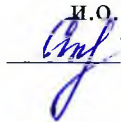


Государственное общеобразовательное казенное специальное
учебно-воспитательное учреждение «Школа закрытого типа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
от « 29 » августа 2024г

СОГЛАСОВАНО
и.о. зам. по УР
Т.М. Соколова



УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора школы
Е.А. Зандеев
Приказ № 54/1
от «30» августа 2024г

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся 10 класса с интеллектуальными нарушениями
(легкая умственная отсталость)

Ангарск, 2024 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе:

-адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1,
ГОКСУВУ «Школа закрытого типа»

Цель учебного предмета "Основы социальной жизни" заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции, навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у учащихся с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у детей.

Программа раскрывает следующие основные разделы курса:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Личная гигиена и здоровье | 6. Транспорт |
| 2. Охрана здоровья | 7. Средства связи |
| 3. Жилище | 8. Предприятия, организации, учреждения |
| 4. Одежда и обувь | 9. Семья |
| 5. Питание | |

При реализации разделов курса «Основы социальной жизни» в учебном процессе, решаются следующие задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость. Элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда. Воспитание желания и

стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду. Развитие психофизических качеств: обоняния, осязания, ловкости, скорости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, а также интереса к национальным традициям.

На учебных занятиях уделяется большое внимание обогащению словарного запаса учащихся, развитию речи, умению общаться со сверстниками, окружающими людьми. В работе на уроках используются пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений, навыков, полученных на уроках чтения и развития речи.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Основы социальной жизни» относится к обязательной части предметной области «Человек и общество» учебного плана школы,

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения (10 класс) - 68 учебных часов, 2 часа в неделю.

4. Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

К **личностным результатам** освоения предмета «Основы социальной жизни» относятся:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. способность к осмыслению картины мира, её временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
11. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
12. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
13. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
14. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты учебного предмета «Основы социальной жизни» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Основы социальной жизни» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагогического работника) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование почтовой связью;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
- составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- навыки обращения в различные образовательные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи,
- медицинской помощи для решения практически значимых задач.

Формирование БУД происходит в процессе всей учебной деятельности при изучении каждого учебного предмета, в том числе при реализации программы учебного предмета «Основы социальной жизни».

Базовые учебные действия, составляют основу формирования более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Состав БУД соответствующих ключевым целям и задачам рабочей программы учебного предмета «Основы социальной жизни»:

Личностные:

- осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях;
- осознанное отношение к выбору профессии.

Коммуникативные:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

5.Содержание учебного предмета

Личная гигиена и здоровье.

Здоровый образ жизни - требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья.

Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Охрана здоровья.

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

Жилище.

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме.

Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения.

Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение.

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения.

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Одежда и обувь.

Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

Питание.

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Напитки для завтрака.

Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Заправки для салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление мясного бульона.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша.

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина.

Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление печенья.

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.

Глубокая заморозка овощей и фруктов.

Транспорт.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Средства связи.

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения.

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Семья.

Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел. Название темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
Личная гигиена		4
Здоровый образ жизни, требование современного общества.	Составление мини-рассказа «Я выбираю ЗОЖ». Игра «Выбор продуктов». Подбор косметических средств по типу кожи. Выполнение процедур по уходу за кожей лица	1
Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья.		1
Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица. Значение косметических средств. Магазины по продаже косметических средств.		1
Пр.р.: Правила и приемы ухода за кожей лица.		1
Охрана здоровья. (2 часа)		
Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Медицинские учреждения города.	Слушание объяснений учителя. Ответы на вопросы. Моделирование ситуации «На приеме у врача».	1
Функции основных врачей специалистов.		
Жилище. (14 часов)		
Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме	Рассматривание изображений, рисунков. Ответы на вопросы. Работа с карточками, таблицами. Составление сравнительной характеристики. Составление таблиц «Виды мебели», «Кухонная утварь. Материалы, назначение», «Кухонное белье. Материалы, назначение» «Виды стиральных машин». Оформление памяток по правилам техники безопасности	1
Правила проживания в собственном и многоквартирном доме.		1
Планировка жилища. Виды и значение жилых и нежилых помещений.		1

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Мебельные магазины.		1
Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность.		1
История возникновения и развития кухонной утвари.		1
Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства.		1
Кухонное белье: вид полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники). Материалы, назначение.		1
Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.		1
Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузка). Характеристики разных видов машин. Магазины бытовой техники.		1
Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах.		1
Правила пользования стиральными машинами.		1
Уход за жилищем. Сухая уборка, назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Правила ТБ использования электробытовых приборов. Пр.р.: Сухая уборка.		1
Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещения. Правила ТБ использования чистящих и моющих средств.		1
Пр.р.: Составление плана уборки квартиры. Влажная уборка		1
Одежда и обувь (12 часов)		

