

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ РОССИЙСКОЙ
АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»
(МЦХШ при РАХ)

119049, г. Москва, улица Крымский вал, дом 8, корпус 2, т/ф. (499) 238-21-00, e-mail:
secretary@art-lyceum.ru

Принято	Утверждено
На заседании УМС №1 от «30» августа 2022 г.	«31 августа 2022 г. И. о. директора МЦХШ при РАХ <hr/> /Марков Н.В./ Приказ № 277-уч от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа (спецкурс) физкультурно-спортивной
направленности «Спортивные игры: баскетбол, волейбол,
футбол»**

Срок реализации – 1 год

Автор: Щербак С.П.

Москва 2022

Пояснительная записка.

Программа по ОФП и спортивным играм составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон « Об Образовании в Российской Федерации»;
- Концепция Федеральных Государственных Образовательных стандартов – «Просвещение» -2009г.;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России - «Просвещение»-2010г.;
- Программа физического воспитания – «Просвещение»- 2011г.

Данная программа по дополнительному образованию формирует у учащихся целостное представление о физической культуре и спорту. Занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из обучающихся разных классов и параллелей.

Цель обучения - формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физической деятельности.

Важнейшим средством в достижении данной цели является развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, которые определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Цель занятий спортивными играми является:

- формирование интереса и потребности школьника к занятиям физической культуры и спортом, популяризация игр (баскетбол, волейбол, футбол) среди учащихся;
- пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение спортивным играм(баскетбол, волейбол, футбол);
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по баскетболу, волейболу и футболу;
- формирование волевых, психологических качеств, для стабильных и успешных выступлений на городских соревнованиях.

Задачи занятий:

- 1.Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства.
- 2.Овладеть теоретическими и практическими приемами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).
- 3.Участвовать в школьных и городских соревнованиях.
- 4.Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость скоростно-силовую.
- 5.Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

6. Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность и настойчивость.

Место и время проведения занятий:

Занятия доп. образования спортивных игр проводятся в спортивном зале МЦХШ при РАХ.

Условия реализации программы спортивных игр:

Материально-технические условия – обеспечение учебно – наглядными пособиями по волейболу, баскетболу, футболу, пополнение материальной базы.

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы спортивных игр;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности доп. образования;
- тематическое планирование спортивных игр.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ФУТБОЛ).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г.

№1897, от 17 мая 2012г. №413) Спортивные игры направлены на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения спортивных игр и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами баскетбола, волейбола, футбола накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения спортивных игр, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные

компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения спортивных игр, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами баскетбола, волейбола, футбола с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по баскетболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты *на уровне основного общего образования:*

воспитание патриотизма, формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по баскетболу, волейболу, футболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты *на уровне основного общего образования:*

ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности,

определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группах; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования:*

знания о влиянии занятий баскетболом, волейболом, футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание выдающихся отечественных и зарубежных баскетболистов, волейболистов, футболистов и тренеров, внесших общий вклад в развитие и становление современного баскетбола, волейбола, футбола;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного баскетбола, волейбола, футбола;

знание правил проведения соревнований по баскетболу, волейболу, футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;

применение и соблюдение правил игры в баскетбол, волейбол, футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам; освоение и демонстрация техники, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности; знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к

освоению технико-тактических основ баскетбола, волейбола, футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в баскетбол, волейбол, футбол;

знание и применение правил безопасности при занятиях баскетболом, волейболом, футболом правомерного поведения во время соревнований по баскетболу, волейболу, футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий баскетболом, волейболом, футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных упражнений, упражнений для развития физических качеств баскетболиста, волейболиста, футболиста проведение закалывающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий баскетболом, волейболом, футболом правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий баскетболом, волейболом, футболом ; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий баскетболом, волейболом, футболом ;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов баскетбола, волейбола, футбола) и развитию основных специальных физических качеств баскетболиста, волейболиста, футболиста контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона баскетболиста, волейболиста, футболиста ; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами баскетбола, волейбола, футбола методов профилактики вредных привычек;

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1.Баскетбольные щиты	- 2шт.
2.Баскетбольные кольца	- 2шт.
3.Волейбольные стойки	-2шт.
4. Футбольные ворота	-2шт.
5.Мячи:	
-баскетбольные	-20шт.
-волейбольные	-15шт.
-футбольные	-20 шт.
6.Скакалки	-10шт.
7.Конусы	-20шт.
8.Набивные мячи	-25шт.

