


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа им. П.Л. Чебышёва»,  
д. Машково Жуковского района Калужской области


---

249167, Россия, Калужская область, Жуковский район, д. Машково, ул. Школьная, д. 13  
тел. 8 (48432) 22-5-59, 8 (48432) 22-5-58.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

  
Е.Н. Силина  
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

  
М.В. Галочкина  
«31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «ДОМОВОДСТВО»  
ДЛЯ 6 КЛАССА II ВАРИАНТ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель рабочей программы  
Зам. Директора по УВР  
Козина Людмила Александровна

**Структура** рабочей программы по домоводству предусматривает следующие разделы:

1. Пояснительная записка;
2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися;
3. Описание места учебного предмета в учебном плане;
4. Возможные личностные и предметные результаты освоения учебного предмета;
5. Содержание учебного предмета;
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа разработана на основе примерной **адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)** и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

- Приказа Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Санитарно – эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 " Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

- Письма Министерства образования и науки РФ, Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Учебным планом для детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, МОУ «ООШ им. П.Л. Чебышёва» д. Машково на 2022-2023 учебный год;

- Уставом образовательной организации.

**Миссия школы** - «Воспитание, обучение, реабилитация, социальная интеграция». Рабочая программа основывается на данной миссии и реализует её на уроках «Домоводство»

#### **Цели и задачи, решаемые при реализации программы.**

**Цель программы:** повышение самостоятельности детей в выполнении хозяйственно-бытовой деятельности.

### **Основные задачи:**

- формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами;
- освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок, уборке помещения и территории, уходу за вещами.

Освоенные действия ребенок может в последующем применять как в быту, так и в трудовой деятельности. Так, например, занятия по уборке помещений и территории актуальны для формирования бытовой деятельности детей и перспективны для получения в будущем работы в качестве дворника или уборщицы.

Программа адресована обучающимся 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа.**

Обучение ребенка с умственной отсталостью, с ТМНР ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность активного участия ребенка в работе по дому, воспитывается потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами. Владение простейшими хозяйственно – бытовыми навыками не только снижает зависимость ребёнка от окружающих, но и укрепляет его уверенность в своих силах.

Программа по домоводству включает следующие разделы: «Покупки», «Уход за вещами», «Обращение с кухонным инвентарем», «Приготовление пищи», «Уборка помещений и территории».

### **Планируемые результаты освоения учебного материала**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты** освоения программы по домоводству в 6 классе (II вариант) включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

#### **Возможные личностные результаты:**

- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

#### **К концу 6 класса обучающийся получит возможность научиться:**

#### **Предметные результаты:**

- ориентироваться в классе, в помещениях школы.
- соблюдение правил учебного поведения.
- обращение за разрешением к взрослым, когда ситуация этого требует.
- представление о частях дома (стена, крыша, окно, дверь, потолок, пол).
- представление об убранстве дома, о предметах мебели (стол, стул, диван, шкаф, полка, кресло, кровать, табурет, комод).
- представление о предметах посуды, предназначенных для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож) и для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож).
- представление об электроприборах (телевизор, утюг, лампа, вентилятор, обогреватель, электрический чайник).

- ориентация во дворе.
- представления о профессиях людей, работающих в школе.
- представления о школьных принадлежностях (школьная доска, парта, мел, ранец, учебник, тетрадь, дневник, карандаш, точилка, резинка, фломастер, пенал, ручка, линейка, краски, кисточка, пластилин и т.д.).
- представление о часах.
- представление об электронных устройствах (телефон, компьютер, планшет).
- представление о территории двора (место для отдыха, игровая площадка, спортивная площадка, место для парковки автомобилей, место для сушки белья, место для выбивания ковров, место для контейнеров с мусором, газон).
- представление о благоустройстве квартиры (отопление, канализация, водоснабжение, электроснабжение).
- умение вести себя в случаях чрезвычайной ситуации (отсутствие света, воды и т.д.).

### **Содержание программного материала**

Программа представлена следующими разделами:

#### ***Покупки.***

Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. Нахождение нужного товара в магазине. Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара: складывание продукта в пакет, выкладывание товара на весы, нажатие на кнопку, приклеивание ценника к пакету с продуктом.

Складывание покупок в сумку. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе: выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, оплата товара, предъявление карты скидок кассиру, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку. Раскладывание продуктов в места хранения.

#### ***Обращение с кухонным инвентарем.***

Обращение с посудой. Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож), для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг, половник, лопаточка, пресс для чеснока, открывалка и др.). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Замачивание посуды. Протирание посуды губкой. Чистка посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка. Обращение с бытовыми приборами.

Различение бытовых приборов по назначению (блендер, миксер, тостер, электрический чайник, комбайн, холодильник и др.). Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором. Соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором.

Мытье бытовых приборов. Хранение посуды и бытовых приборов. Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Раскладывание столовых приборов и посуды при сервировке стола. Соблюдение последовательности действий при сервировке стола: накрывание стола скатертью, расставление посуды, раскладывание столовых приборов, раскладывание салфеток, расставление солонки и ваз, расставление блюд.

