

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гостищевская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа"

«Рассмотрено»
на заседании МО классных
руководителей МБОУ
"Гостищевская СОШ"
Руководитель *[подпись]* /Лычёва Т.О./
Протокол № *5*
от «14» *июня* 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ "Гостищевская
СОШ"
[подпись] Жигалова Е.В./
«15» *июня* 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
"Гостищевская СОШ"
[подпись] /Золотова Т.Н./
Приказ № *337*
от «31» *августа* 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения внеурочной деятельности
кружка «Лёгкая атлетика»
педагога Рязановой Марины Александровны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № *1* от «30» *августа* 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – спортивного направления «Легкая атлетика» для обучающихся 5-9 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ);
3. Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Легкая атлетика» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся 5-9 классов, проявляющим интерес к физической культуре и спорту.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма, обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На занятиях по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у школьников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию.

Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. Содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

На занятиях по легкой атлетике следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Место программы в образовательном процессе

В соответствии с учебным планом на занятиях внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Легкая атлетика» 5-9 классах отводится 1 час в неделю (68 часов в год).

Режим занятий: 68 часов, 1 раз в неделю. Всего: 340 часов

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале и спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. **Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции);

2. **Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);
3. **Практические**, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)
4. **Игровые**, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Формы проведения занятий и виды деятельности

1. Групповые занятия;
2. Индивидуальные занятия;
3. Круговые занятия;
4. Самостоятельные занятия;
5. Учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации образовательного процесса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участие в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания

1. Принцип систематичности

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности

Средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья.

6. Принцип сознательности

Понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности.

2. Тематический план программы

Занятие 1. Вводное занятие по легкой атлетике. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Теоретические сведения о легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Кросс по слабопересеченной местности до 8 мин. Эстафетный бег с передачей палочки по учебному кругу.

Занятие 2-3. Медленный бег в равномерном темпе до 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Освоение техники спринтерского бега с высокого старта: старт, стартовый разгон. Повторный бег 3-4 серии по дистанции 60м с чередованием отдыха. Общефизическая подготовка в спортивном зале.

Занятие 4-5. Бег с переменной скоростью до 2 км. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Освоение техники спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Повторный бег 3-4 серии по дистанции 30м, 60м с чередованием отдыха и определением ЧСС. Общефизическая подготовка.

Занятие 6-7. Переменный бег с набеганием на финиш до 80-100м. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения.

Повторный бег 2-3 серии по дистанции 300м с чередованием отдыха. Ходьба через барьеры. Прыжковая подготовка.

Занятие 8-9. Кросс до 2,5км по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Освоение техники спринтерского бега с низкого старта. Повторный бег 3-4 серии по дистанции 60м с чередованием отдыха.

Занятие 10-11. Медленный бег в равномерном темпе до 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Бег в гору и под уклон. Повторный бег 4-6 серий по дистанции 60м с определением ЧСС. Общефизическая подготовка.

Занятие 12-13. Бег с переменной скоростью до 2 км. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Обучение технике бега по повороту. Повторный бег 2-3 серии по дистанции 200-300м с чередованием отдыха и определением ЧСС.

Занятие 14-15. Инструктаж по технике безопасности на тренажерах. Теоретические сведения о гигиене тела. Упражнения с отягощениями для развития скоростно-силовых качеств у школьников. Упражнения на гибкость с использованием подручных средств.

Занятие 16-17. Кроссовая подготовка до 3 км. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Освоение техники прыжков в длину с места и разбега. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 18. Спортивная игра – баскетбол. Инструктаж по технике безопасности во время игры. Специально-беговые упражнения. Круговая тренировка по станциям.

Занятие 19-20. Переменный бег с набеганием на финиш до 80-100м. Комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на напряжение и расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Повторный бег с амортизаторами в упряжке 5-6 серий по дистанции 60м. Общефизическая подготовка.

Занятие 21-22. Медленный бег в равномерном темпе до 12 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 23-24. Многоскоки, разновидности прыжков в длину с разбега и с места. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, прыжки через скакалку на месте и в движении.