Условные обозначения форм занятий

Типы занятий:

- вводные занятия (В.З);
- занятия ознакомления с новым материалом (Н.З.);
- смешанные занятия (СМ.З.);
- учетные занятия (У.З.);
- совершенствование с выполненным пройденным материалом (С.З.).

Методы ведения занятий:

- фронтальный (Ф.М.);
- поточный (П.М.);
- групповой (Г.М.);
- индивидуальный (И.М.);
- игровой (И.М.).

ЖУР – журнал учета результатов.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

ТТД – тактико-технические действия.

ОФК – основные физические качества.

РКК – развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>Календарные сроки изучения</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Темы занятий 5-11класс</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Оснащенность занятий</i>
1.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.	1 неделя сентября	В.З. Ф.М.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми и оказание первой помощи.	Фронтальный опрос.	Инструкции техники безопасности и журнал по технике безопасности

2.	ОРУ (ловкость).	2неделя сентября	С.З. Ф.М.	ОФК: -равномерный бег; -ОРУ на развитие ловкости. Подвижные игры.	Корректи- ровка техники.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
3.	ОРУ (выносливость).	3неделя сентября	С.З. Ф.М.	ОФК: -равномерный бег 500м.; -ОРУ на развитие выносливости.	Корректи- ровка техники бега.	свисток, секундомер.
4.	ОРУ (скорость).	4неделя сентября	С.З. Ф.М.	ОФК: -бег 30 м (2-3 повторения). Игры.	Корректи- ровка техники бега.	свисток, секундомер.
5.	ОРУ (сила).	1неделя октября	С.З. П.М.	ОФК: -равномерный бег; -подтягивание; -ОРУ на развитие силы.	Корректи- ровка исполне- ния упражне- ний.	
6.	ОРУ (выносливость).	2неделя октября	С.З. Г.М.	ОФК: -равномерный бег 800м.; -ОРУ на развитие выносливости.	Корректи- ровка техники бега.	свисток, секундомер.
7.	ОРУ (скорость).	3неделя октября	С.З. Г.М.	ОФК: -бег 60 м (2-3 повторения). Подвижные игры.	Корректи- ровка техники бега.	свисток, секундомер.
8.	ОРУ (скорость).	4неделя октября	См.З. Н.З. Г.М.	Стартовые ускорения 4-5 повторений (10-12м-выс.ст., 10-15м.-низ.ст.).	Корректи- ровка техники старта и бега.	Спортивный зал, свисток.
9.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической	2неделя ноября	У.З. Ф.М.	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Спортивные и	Фронталь- ный опрос.	Журнал по технике безопасно- сти.

	культуры.			подвижные игры.		
10.	Определение уровня ОФК (гибкость).	3неделя ноября	У.З. Пс.М.	Наклон вперед из положения «сидя», сгибание и разгибание туловища из положения «лежа» за 30 сек.	Фиксирование результата.	Спортивный зал, свисток, секундомер, маты, ЖУР.
11.	Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые к.).	4неделя ноября	У.З. Пс.М.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Фиксирование результата.	Спортивный зал, рулетка, ЖУР.
12.	ОРУ (координации).	1неделя декабря	С.З. Г.М.	Совершенствование челночного бега, подвижные игры.	Корректировка техники бега.	Спортивный зал, свисток.
13.	ОРУ (выносливость).	2неделя декабря	С.З. Г.М. П.М.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения.	Корректировка движений.	Спортивный зал,
14.	ОРУ (координация, выносливость).	3неделя декабря	Н.З. С.З. Ф.М. И.М.	Комбинации беговых упражнений, отжимания, прыжковых упражнений, выполнение «угла» на гимнастической стенке.	Индивидуальная нагрузка.	Спортивный зал, свисток.
15.	ОРУ (сила).	4неделя декабря	С.З. Г.М.	Передвижение на руках, переноска партнера, комплекс упражнений на гимнастической стенке.	Индивидуальная нагрузка.	Спортивный зал