#### ***Приготовление пищи.***

Продукты питания. Узнавание (различение) напитков (вода, чай, сок, какао, лимонад, компот, квас, кофе). Узнавание напитка по упаковке.

Узнавание (различение) молочных продуктов (молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, мороженое). Узнавание упаковок с молочным продуктом. Знание (соблюдение) правил хранения молочных продуктов.

Узнавание (различение) мясных продуктов, готовых к употреблению (колбаса, ветчина) и требующих обработки (приготовления) (мясо (свинина, говядина, баранина, птица), сосиска, сарделька, котлета, фарш). Знакомство со способами обработки (приготовления) мясных

продуктов. Знание (соблюдение) правил хранения мясных продуктов. Узнавание (различение) рыбных продуктов, готовых к употреблению (крабовые палочки, консервы, рыба (копченая, соленая, вяленая) и требующих обработки (приготовления) (мясо (филе рыбы, краб, креветка), рыбная котлета, рыбный фарш). Знакомство со способами обработки (приготовления) рыбных продуктов.

Знание (соблюдение) правил хранения рыбных продуктов. Узнавание (различение) муки и мучных изделий, готовых к употреблению (хлеб, батон, пирожок, булочка, сушки, баранки, сухари) и требующих обработки (приготовления) (макаронные изделия (макароны, вермишель, рожки). Знакомство со способами обработки (приготовления) мучных изделий. Знание (соблюдение) правил хранения мучных изделий. Узнавание (различение) круп и бобовых, готовых к употреблению (консервированная фасоль, кукуруза, горошек, свежий горох) и требующих обработки (приготовления) (греча, рис, пшено и др. крупы, бобовые). Знакомство со способами обработки (приготовления) круп и бобовых. Знание (соблюдение)

правил хранения круп и бобовых. Узнавание (различение) кондитерских изделий (торт, печенье, пирожное, конфета, шоколад). Знание (соблюдение) правил хранения кондитерских изделий. Приготовление блюда.

Подготовка к приготовлению блюда. Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда. Обработка продуктов. Мытье продуктов. Чистка овощей. Резание ножом. Нарезание продуктов кубиками (кольцами, полукольцами). Натирание продуктов на тёрке. Раскатывание теста. Перемешивание продуктов ложкой (венчиком, миксером, блендером). Соблюдение последовательности действий при варке продукта: включение электрической плиты, набирание воды, закладывание продукта в воду, постановка кастрюли на конфорку, установка таймера на определенное время, выключение электрической плиты, вынимание продукта. Соблюдение последовательности действий при жарке продукта: включение электрической плиты, наливание масла, выкладывание продукта на сковороду, постановка сковороды на конфорку, перемешивание/переворачивание продукта, выключение электрической плиты, снятие продукта. Соблюдение последовательности действий при выпекании полуфабриката: включение электрической духовки, смазывание противня, выкладывание полуфабриката на противень, постановка противня в духовку, установка таймера на определенное время, вынимание противня из духовки, снятие выпечки, выключение электрической духовки. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи.

Соблюдение последовательности действий при варке яйца: выбор продуктов (яйца), выбор кухонного инвентаря (кастрюля, шумовка, тарелка), мытьё яиц, закладывание яиц в кастрюлю, наливание воды в кастрюлю, включение плиты, постановка кастрюли на конфорку, установка времени варки на таймере, выключение плиты, вынимание яиц. Соблюдение последовательности действий при приготовлении бутерброда: выбор продуктов (хлеб, колбаса, помидор, масло), выбор кухонного инвентаря (тарелка, доска, нож), нарезание хлеба, нарезание колбасы, нарезание помидора, намазывание хлеба маслом, сборка бутерброда (хлеб с маслом, колбаса, помидор).

Соблюдение последовательности действий при приготовлении салата: выбор продуктов (вареный картофель, морковь, кукуруза, соленый огурец, лук, масло растительное, соль, зелень), выбор кухонного инвентаря (салатница, ложка, нож, доска, открывалка, тарелки), очистка вареных овощей, открывание банок (кукуруза, огурцы), нарезка овощей кубиками, нарезка зелени, добавление соли, растительного масла, перемешивание продуктов. Соблюдение последовательности действий при приготовлении котлет: выбор продуктов (полуфабрикат, масло растительное), выбор кухонного инвентаря (сковорода, лопатка, тарелки), наливание масла в сковороду, выкладывание котлет на сковороду, включение плиты, постановка сковороды на конфорку, переворачивание котлет, выключение электрической плиты, снятие котлет.

*Ручная стирка.* Наполнение емкости водой. Выбор моющего средства. Отмеривание необходимого количества моющего средства. Замачивание белья. Застирывание белья. Полоскание белья. Выжимание белья.

Вывешивание белья на просушку. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке: наполнение емкости водой, выбор моющего средства, определение количества моющего средства, замачивание белья, застирывание белья, полоскание белья, выжимание белья, вывешивание белья на просушку.

