МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся с УО**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**по Основам социальной жизни (ОСЖ)**

**в 8«А» класс**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработчик:

Гончарова Е.Ф.,

учитель истории, обществознания

п. Храброво

2024 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями и подготовка их к самостоятельной жизни.

**Задачи:**

* формирование у воспитанников знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
* формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации;
* развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью;
* освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
* развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
* повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.
* Воспитание позитивных качеств личности

**Общая характеристика учебного предмета**

**основы социальной жизни**

1. **класс**
	* курсе основы социальной жизни 8 класса можно выделить следующие основные содержательные линии: личная гигиена, культура поведение, семья, одежда и обувь, жилище, транспорт, торговля, питание, медицина, средства связи, учреждения и организации, экономика домашнего хозяйства, трудоустройство.

**Место предмета в учебном плане**

Базисный учебный план на изучение основ социальной жизни в 8 классе

отводит 2 часа в неделю, всего 68 уроков в год.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

**основы социальной жизни**

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения

образовательной программы **в** **8** **классе:**

***личностные*:**

* готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок;
* правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам;
* стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки;
* купать, одевать, пеленать ребѐнка, содержать в порядке его вещи;
* культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения и духи;
* мыть кафельные стены, чистить раковины;
* покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой;
* находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с еѐ качеством;
* кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону;
* оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему;
* обращаться с вопросами и просьбами к работникам организаций;
* подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

***предметные:***

* виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок;
* правила ухода за кожей лица, приѐмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки;
* правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по

химической очистки одежды, предоставляемые услуги;

* правила ухода за грудным ребѐнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек;
* правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду;
* правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям;
* основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки;
* рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя;
* виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы еѐ осуществления;
* меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приѐмы оказания первой медицинской помощи;
* основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения;

**Содержание учебного предмета**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения его — воспитание воли, целеустремленности, доброты, отзывчивости и других положительных качеств личности.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и

синтетических тканей. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей

* домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков. Химчистка — знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид.

ПИТАНИЕ

Виды теста: дрожжевое, пресное. Приготовление изделия из теста. Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени. Запись рецептов.

СЕМЬЯ

Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним — кормление из со-ски, с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

ЖИЛИЩЕ

Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при

уборке кухни и санузла, ванны. Мытье кафельных стен, чистка раковин.

ТРАНСПОРТ

Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения.

ТОРГОВЛЯ

Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые. Различия рынка от магазина: одно из них —право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться); — право выбора товара.

СРЕДСТВА СВЯЗИ

Телефон: виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции — 02; пожарной команды — 01; утечка газа — 04; скорой помощи — 03; и другие аварийные службы (поломка водопровода, неисправности электроэнергии и др.). Получение справок по телефону — Служба точного времени «говорящие часы». Междугородняя телефонная связь Порядок пользования автоматической связью. Виды заказ междугороднего телефонного разговора. Тариф на междугородние телефонные разговоры.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмораживание,

отравление, солнечный удар). Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ Администрация, департамент, милиция, их назначение.

ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

Бюджет семьи: виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.); условия и порядок их получения; основные статьи расходов: оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения; виды государственных страхований; питание; оплата проезда; виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость; оздоровление организма членов семьи; содержание домашней аптечки; пред-меты личной гигиены; покупка одежды, обуви, головного убора с учетом времени года; создание уюта и сбережение сил, времени, денег: это мебель, посуда, бытовые электроприборы, постельное белье и т.п. Ремонт обуви, одежды. Повышение уровня культуры: покупка книг, газет, посещение театра, кинотеатра, музея, вставки, дискотеки: приобретение предметов по интересам: фотоаппарат, магнитофон, мотки шерсти, ткань и т.д.; помощь родственникам. Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в Сбербанк.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| 1 | Значение косметики для девушки и юноши. | 1 | **Понимать** значение косметики для девушки и юноши. |
| 2 | Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. | 1 | **называть** правила ухода за кожей лица; приемы нанесения косметических средств на лицо, шею.**Демонстрировать умение** правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног. |
| 3 | Значение здоровья для жизни и деятельности человека. | 1 | **Осознавать** значение здоровья для жизни и деятельности человека. |
| 4 | Упражнения в протирании кожи лица. | 1 |  использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам; в меру пользоваться косметикой. |
| **5** | **Входной контроль. Тест** | 1 |  |
| 6 | Использование масок из фруктов и овощей. | 1 |  пользоваться масками из фруктов и овощей. |
| 7 | Особенности ухода за одеждой. | 1 | **Называть** особенности ухода за одеждой. |
| 8 | Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. | 1 | Называть правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей.**Демонстрировать умения** стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей. |
| 9 | Правила и приемы глажения. | 1 | **называть** правила и приемы глажения.**Демонстрировать умения** гладить блузки, рубашки, платья. |
| 10 | Химчистка- знакомство с предприятием. | 1 | **Называть** виды предприятий по химической чистке одежды, их значение; правила подготовки вещей к сдаче в чистку. |
| 11 | Правила безопасности в использовании стирального порошка. | 1 | **понимать** правила безопасности в использовании стирального порошка.  |
| 12 | Экскурсия в химчистку. | 1 | **называть** виды оказываемых услуг. |
| 13 | Виды теста: дрожжевое, пресное. | 1 | **Называть**  виды теста. |
|  14 | Приготовление изделия из теста. | 1 | **Демонстрировать** способы приготовления изделий из теста, **умение** приготовить пресное тесто и изделия из него – лапшу, печенье. |
| 15, 16 | Заготовка продуктов. | 2 | **Называть**  способы заготовки продуктов. |
| 17 | Запись рецептов. | 1 | **Демонстрировать умение вести**  запись рецептов. |
| 18 | Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов. | 1 |  **Демонстрировать умение** читать рецепты. |
| 19 | Запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод. | 1 | **Вести** запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод. |
| 20 | Приготовление овощного салата. | 1 | **Демонстрировать умение** приготовить овощной салат. |
| 21 | Нарезка зелени и фруктов для сушки. | 1 | Демонстрировать навыки нарезки зелени и фруктов для сушки. |
| 22 | Грудной ребенок в семье. | 1 | **Осознавать важность и ответственность :**грудной ребенок в семье. |
| 23 | Уход за грудным ребенком. | 1 |  **Называть** правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормление ребенка из соски и с ложечки, купания.**Уметь** кормить куклу из соски и с ложечки. |
| 24 | Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек. | 1 | **Называть**  санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.**Уметь** содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки. |
| 25 | Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы. | 1 | **Демонстрировать**  правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка.**Уметь** купать, одевать, пеленать куклу. |
| 26 | Мытье детской посуды, игрушек. | 1 | **Демонстрировать умение** мыть детскую посуду и игрушки. |
| 27, 28 | Культура общения юноши и девушки. | 2 | **Называть**  правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах. культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах. |
| 29 | Внешний вид молодых людей. | 1 |  Демонстрировать умение выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев. |
| 30 | Сюжетная игра «Встреча молодых людей». | 1 | - |
| 31 | **Промежуточный контроль. Тест** | 1 |  |
| 32 | Уборка кухни, санузла, ванны. | 1 | **Называть**  правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны.**Демонстрировать умение** убирать кухню, санузел, ванну. |
|  33 | Моющие средства | 1 | **Называть**  моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла.пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла, ванны. |
| 34 | Мытье кафельных стен. | 1 | **Называть** санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. |
| 35 | Чистка раковин. | 1 | Демонстрировать умение чистить раковины. |
| 36 | Междугородний автотранспорт, автовокзал. | 1 | **Называть** междугородний автотранспорт, автовокзал. |
| 37 | Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. | 1 | **Называть**  основные автобусные маршруты.**Демонстрировать умение** пользоваться расписанием; обращаться за справкой. |
| 38 | Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. | 1 | **Уметь** определять стоимость проезда. |
| 39 | Значение водного транспорта. Основные маршруты, расписание, порядок приобретения билетов. | 1 | **Называть** основные маршруты водного транспорта; правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта.**Демонстрировать умение** приобретать билет; выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта. |
| 40 | Экскурсия на автобусную станцию. | 1 | **-**  |
| 41 | Пункт назначения. | 1 | **Выявлять**  пункт назначения. |
| 42 | Время и место отправления, стоимость. | 1 | **Выявлять** время и место отправления, стоимость. |
| 43 | Рынки и их виды. | 1 | **Характеризовать** рынок, его виды.  |
| 44 | Различия рынка от магазина. | 1 | **Называть**  основные отличия его от магазина. |
| 45 | Экскурсия на рынок. | 1 | **Демонстрировать**  правила поведения на рынке. |
| 46 | Выявление системы расположения продаваемой продукции. | 1 | **Называть**  права покупателя на рынке.Демонстрировать умение выбрать месторасположения нужных товаров. |
| 47 | Нахождение более низких цен на одноименную продукцию. | 1 | **Знать** цены на основные овощи, а также и фрукты, ягоды и промышленные товары.**Уметь** выбрать продукцию в соответствии с её качеством количества, цены. |
| 48 | Сравнение рыночных цен и магазинных на одно и тоже название товара. | 1 | **Уметь** сравнивать рыночные цены магазинах на одно и тоже название товара. |
| 49 | Виды телефонной связи. | 1 | **Называть** виды телефонной связи; периодичность оплаты телефона. |
| 50 | Правила пользования телефонным справочником. | 1 | **Уметь** пользоваться телефонным справочником. |
| 51 | Культура разговора по телефону. | 1 | **Знать** правила культурного краткого разговора.**Уметь** культурно разговаривать по телефону. |
| 52 | Вызов аварийных служб. | 1 | **Называть** номера срочных вызовов пожарной службы, полиции (милиции), скорой помощи, службы газа.**Уметь** кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова; узнать время; получить справку по телефону. |
| 53 | Междугородняя телефонная связь. | 1 | **Называть** виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью; тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния; порядок заказа междугороднего разговора по адресу. |
| 54 | Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба». | 1 | - |
| 55 | Первая помощь при несчастном случае. | 1 | **Называть** пмп при несчастном случае.**Уметь** оказать первую помощь при ожоге, обморожении. |
| 56 | Первая помощь утопающему. | 1 | **Называть** приемы оказания помощиспасенному из водоема. |
| 57 | Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. | 1 | **Называть** меры по предупреждению несчастных случаев в быту. |
| 58 | Сюжетная игра- оказание помощи. | 1 | - |
| 59 | Департамент, муниципалитет, их назначение. | 1 | Куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи. |
| 60 | Префектура, милиция, их назначение. | 1 |  **Демонстрировать умение**обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений. |
| 61 | Бюджет семьи. | 1 | **Называть** составные части бюджета семьи и их размер; основные статьи расходов в семье; стоимость крупных покупок; правила экономии.**Уметь** посчитать бюджет семьи; составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др. |
| 62 | Сбережение. | 1 | **Называть** виды и цели сбережений; соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в сбербанк. |
| 63 | Упражнения в определении суммы доходов семьи. | 1 |  определять сумму доходов семьи. |
| 64 | Упражнения в планировании расходов. | 1 |  посчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день; планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки. |
| 65 | Упражнения в снятии показателей электросчетчика. | 1 | **Демонстрировать умение** снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции. |
| 66 | Упражнение в планировании крупных, дорогостоящих покупок. | 1 | **Уметь** планировать крупные и дорогостоящие покупки. |
| 67 | Экскурсия в ЖЭК, в Сбербанк для ознакомления с видами деятельности этих учреждений. | 1 | - |
| 68 | ***Итоговая промежуточная аттестация***Тестовая работа. | 1 | - |