16.	ОРУ (скоростная выносливость).	2неделя января	У.З.	Прыжки на скакалке (30с.) максимальном темпе (3-4 повторений).	Индивидуальная нагрузка.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
17.	Спортивные игры на базе волейбола.	3неделя января	С.З. Г.М. Ф.М.	Равномерный бег, подвижные игры с элементами волейбола.	Корректировка техники игры.	Волейбольная площадка, мячи.
18.	ОРУ (гибкость).	4неделя января	С.З. Ф.М.	Равномерный бег, общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов.	Корректировка движений.	Спортивный зал
19.	ОРУ (скоростно-силовые качества).	1неделя февраля	С.З. П.М.	Равномерный бег. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Корректировка техники выполнения прыжковых заданий.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
20.	Общая выносливость.	2неделя февраля	С.З. Ф.М.	6 – 12 минутный равномерный бег.	ЧСС до и после бега и через 15 секунд.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
21.	ОРУ (скорость).	3неделя февраля	С.З. Г.М.	Эстафетный бег, встречная эстафета.	Корректировка движений.	Спортивный зал, свисток, секундомер, эстафетная палочка.

22.	ОРУ (сила).	4неделя февраля	С.З. Г.М. П.М	Общеразвиваю- щие упражнения на развитие силы. подтягивание (на высокой, низкой перекладине).	Корректи- ровка техники выполне- ния упражне- ния.	Спортивный зал, ЖУР.
23.	Подвижные игры.	1неделя марта	Ф.М. Н.З.	Равномерный бег. Подвижные игры.	Корректи- ровка движений.	Спортивный зал, свисток.
24.	ОРУ (ловкость).	2неделя марта	С.З. Г.М.	Равномерный бег. Общеразвиваю- щие упражнения на развитие ловкости, игры.	Корректи- ровка техники выполне- ния упражне- ния.	Спортивный зал, свисток.
25.	ОРУ (скоростная выносливость).	3неделя марта	У.З. Г.М.	Прыжки на скакалке (30с.) максимальном темпе (3-4 повторений).	Индивиду- альная нагрузка.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
26.	ОРУ (координация, выносливость).	1неделя апреля	С.З. Г.М. Ф.М.	Комбинации беговых упражнений, отжимания, прыжковых упражнений, выполнение «угла» на гимнастической стенке.	Индивиду- альная нагрузка.	Спортивный зал, свисток
27.	ОРУ (гибкость).	2неделя апреля	С.З. Ф.М.	Равномерный бег, общеразвиваю- щие упражнения с повышенной амплитудой	Корректи- ровка движений.	Спортивный зал, свисток.

				движения.		
28.	Общая выносливость.	3неделя апреля	С.З. Ф.М.	6 – 12 минутный равномерный бег.	ЧСС до и после бега и через 15 секунд.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
29.	ОРУ (скорость).	4неделя апреля	С.З. Г.М. П.М.	ОФК: -бег 30 м (2-3 повторения). Игры.	Корректировка техники бега.	Спортивный зал, свисток, секундомер, мячи.
30.	Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качеств).	1-2 неделя мая	У.З. Пс.М.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Фиксирование результата.	Спортивный зал, свисток, секундомер,
31.	Спортивные игры и подвижные.	3-4 неделя мая	С.З. Г.М. Ф.М.	Равномерный бег. Игры.	Корректировка техники выполнения упражнения.	Спортивный зал, свисток, секундомер, мячи.

Тематическое планирование «Спортивные игры».

Баскетбол

Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная в баскетбол.

Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра.

Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

Ведение с переводом мяча за спиной. Броски одной рукой от головы. Учебная игра.

Ведение мяча с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.

Ловля высоко летящих баскетбольных мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.

Передача баскетбольного мяча с отскока от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра.

Передача одной рукой баскетбольного мяча из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

Броски в кольцо после ведения мяча с двух шагов. Прессинг. Учебная игра.

Броски мяча в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра.

Специальные упражнения и комбинации для совершенствования ведения и передач баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.

Совершенствование бросков с мяча с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.

Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

Волейбол

Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

Прием волейбольного мяча двумя руками снизу перед собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.

Прием волейбольного мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

Сочетание приемов в волейболе. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол.

Сочетание приемов в волейболе. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол.

Сочетание приемов в волейболе. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол.

Сочетание приемов в волейболе. Индивидуальное блокирование и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол.

Футбол

Стойки и перемещения.

Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.

Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Передача мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Физическая подготовка в процессе занятий.

Сдача контрольных нормативов. Спортивные игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 2011г.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей»М.: «Просвещение»2009г.
3. Колос В.М, «Баскетбол: теория и практика» Минск 2009г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа»2009г.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2001.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.

8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.