

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №10**

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 41(ОД) от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«РАЗВИТИЕ РЕЧИ»

(3-4 класс)

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Развитие речи» реализует общеинтеллектуальное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа адресована: обучающимся начальных классов.

Анализ педагогической практики показывает, что при отсутствии дифференцирования в комплектовании первых классов в образовательном пространстве одновременно оказываются учащиеся с разноуровневой подготовкой к школе, что в рамках начального образования приводит к снижению учебной мотивации у школьников с высоким уровнем готовности к обучению. Первоклассники, овладевшие ещё в предшкольный период элементарными учебными навыками и навыками учения, имеющие высокий уровень развития познавательных процессов, как правило, отличаются любознательностью, а отсюда и высокой степенью учебной мотивации.

Но, к сожалению, эта мотивация быстро утрачивается при усреднённом подходе к детям в условиях работы с классом. Ребёнок с первого дня ошибочно утверждает в мысли о том, что учиться в школе очень легко (на самом деле процесс познания крайне сложен и требует от человека таких качеств, как самостоятельность, воля, ответственность и т.д.), что ему все доступно (этому способствует сравнение себя с неподготовленными детьми). У ребёнка, с одной стороны, возникает завышенная самооценка, с другой — ощущение невостребованности его знаний и умений, что приводит к торможению развития, снижению познавательного интереса, формальному отношению к учёбе и, наконец, убеждению, что учиться скучно.

Актуальность Программы

Данная Программа создана для активизации работы с обучающимися. Она призвана способствовать их опережающему развитию, самореализации и созданию поля успешности в течение всего периода обучения. Выбор создания Программы по курсу обусловлен желанием повысить уровень сформированности ключевых компетенций младших школьников, важнейшими из которых являются коммуникативно-речевые и познавательные, связанные с универсальным умением читать.

Концепция Программы базируется на двух связанных понятиях: с одной стороны, углублённое изучение русского языка повышает уровень речевого и языкового развития детей, их компетентности в области «Чтение» и опосредованно способствует более эффективному освоению других предметов. С другой стороны, креативная работа над изучением явлений русского языка способствует общеинтеллектуальному развитию ребёнка.

Цели Программы — активизировать развитие детей через изучение русского языка на повышенном уровне для их самореализации и подготовки к дальнейшему обучению, повысить уровень овладения русским языком.

Задачи Программы:

- обучить решению языковых и речевых задач повышенного уровня;
- раскрыть творческие способности детей;
- стимулировать интеллектуальное развитие детей;
- формировать эффективную речевую деятельность;
- формировать ключевые компетентности учащихся;
- корректировать речевые недочёты;
- формировать умение самостоятельной работы с текстами;
- формировать основы общей культуры через изучение родного языка и литературы на повышенном уровне;
- воспитывать патриотизм, любовь к народу через формирование любви к родному языку;
- активизировать работу с талантливыми детьми на начальной ступени обучения;
- способствовать успешности, самореализации и саморазвитию ребёнка.

Программа составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г., №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012)"Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

Приказ Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373";

Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10", утвержденных Главным санитарным врачом РФ 29.12.2010г., зарегистрированных в Минюсте РФ 03.03.2011г. №19993;

Письмо Минобрнауки России №03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при ФГОС»;

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс занятий «Развитие речи» для младших школьников представляет собой комплекс специально разработанных тестов, игр и упражнений, направленных на создание психолого-педагогических условий для успешного развития учащихся с высоким уровнем готовности к школе. Это обеспечивается посредством практик, как одной из современных здоровьесберегающих форм занятий, где деятельностно-динамические методы преобладают над фронтально-монологичным объяснением).

Практики — это совместная работа обучающихся и учителя по накоплению опыта разнообразных практических действий. Практики многофункциональны. С одной стороны, их исключительная роль заключается в восполнении недостающего детского опыта в разных жизненных сферах (в том числе и бытовой, игровой), что представляется сегодня особенно актуальным — в условиях снижения возраста поступления ребёнка в школу. С другой стороны, в практиках происходит важнейшее изменение в детских действиях — они начинают осознаваться самим ребёнком. И наконец, практики — «полигон» для апробирования найденных детьми способов действия, необходимое условие их проверки и использования. По своему месту в учении практики можно разделить на:

- а) предметные, обеспечивающие творческо-деятельностный компонент предмета
- б) социальные, формирующие коммуникативные компетентности и умение работать в команде.

По своей преобладающей направленности практики можно разделить на:

- а) практики, направленные на объект,
- б) практики взаимодействия (направленность на других людей),
- в) практики проживания (направленность на себя). Все практики носят игровой характер и имеют проблемно-проектное содержание.