**Описание материально-технического обеспечения**

**образовательного процесса**

 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

 Материально-техническое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

создания и использования информации;

физического развития;

планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, защиты проектов, творческих работ);

размещения материалов и работ в информационной среде организации;

организации отдыха и питания.

 Пространство, в котором осуществляется обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;

обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;

соблюдения пожарной и электробезопасности;

соблюдения требований охраны труда.

 Оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые спецификой предмета «Основы социальной жизни». Занятия проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Использование разнообразных средств обучения в их сочетании позволяет сформировать правильные представления об изучаемых объектах – их размерах, форме, цвете; о значении явлений и событий жизни человека.

**Технические средства обучения**

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.

2. Раздаточный материал.

3. Дидактический материал.

4. Презентации.

5. Оборудование кабинета.

**Компьютерные технологии**

1. Компьютер.

**Интернет-ресурсы**

1. [http://www.ed.gov.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ed.gov.ru%2F),

2. [http://www.rfh.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.rfh.ru%2F),

3. [http://www.int-edu.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.int-edu.ru%2F),

4. [http://www.rsl.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.rsl.ru%2F),

5. [http://www.gnpbu.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.gnpbu.ru%2F),

6. [http://www.pedlib.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.pedlib.ru%2F),

7. [http://dic.academic.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdic.academic.ru%2F),

8. [http://ditionary.fio.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fditionary.fio.ru%2F)

«Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, сборник №1, под редакцией В.В.Воронковой. –М.: Владос, 2012». – 240 с.

**Учебно-методические средства обучения рабочей программы**

1. «Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, сборник №1, под редакцией В.В.Воронковой. –М.: Владос, 2012». – 240 с.

**Дополнительная литература**

1. Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М., 2013.
2. Специальный государственный стандарт общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения концепции (дефектология 2014г. №1 стр. 5-19), Н.Н. Малофеев, Е.Л. Гончарова, О.С. Никольская, О.И. Кукушкина, Институт коррекционной педагогики РАО, Москва
3. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя / Т.А.Девяткова, Л.Л.Кочетова, А.Г.Петрикова,Н.М.Платонова, А.М.Щербакова; под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. - 302с. : ил. - (Коррекционная педагогика).

|  |  |
| --- | --- |
| 4. . Субачева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. | 5 |

класс. Для специальной (коррекционной) школы VIIIвида. - М.: Гуманитар.

изд. центр. ВЛАДОС, 2013- 54с. : - (Коррекционная педагогика).

1. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова. – М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 136 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
2. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных

(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2012. – 192 с. – (Коррекционная школа).

1. Зыкова Т.С. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида: пособие для учителя / Т.С.Зыкова, Э.Н.Хотеева.- М.: Гуманитар. изд. центр. ВЛАДОС, 2014.- 199с.- (Коррекционная педагогика).
2. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы : развернутое тематическое планирование / авт.-сост. С.А.Львова. - Волгоград: Учитель, 2012. 135с.

9. Миронюк З.Н., Ивершина Н.А., Социально-бытовая ориентировка,

5 класс, Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекционных) школ, Гуманитар. изд. центр. ВЛАДОС, 2014.-74с.

1. Социально-бытовая ориентировка. 5 класс : поурочные планы по программе В.В.Воронковой, С.А.Казаковой / авт.-сост. Л.А.Бабушкина, М.В.Ковтонюк, З.А.Стульнева. - Волгоград: Учитель, 2013.- 160с.