Занятие 25-26. Многоскоки, разновидности прыжков в длину с разбега и с места. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка.

Занятие 27-28. Медленный бег в равномерном темпе до 15 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, прыжки через скакалку на месте и в движении. Общефизическая подготовка.

Занятие 29-30. Комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на напряжение и расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 31-32. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью. Многоскоки, разновидности прыжков в длину с разбега и с места. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка.

Занятие 33-34. Медленный бег в равномерном темпе до 15 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью.

Занятие 35-36. Интервальный бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 37-38. Теоретические сведения о технике эстафетного бега. Обучение передаче и приему эстафетной палочки. Бег по учебному кругу до 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка.

Занятие 39-40. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 41-42. Бег по учебному кругу до 15 мин. Интервальный бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка.

Занятие 43-44. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 45-46. Бег по учебному кругу до 15 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка.

Занятие 47-48. Многоскоки, разновидности прыжков в длину с разбега и с места. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка.

Занятие 49-50. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 51-52. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Бег с гандикапом.

Занятие 53-54. Интервальный бег. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка.

Занятие 55-56. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 57-58. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения.

Занятие 59-60. Бег по разметкам и на дистанцию 60 м, 100м с максимальной скоростью. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением.

Занятие 61-62. Спортивные игры с увеличивающимся временем игры. Бег с гандикапом.

Многоскоки, разновидности прыжков в длину с разбега и с места. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения.

Занятие 63-64. Интервальный бег. Комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на напряжение и расслабление мышц. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы.

Занятие 65-66. Бег по учебному кругу до 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью.

Занятие 67-68. Бег по разметкам и на дистанцию 60 м, 100м с максимальной скоростью. Спортивные игры с увеличивающимся временем игры. Бег с гандикапом.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины легкой атлетики, применять их в процессе занятий со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3. Содержание программы

Основы знаний по легкой атлетике

Терминология легкой атлетики. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Социокультурные основы

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Медико-биологические основы

Роль легкой атлетики в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы закаливания

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Пользование баней.

Общеразвивающие физические упражнения

Развитие скоростных способностей:

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью, повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха. Бег по разметкам и на дистанцию 60 м, 100м с максимальной скоростью, бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, прыжки через скакалку на месте и в движении, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости:

равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, спортивные игры с увеличивающимся временем игры, ходьба на лыжах по пересеченной местности. Бег с гандикапом.

Развитие силовых способностей:

ходьба в глубоком приседе, прыжки на месте из разных исходных положений, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 1800 и 3600. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений. Подтягивание и отжимание туловища, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением, лазание по канату, сгибание туловища из положения, лежа, сгибание прямых ног из положения виса на руках, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и самостоятельно. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие координации:

варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления.

Развитие гибкости:

комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на подвижность суставов, на напряжение и расслабление мышц, «мост» из положений стоя, лежа, полушпагат и шпагат, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

Специально-развивающие упражнения

Развитие скоростных способностей:

бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий, бег с отягощениями, амортизаторами и резиновой крышкой.

Развитие силовых способностей:

комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, многоскоки, разновидности прыжков в длину с разбега и с места.

Развитие выносливости:

повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, интервальный бег, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений.

Развитие координации:

акробатические упражнения, челночный бег с касанием пола рукой, барьерный бег.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по легкой атлетике

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний по легкой атлетике	
2.	Общеразвивающие физические упражнения:	
	Упражнения для развития скоростных способностей	
	Упражнения для развития выносливости	
	Упражнения для развития силовых способностей	
	Упражнения для развития координации	
	Упражнения для развития гибкости	
3.	Специально – развивающие упражнения	
	Итого	

4. Предполагаемые результаты реализации программы

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Легкая атлетика» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья школьников через организацию здоровьесберегающих практик.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы представлены соответственно личностными, метапредметными результатами:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

4. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

6. Описание материально-технического обеспечения программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Лента финишная
Рулетка измерительная
Мячи для метания
Граната для метания
Секундомер
Аптечка медицинская

Список литературы

1. Пособие. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2013 г.;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)