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на известных дидактических принципах: занимательность, научность, сознательность и активность, доступность, связь теории с практикой.

Работа в рамках реализации программы осуществляется через проблемные, проектные, игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, разноуровневые, развивающие технологии, технологию сотрудничества.

Программа для 3-4 классов реализует образно-чувственные подходы, учитывающие специфику восприятия школьников начальной ступени. Именно в начальной школе должны быть заложены основы эффективной речевой деятельности, эффективной культуры речи и её богатство, позволяющее сделать эффективным обучение по всем предметам.

Обучающийся 3-4 класса обладает конкретно-операционными структурами, позволяющими проектировать лишь конкретные, воспринимаемые им объекты. Введение творческих работ в виде эссе стимулирует интеллект ребёнка не только в плане мотивационно-эмоциональной сферы, но и в плане теоретического и начально-логического мышления, что крайне необходимо развивать в рамках компетентностного «образования».

В начале и по окончании реализации Программы предполагается изучить уровень обученности по русскому языку с помощью тестов, анкетирования, проверочных работ и изучения участия и результатов учеников в олимпиадах и конкурсах по русскому языку и другим предметам.

В качестве основных подходов в реализации Программы приняты: культурологический, системный, личностно-деятельностный, компетентностный.

Культурологический подход призван акцентировать внимание учащихся на мотивационно-ценностной стороне знаний и информации, направленной на изучение родного языка, его мелодики и богатства как субъекта жизни и культуры

Системный подход предполагает анализ и проектирование образовательной среды в рамках реализации программы в аспекте взаимодействия элементов (в том числе субъектов), в их педагогических, психологических, социально-психологических и других характеристиках.

Личностно-деятельностный подход ориентирует учащихся на активное усвоение и выработку предметного деятельностного подхода в формировании культуры речи, овладение компетентностью эффективной речевой деятельности как основы самореализации, самосовершенствования и создание условий для личностного развития ребёнка. Основой деятельностного подхода являются ди-алогизация образовательного процесса, креативность и рефлексивность деятельности, предоставление учащимся педагогически обоснованной свободы выбора (способа выполнения заданий, вида отчётности и т.д.), а в конечном итоге — модели грамотной речевой деятельности.

Компетентностный подход преимущественно ориентирован на развитие личности учащегося и отражает те компетентности, которые должны быть сформированы у современного человека, и одновременно отражает те требования к личности, которые будут оценены как качество его подготовки к социальной и личной жизни. Занятия с углублённым изучением русского языка могут проводиться как занятия дополнительного образования типа факультатива или как кружка познавательно-интеллектуальной направленности.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Развитие речи» рассчитана на 2 года, всего 68 часов, 3 – 4 классах – по 34 часа в каждом классе. Занятия проводятся 1 раз в неделю в рамках общеинтеллектуального направления.

Программа реализуется через школьный компонент или дополнительное образование, возможна реализация через интегрированные курсы. Подробнее содержание занятий раскрывается в тематическом планировании.

Основное содержание курса внеурочной деятельности

Введение в язык (3 кл. — 1 ч., 4 кл. — 1 ч.)

- О взаимосвязи языка и речи. Разнообразие ресурсов языка и речи для выражения мыслей и эмоций. – Основные средства языка: слово, предложение. Система языка глазами лингвистов — от простейших знаков языка (звуков, букв) до сложных конструкций. Разделы науки о языке: фонетика, орфоэпия, графика, лексика, морфемика, морфология, синтаксис. Взаимосвязь изучения признаков, свойств языковых средств и развития речевых умений.

Практические упражнения.

- Составление (придумывание) схем (в рисунках, в графических элементах), отражающих представление о рождении речи через работу средств языка.

Фонетика. Графика (3 кл. — 5 ч., 4 кл. — 4 ч.)

Фонетическая система русского языка. Звуки речи. Звуковое строение слов. Слоги. Позиционное чередование гласных и согласных в слове. Оглушение, озвончение парных звонких и глухих согласных.

Порядок букв в алфавите. Из истории создания алфавита. Практическое использование знания алфавита. Работа со словарями разных типов.

Смыслоразличительная роль звуков и букв. Обозначение йотированных звуков. Общее представление о фонеме. Сильные и слабые позиции фонем. Особенности обозначения гласных и согласных на письме.

Практические упражнения.

Упражнения в отчётливом произнесении звуков в словах (скороговорки, шуточные стихи типа «невыпазд», игры в «испорченный телефон», узнай, чей голосок и др.).

