

ГБОУ СОШ села Новое Усманово

Рассмотрено  
На заседании учителей МО  
Протокол № 1 от  
30 08 2019 г.  
*Котр*

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
*Ибраева А.М.*  
30 08 2019 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ  
с. Новое Усманово  
Миннаева Г.К.  
30 08 2019 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Быстрее, выше, сильнее»**

Спортивно-оздоровительное направление

на 20 19-2020 учебный год

. Рабочая программа составлена на основе программы в соответствии с требованиями стандарта второго поколения НОО.

Составила: Нуретдинова Г.Г.

с.Новое Усманово  
20 19 г.

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2014 г.)

Программа внеурочной деятельности составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта, образовательной программы школы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции,

ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 33ч-1 кл., 34ч-2-4кл.в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Тематическое планирование 1 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

### **Тематическое планирование 2 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	7
	итого	34

## Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	итого	34

## Тематическое планирование 4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

### Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

#### **Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. Раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

#### Цели изучения по каждому разделу

#### **«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

### **«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

### **«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### **«Эстафеты»**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

### **Личностными результатами кружка «Быстрее, выше, сильнее»**

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметными результатами кружка «Быстрее, выше, сильнее»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **➤ Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **➤ Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **➤ Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Режим занятий:**

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30 минут проводятся 1 раз в неделю .

### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**1. Календарно - тематическое планирование  
1-й класс (33 часа)**

№	Тема урока
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор."Прыжки по полоскам"-разучивание
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"
12	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"
13	"Быстрые упряжки"
14	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"
15	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"
16	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
18	Игры у гимнастической стенки -повтор
19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание
20	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему
27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом
29	Игры с прыжками:

	"Попрыгунчики-воробушки" – повтор."Прыжки по полоскам"-повтор.
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор
31	Игра-соревнование "Веселые старты"
32	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.
33	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Быстрее, выше, сильнее»  
2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	1 неделя
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	2 неделя
3	Русская народная игра «Горелки»	1	3 неделя
4	Русская народная игра «Салки»	1	4 неделя
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	5 неделя
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	6 неделя
7	Русская народная игра «Фанты»	1	7 неделя
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	8 неделя
9	Русская народная игра «Волк»	1	9 неделя
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	10 неделя
11	Подвижная игра «Совушка»	1	11 неделя
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	12 неделя
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	13 неделя
14	Подвижная игра «Карусель»	1	14 неделя
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	15 неделя
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	16 неделя
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	17 неделя
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	18 неделя
19	Эстафета «Передача мяча»	1	19 неделя
20	Эстафета «С мячом»	1	20 неделя
21	Эстафета зверей	1	21 неделя
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	22 неделя
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	23 неделя
24	Эстафета по кругу	1	24 неделя
25	Эстафета с обручем	1	25 неделя
26	Эстафета со скакалкой	1	26 неделя
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	27 неделя
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	28 неделя
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	29 неделя
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними	1	30 неделя

31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	31 неделя
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	32 неделя
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	33 неделя
34	Чувашская игра «Рыбки»	1	34 неделя

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Быстрее, выше, сильнее»  
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Русская народная игра «Краски»	1	1 неделя
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	2 неделя
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	3 неделя
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	4 неделя
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	5 неделя
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	6 неделя
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	7 неделя
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	8 неделя
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	9 неделя
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	10 неделя
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	11 неделя
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	12 неделя
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	13 неделя
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	14 неделя
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	15 неделя
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	16 неделя
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	17 неделя
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	18 неделя
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	19 неделя
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	20 неделя
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	21 неделя
22	Эстафета по кругу	1	22 неделя
23	Эстафета с обручем	1	23 неделя
24	Эстафета с мячом	1	24 неделя
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	25 неделя
26	Эстафета «Встречная»	1	26 неделя
27	Русская народная игра «Салки»	1	27 неделя
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	28 неделя
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	29 неделя
30	Русская народная игра «Фанты»	1	30 неделя
31	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	31 неделя



32	Русская народная игра «Волк»	1	32 неделя
33	Русская народная игра «Птицелов»	1	33 неделя
34	Русская народная игра «Горелки»	1	34 неделя

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Быстрее, выше, сильнее» 4-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	1 неделя
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	2 неделя
3	Русская народная игра «Горелки»	1	3 неделя
4	Русская народная игра «Салки»	1	4 неделя
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	5 неделя
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	6 неделя
7	Русская народная игра «Фанты»	1	7 неделя
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	8 неделя
9	Русская народная игра «Волк»	1	9 неделя
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	10 неделя
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	11 неделя
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	12 неделя
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	13 неделя
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	14 неделя
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	15 неделя
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	16 неделя
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	17 неделя
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	18 неделя
19	Эстафета «Передача мяча»	1	19 неделя
20	Эстафета со скакалкой	1	20 неделя
21	Эстафета «С мячом»	1	21 неделя
22	Эстафета зверей	1	22 неделя
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	23 неделя
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	24 неделя
25	Эстафета по кругу	1	25 неделя
26	Эстафета с обручем	1	26 неделя
27	Русская народная игра «Салки»	1	27 неделя
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	28 неделя
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	29 неделя
30	Русская народная игра «Краски»	1	30 неделя
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	31 неделя
32	Русская народная игра «Третий лишний»	1	32 неделя
33	Русская народная игра «Пятнашки»	1	33 неделя
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	34 неделя

## Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого обучающегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П

4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д

#### Список литературы.

2. «Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие» О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.
3. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы» авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.