спортсмены чемпионы			2
Апрель				
57	Упражнения для осанки			2
58	Упражнения на гимнастической скамейке			2
59	Акробатические упражнения: группировка			2
60	Перекаты			2
61	Стойка на лопатках			2
62	Упражнения для пресса и спины			2
63	Ходьба по гимнастической скамейке			2
64	Висы на гимнастической лестнице			2
Май				
65	Упражнения для осанки			2
66	Упражнения на гимнастической скамейке			2
67	Акробатические упражнения: группировка			2
68	Перекаты			2
69	Стойка на лопатках			2
70	Упражнения для пресса и спины			2
71	Ходьба по гимнастической скамейке			2
72	Висы на гимнастической лестнице			2
Всего:				144

## Содержание образовательной программы

### **1. Вводное занятие. Комплектование группы**

Теория: Комплектование группы, знакомство с программой

### **2. Правила безопасности на занятиях по полиатлону**

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях по полиатлону. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

### **3. Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль**

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.

Практика: Техника оказания первой медицинской помощи.

#### **4. Правила занятий по полиатлону**

Теория: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. История полиатлона. Развитие полиатлона в России.

#### **5. Легкая атлетика**

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам ходьбы и бега. Описание техники выполнения ходьбы и бега.

Практика: Обучение ходьбе - с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге, на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы, по разметке, с преодолением препятствий. Обучение бегу - обычный бег, на носках, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, в колонне, в шеренге, со сменой направляющего, медленный бег на выносливость. Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Обучение простым эстафетам - без предметов, с выполнением общеразвивающих упражнений, с предметами (мячики, кубики); Игры с ходьбой и бегом: «Ходьба гуськом», «Кто лишний?», «Догоните меня».

Обучение различным видам прыжков и метаний:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков и метаний. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

Практика: Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Обучение метанию малого мяча в даль, метание мяча в даль техникой из-за головы, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с прыжковыми элементами: «Скакуны», «Челнок», «Прыжки по кочкам»; Игры с метанием: «Попади в ворота», «Без промаха», «Кто дальше бросит».

Обучение игровым упражнениям с предметами и элементами спортивных игр:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям с предметами и элементов спортивных игр. Описание техники выполнения игровых упражнений с предметами.

Практика: Обучение упражнениям на равновесие: имитационные упражнения «ласточка, цапли», имитационные упражнения в движении по гимнастической скамейке (мышки, кошки, паучки, птички и т.п.); Обучение лазанью, ползанью: на гимнастической

скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры с элементами строя: «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Солнышко», «Светофор»; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками, с преодолением препятствий; игры с маленькими мячами («Лови мяч», «Целься вернее»), игры с большими мячами («Гонка мячей», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»); Игры, развивающие физические качества и мышление; Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол («Смотри сигнал», «Передал – садись», «Гонка мячей»), волейбол («Эстафета парами», «Быстро из круга»).

## ***6. Гимнастика***

Освоение базовых элементов гимнастики и акробатики:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении элементам акробатики и гимнастики. Описание техники выполнения элементов акробатики. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира.

Практика: Обучение упражнениям для формирования правильной осанки: с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки; Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах; ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Обучение элементам акробатики: группировки, перекаты из различных положений; прыжки через короткую и длинную скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики: с использованием гимнастической скамейки, выполняя по ходу эстафеты простые акробатические элементы; Прыжки через вращающийся обруч, вращение обруча вокруг пояса. Подвижные игры с элементами простейших единоборств: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»; Эстафеты с элементами акробатики: с использованием матов, гимнастической скамейки.

## **7. Контрольные игры и соревнования**

Практика: проведение соревнований, прием нормативов.

## **8. Итоговое занятие**

Практика: Подведение итогов обучения, награждение лучших обучающихся.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения данной программы, обучающиеся будут знать:

- историю развития подвижных и спортивных игр;
- представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития

Будут уметь:

- выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики);
- выполнять базовые технические действия спортивных игр;
- выполнять упражнения с учетом развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки и др.

С целью максимальной реализации образовательной программы «Полиатлон» достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта детей, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема разворачивается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются. Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения школьников, порождающие новые запросы.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения.

### Материально-техническое оснащение программы

11. Спортивный зал;
12. Гимнастические стенки;
13. Гимнастические скамейки;
14. Гимнастические маты;
15. Обручи;
16. Скакалки;
17. Кубики;
18. Кегли;
19. Мячи (теннисные,);
20. Ворота для мини-футбола.

### Список литературы для педагога:

1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1993.
3. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. – Одесса, 1990.
4. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
5. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. – Изд. «Физическая культура», 2009.
6. Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста, 1 – 4 класс. – Автор-составитель Бавыкина С. А. – Воронеж, 2011 г. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/sbornik-podvizhnykh-igr-dlya-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1-4-kla>
7. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1994.



8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: «Терра- Спорт, Олимпия Пресс», 2001.
9. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадемПресс, 2001.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
12. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. - М., Академия развития, 2008 г.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
14. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.
15. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000004/index.shtml>

#### Список литературы для обучающегося:

1. <http://polyathlon-russia.com>
2. <http://pandia.ru/text/77/422/15746.php>
3. <http://shkolazhizni.ru/sport/articles/23953/>