Упражнения на сопоставление и подбор слов, отличающихся одним звуком (буквой). Игры со словами. Наблюдение над игрой слов в поэтических произведениях. Рифмовка слов (строк).

Упражнения на развитие фонематического слуха. Звуковая запись слов с использованием транскрипции. Звукобуквенные анализы слов. Письмо под диктовку текстов, более сложных в лексическом и орфографическом отношении.

Упражнения на запоминание алфавита (сочинение запоминок, проверим друг друга) и правильное использование этого знания в практических ситуациях (работа со словарём, классным журналом, расписанием транспорта, каталога книг в библиотеках и пр.)

Морфемика (3 кл. — 5 ч., 4 кл. — 5 ч.)

- Морфема как составная значимая часть слова: корень, суффикс, приставка, окончание. Роль морфем в образовании однокоренных слов. Однокоренные слова и форма слова. Отличие однокоренных слов от слов с омонимичными корнями (водный, водитель), от слов-синонимов.
- Исторический корень слова. Этимологические экскурсы слов (по выбору учащихся). Способы проверки орфограмм в корнях однокоренных слов.
- Наблюдение над оттенками значений, вносимыми в слово приставками или суффиксами.

Практические упражнения.

- Упражнения на морфемный состав слов (слова с неявными морфемами).
- Исследования речи младших членов семьи и обмен «детскими речевыми перлами» типа намакаронилса, от-землился.
- Упражнения на выбор рациональных способов, приёмов проверки орфограмм, запоминания написания слов из словаря.

Морфология (3 кл. — 8 ч., 4 кл. — 8 ч.)

- Наличие в языке частей речи (групп слов с общим значением) как отражение основных реалий окружающего мира: предметы — существительные, их признаки — прилагательные, их действия и состояния — глаголы, их количество — числительные и т.д. Роль и правописание местоимений. Общее представление о наличии в языке групп слов — помощников глаголов (наречие, деепричастие), помощников существительного (причастий — признак по действию).
- Систематизация сведений о постоянных и изменяемых признаках частей речи. Полная и краткая форма имен прилагательных.

Практические упражнения.

- Упражнения на нахождение и определение функций каждой части речи в составе предложений.
- Упражнения на морфологический анализ слов (признаки слова как части речи).
- Наполнение схем предложений, состоящих из частей речи, содержанием (составление предложений по схемам).
- Составление предложений, текстов с использованием тех частей речи, которые необходимы для выражения определённой мысли, чувства.
- Упражнения на подбор эмоционально-оценочной лексики (прилагательных, наречий и других частей речи) в разных речевых ситуациях.

Синтаксис. Пунктуация (3 кл. — 7 ч., 4 кл. — 8 ч.)

- Словосочетание и предложение (общее, различие). Систематизация сведений о признаках предложения. Предложения с однородными членами. Интонационная окраска предложений. Знаки препинания, употребляемые в предложении.
- Простые и сложные предложения. Предложения с вводными словами.
- Стилиевые и композиционные особенности разных типов текста: повествования, описания, рассуждения. Диалог.

Практические упражнения.

- Упражнения на построение высказываний в объёме предложения, текста.
- Упражнения на «чтение» знаков препинания, достижения нужной интонационной окраски.
- Упражнения на расстановку знаков препинания в предложениях с однородными членами (варианты членов с зависимыми словами), составление схем как аргумента выбора пунктуационного решения).

Лексика (3 кл. — 5 ч., 4 кл. — 5 ч.)

- Слово и разнообразие его лексических значений. Многозначность слова. Прямое и переносное значения слова. Синонимы. Антонимы. Омонимы. Паронимы. Омофоны.
- Устойчивые выражения (словосочетания), их образность, точность.
- Этимология. Почему мы так говорим? «Путешествия» слов во времени. Пути пополнения словарного запаса русского языка.
- Эмоциональная окрашенность речи. Образные средства языка: эмоциональная, оценочная лексика, уменьшительно-ласкательные морфемы слов, голосовые средства (интонация).

Практические упражнения.

- Лексические анализы учебных и художественных текстов.
- Лингвистический эксперимент в точном выборе (угадывании) авторских слов-синонимов в предложении, тексте. Упражнения в развитии языкового чутья, понимание контекста
- Упражнения на выбор различных конструкций, лексики в соответствии с заданной речевой ситуацией.
- Упражнения на редактирование, корректирование текстов.

Орфоэпия (3 кл. — 3 ч., 4 кл. — 3 ч.)

Более расширенное ознакомление с произносительными нормами: акцентологическими, произношением твёрдых и мягких согласных перед е, произношением звукосочетаний чн[шн], стн [сн], тся, ться [ца] и пр.