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.	Рассматривание схем. Нахождение соответствия и несоответствия. Наблюдение за демонстрациями учителя. Ответы на вопросы. Выполнение упражнений на отработку навыков в ремонте разорванных мест одежды, штопке, утюжке. Выполнение упражнений на отработку навыков в стирке белья вручную и с помощью стиральной машины, ознакомление с условными обозначениями на этикетках одежды.	1
Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей.		1
Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.		1
Ручная и машинная стирка изделий		1
Пр.р.: Чтение и составление таблицы условных обозначений на этикетках по стирке белья.		1
Правила сушки белья из различных тканей. Чтение и составление таблицы условных обозначений на этикетках.		1
Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.		1
История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.		1
Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран.		1
Пр.р.: Выбор обуви в обувном магазине или по каталогу.		1
Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность.		1
Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.		1
Питание		
Организация питания семьи. Организация правильного питания.	Слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя. Ответы на вопросы. Работа с таблицами, карточками. Выполнение упражнений на сравнение, анализ и классификацию понятий, определений. Выполнение упражнений на отработку навыков в приготовление блюд, оформление готовых блюд, чтение рецептов, отбора	1
Режим питания. Рацион питания.		
Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.		1
Универсамы и супермаркеты, специализированные магазины		1

Специализированные магазины.	необходимых продуктов для приготовления блюд, расчета стоимости продуктов, использовании технологической карты, использование электроприборов при приготовлении пищи, соблюдении ТБ при работе с ними.	1
Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.		1
Холодный завтрак, составление меню для холодного завтрака.		1
Молочные продукты для холодного завтрака. Пр.р.: Приготовление творога.		1
Простые и сложные бутерброды. Канаше.		1
Пр.р.: Приготовление бутербродов.		1
Напитки для завтрака.		1
Пр.р.: Приготовление напитка для завтрака.		1
Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей. Способы приготовления, Заправки для салатов.		1
Пр.р.: Приготовление овощных салатов к обеду.		1
Супы. Прозрачные супы.		1
Пр.р.: Приготовление мясного бульона.		1
Мясные блюда (виды, способы приготовления).		1
Пр.р.: Приготовление котлет из готового фарша.		
Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.		1
Пр.р.: Приготовление гарнира к мясу.		1
Блюда для ужина: холодный и горячий ужин. Отбор продуктов для холодного ужина.		1
Пр.р.: Составление меню для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.		1
Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки печенье.		1
Пр.р.: Составление и запись рецептов изделий из теста.		1
Пр.р.: Приготовление пирожков.		1
Пр.р.: Приготовление печенья.		1
Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование.		1

Пр.р.: Глубокая заморозка овощей и фруктов.		1
Транспорт. (2 часа)		
Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	Рассматривание изображений, работа в тетрадах, таблицах. Выполнение упражнений на отработку навыков в ориентирование	1
Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	в расписании пригородного транспорта, приобретение билетов в кассе или онлайн	1
Средства связи. (2 часа)		
Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью).	Слушание объяснений учителя. Ответы на вопросы. Работа с карточками, таблицами. Выполнение заданий по разграничению понятий. Составление правил отправления корреспонденции через почту.	1
Средства связи. Почта России. Правила и стоимость отправления. Виртуальная экскурсия в почтовое отделение связи.		1
Предприятия, организации, учреждения. (2 часа)		
Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Детские учреждения.	Рассматривание изображений, рисунков. Ответы на вопросы. Составление описательной характеристики.	1
Виртуальная экскурсия в образовательные организации дополнительного образования.		1
Семья (2 часа)		
Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций. Городские музеи, парки, театры нашего города.	Слушание объяснения учителя, ответы на вопросы. Составление рассказа «Досуг моей семьи». Составление рассказа «Мое хобби».	1

Досуг как развитие постоянного интереса к какому - либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.		1
ИТОГО: 68 часов		

1.

7.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Компьютер

2. ЖК телевизор

3. Школьная доска

4. Столы и стулья ученические

Учебно-методическое обеспечение (электронная версия)

1. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных школах VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС

7. В.П. Субчева: Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 10 класс. Для специальных (коррекц.) школ VIII вида

Интернет ресурсы:

1. <http://www.uroki.net/>.

2. <https://pedsovet.su/load/330>