Практические упражнения.

- Упражнения на соблюдение орфоэпических норм при произнесении слов, текстов. Игра в дикторы радио и телевидения.
- Упражнения на использование рифмовок для запоминания нормы произнесения слова.
- Упражнения на запись слов с произносительными пометами, в «переводе» норм произношения в нормы правописания.

Чтение и пунктирование сплошных текстов.

- Выразительное чтение художественных текстов (ситуации чтецов на сцене, чтения маленьким детям и др.).
- Инценирование, составление и разыгрывание диалогов (соблюдение интонационной окраски согласно речевой задаче).
- Упражнения на запись текста (под диктовку, самостоятельное составление и запись соблюдением орфографических и пунктуационных норм).

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация программы внеурочной деятельности «Секреты русского языка» содействует повышению мотивации к обучению, созданию поля успешности, самореализации, развитию ребёнка и повышению уровня культуры обучающихся, обеспечивает единство развития, воспитания и обучения, а также способствует:

- осознанию взаимосвязи языка и речи, воспитанию мотива к изучению разнообразия языковых средств;
- формированию эффективной речевой деятельности;
- формированию ключевых компетентностей через изучение русского языка на повышенном (творческом) уровне (аналитико-деятельностной, прогностической, информационной и др.);
- подготовке обучающихся к теоретическому мышлению, необходимому в основной школе;
- получению первичных навыков исследовательской (теоретической и проектной) деятельности;
- созданию активной среды по работе с талантливыми детьми.

Содержание программы внеурочной деятельности "Секреты русского языка", формы и методы работы позволят достичь следующих результатов:

личностные результаты

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе

метапредметные результаты

регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

коммуникативные универсальные учебные действия:

- задавать вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- строить понятные для партнера высказывания;

- использовать речь для планирования и регуляции своего действия;
- слушать и понимать речь других;
- выразительно читать и пересказывать текст; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства для решения учебных задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать аналогии.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- анализировать и характеризовать звуки речи;
- осуществлять звукобуквенный анализ слова (по принципу от простого к сложному);
- обобщать, делать несложные выводы;
- научиться выполнять исследования;
- научиться сочинять сказочные истории про буквы, загадки;
- углубить знания об основных разделах русского языка: фонетике, орфографии, словообразовании, лексике, синтаксис и пунктуации;
- научиться пользоваться словарями русского языка;
- научиться писать сочинения-миниатюры.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

3класс, 34 часа (1 час в неделю – 34 учебные недели)

№ занятия	Тематика	Количество часов			Формы, виды занятий
		общее	Теор.	Практ.	
	Введение в язык	1	0,5	0,5	
1	Основные средства языка: слово, предложение.	1	0,5	0,5	Составление (придумывание) схем (в рисунках, в графических элементах).
	Фонетика. Графика	5	2	3	
2	Вводное занятие. «В гости к Алфавиту»	1	0,5	0,5	Деловая игра «Друзья русского языка»
3	Наши помощники звуки, буквы и слова	1	0,5	0,5	Входное тестирование.
4	К тайнам звуков и букв	1	0,5	0,5	Творческие игры и задания.
5	Встреча с «котиком» (расширение представлений)	1	0,5	0,5	Устный журнал.
6	Конкурс знатоков.	1		1	Игра — активатор
	Морфемика (словообразование)	5	2	3	
7	В глубь веков на машине времени	1	0,5	0,5	Работа с текстами, родословными.
8-9	К дедам, прадедам и пра-, пра-, пра-	2	1	1	Составление опорной таблицы. Работа с текстами и интерактивной доской.
10	К словам-родственникам.	1	0,5	0,5	Работа с текстами. Упражнения, дидактические игры.
11	Умники и умницы	1		1	Ролевая игра.
	Морфология	8	2	6	

12	К несметным сокровищам Страны Слов	1	0,5	0,5	Игра с «Митрофанушкой».
13-14	В городе Имён Существительных	2	0,5	1,5	Составление координационных схем и интерактивной доской.
15-16	В гостях у дядюшки Глагола	2	0,5	1,5	Составление опорного конспекта. Игровые упражнения.
17	Прилагательное к чему прилагается?	1	0,5	0,5	Кроссворды, игры, ребусы.
18-19	Знаешь ли ты части речи?	2		2	Защита рефератов.
Синтаксис. Пунктуация		7	1,5	3,5	
20-21	Эмоциональная и интонационная выразительность.	2	0,5	1,5	Разработка плана мини — сочинения.
22	«Казнить нельзя помиловать»	1	0,5	0,5	Игровой разбор фраз.
23-24	Найди «меня» в тексте	2	0,5	1,5	Игра: поиск знаков препинания.
25	Поговорим? Литературная гостиная	1		1	Конкурс чтецов.
26	Турнир любителей русского языка	1		1	Игра «Что? Где? Когда?»
Лексика		5	1,5	3,5	
27	К словам разнообразным, одинаковым и разным	1	0,5	0,5	Игра «Определи портрет слова, кроссворд, лесенка слов.
28	В театре близнецов	1	0,5	0,5	Упражнения, кроссворд с синонимами и анонимами.
29	Литературная гостиная	1		1	Проба пера (эссе).
30	Эмоциональные языковые средства	1	0,5	0,5	Анализ троп.
31	Что? Где? Когда? языка	1		1	Ролевая игра.
Орфоэпия		3	0,5	2,5	
32	Ударение-молоток Нормы произношения. Что такое рифма?	1	0,5	0,5	Стихотворная мастерская. Проба пера.
33	Литературная гостиная	1		1	Стихотворные презентации.
34	Олимпиада по русскому языку	1	0,5	0,5	
Итого:		34	10	24	

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

4 класс, 34 часа (1 час в неделю – 34 учебные недели)

№	Тематика	Количество часов			Формы, виды занятий
		общее	Теор.	Практ.	
Введение в язык		1	0,5	0,5	
1	Основные средства языка: слово, предложение.	1	0,5	0,5	Составление (придумывание) схем (в рисунках, в графических элементах).
Фонетика		4	1	3	
2	Вводное занятие. «В мире звуков»	1	0,5	0,5	Деловая игра «От А до Я».
3	Чей это голос?	1		1	Игровые упражнения. Метаграммы.
4	Хитрый звук	1	0,5	0,5	Игра «Найди звук □ и □ Слова-перевёртыши».
5	Играем с Л. Керролом	1		1	Игра-соревнование.
6	Язык и речь	1	0,5	0,5	Образный рисунок.
Морфемика (словообразование)		5	2,5	2,5	
7	Экскурсия к истокам слова	1	0,5	0,5	Работа с текстами и интерактивной доской.
8-9	Собирал человек слова	2	1	1	Игровые упражнения.
10	Встреча с тильдой	1	0,5	0,5	Цепочки слов, упражнения, дидактические игры.
11	Умники и умницы	1	0,5	0,5	Ролевая игра.
Морфология		8	2	6	
12	Откуда происходят наши корни?	1	0,5	1,5	Игровые упражнения, дидактические игры.
13	Слова знаменательные и служебные.	1	0,5	0,5	Составление координационных схем и интерактивной доской.
14	Где приставка, где предлог?	1		1	Упражнения, схемы строения слов, викторина «Что могут предлоги?»
15-16	Группы слов-помощников глаголов и существительных	2	1	1	Кроссворд, ребусы, шарады, игры, метаграммы.
17	Знаешь ли ты части речи?	1		1	Игра-викторина.
Пунктуация		8	1,5	6,5	
18-19	А есть ли здесь смысл?	2	0,5	1,5	Деформированный текст с вводными словами и междометиями.
20-21	Литературная гостиная	2		2	Проба пера (эссе).
22	Помощь ИКТ в изучении русского языка. Поиск дидактических игр в Интернете.	1	0,5	0,5	

23-24	Выразительные средства языка	2	0,5	1,5	Мини-сочинения. Творческие задания.
25	Турнир любителей русского языка	1		1	Школьный тур олимпиады по русскому языку.
Лексика		4	1,5	2,5	
26	Крылатые слова.	1	0,5	0,5	Игровой разбор фраз.
27	Литературная гостиная	1	0,5	0,5	Творческое задание.
28	Почему мы так говорим?	1	0,5	0,5	Работа с текстами и интерактивной доской.
29	Брейн-ринг	1		1	Игра-активатор.
Орфоэпия		3	1,5	2,5	
30	Рифмуем вместе	1	0,5	1,5	Проба пера. Творческие задания.
31	Литературная гостиная.	1	0,5	0,5	Устный журнал.
32	Антология стиха	1	0,5	0,5	Конкурс чтецов.
33	Антология прозы	1		1	Защита рефератов.
34	Олимпиада по русскому языку	1		1	
Итого		34	10,5	23,5	

Материально – техническое обеспечение:

1.Русский язык. 3- 4 классы: тренинговые упражнения / сост. И.Г. Смирнова, Т.В. Бондарева. – Волгоград: Учитель, 2007. – 175 с.