*Машинная стирка.* Различение составных частей стиральной машины (отделение для загрузки белья, контейнер для засыпания порошка, панель с кнопками запуска машины и регуляторами температуры и продолжительности стирки). Сортировка белья перед стиркой (например): белое и цветное белье, хлопчатобумажная и шерстяная ткань, постельное и кухонное белье. Закладывание и вынимание белья из машины. Установка программы и температурного режима. Мытье и сушка машины. Соблюдение последовательности действий при машинной стирке: сортировка белья перед стиркой, закладывание белья, закрывание дверцы машины, насыпание порошка, установка программы и температурного режима, запуск машины, отключение машины, вынимание белья.

*Глажение утюгом.* Различение составных частей утюга (подошва утюга, шнур, регулятор температуры, клавиша пульверизатора). Соблюдение последовательности действий при глажении белья: установка гладильной доски, выставление температурного режима, подключение утюга к сети, раскладывание белья на гладильной доске, смачивание белья водой, движения руки с утюгом, складывание белья. Складывание белья и одежды. Вывешивание одежды на «плечики». Чистка одежды.

Уход за обувью. Соблюдение последовательности действий при мытье обуви: намачивание и отжимание тряпки, протирание обуви влажной тряпкой, протирание обуви сухой тряпкой. Просушивание обуви. Соблюдение последовательности действий при чистке обуви: открывание тюбика с кремом, нанесение крема на ботинок, распределение крема по всей поверхности ботинка, натирание поверхности ботинка, закрывание тюбика с кремом.

#### ***Уборка помещения.***

*Уборка мебели.* Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Вытирание поверхности мебели. Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели: наполнение таза водой, приготовление тряпок, добавление моющего средства в воду, уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности, вытирание предметов интерьера, раскладывание предметов интерьера по местам, выливание использованной воды.

*Уборка пола.* Сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок. Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну. Различение основных частей пылесоса.

Подготовка пылесоса к работе. Чистка поверхности пылесосом. Соблюдение последовательности действий при уборке пылесосом: подготовка пылесоса к работе, установка регулятора мощности, включение (вставление вилки в розетку; нажатие кнопки), чистка поверхности, выключение (поворот рычага; нажатие кнопки; вынимание вилки из розетки), отсоединение съемных деталей пылесоса. Соблюдение последовательности действий при мытье пола: наполнение емкости для мытья пола водой, добавление моющего средства в воду, намачивание и отжимание тряпки, мытье пола, выливание использованной воды, просушивание мокрых тряпок.

*Мытье стекла (зеркала).* Соблюдение последовательности действий при мытье окна: наполнение емкости для мытья водой, добавление моющего средства в воду, мытье рамы, вытирание рамы, мытье стекла, вытирание стекла, выливание использованной воды.

#### ***Уборка территории.***

Уборка бытового мусора. Подметание территории. Сгребание травы и листьев. Уборка снега: сгребание, перебрасывание снега. Уход за уборочным инвентарем.

№	Содержание тем	Кол-во часов
	<b>Повторение</b>	
1	Правила поведения на уроке и на перемене.	1
2	Обязанности дежурного по классу	1
	<b>Уборка территории</b>	
3	Уборка бытового мусора	1
4	Уборка мусора	1
	<b>Приготовление пищи</b>	
5	Основные продукты питания.	1
6	Молочные продукты.	1
7	Овощи. Что готовят из овощей?	1
8	Фрукты. Ягоды. Что готовят из фруктов и ягод.	1
9	Мучные изделия.	1
10	Крупы. Что готовят из круп?	1
	<b>Покупки</b>	
11	Виды магазинов. Продукты.	1
12	Виды магазинов. Одежда.	1
13	Виды магазинов. Обувь.	1
14	Виды магазинов. Посуда.	1
15	Виды магазинов. Книги. Спорт.	1
	<b>Обращение с кухонным инвентарем</b>	
16	Значение посуды в жизни людей.	1
17	Виды посуды, назначение. Чайная.	1
18	Виды посуды, назначение. Столовая.	1
19	Столовые приборы.	1
20	Различение предметов посуды для сервировки чайного стола.	1
21	Различение предметов посуды для сервировки стола к обеду.	1
	<b>Уборка территории</b>	
22	Виды уборочного инвентаря на участке школы (метла, пакет для мусора).	1
23	Правила пользования инвентарём.	1
	<b>Приготовление пищи</b>	
24	Знакомство с кухней	1
25	Кухонная мебель	1
26	Плита. Техника безопасности	1
27	Холодильник	1
28	Посуда	1
29	Игра «Готовим завтрак»	1



30	Различение чистой и грязной посуды.	1
31	Мытьё посуды.	1
32	Вытирание посуды.	1
33	Мытьё продуктов.	1
	<b>Уборка помещения</b>	
34	Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора	1
35	Вытирание поверхности мебели	1
36	Протираание подоконников.	1
	<b>Уход за вещами</b>	
37	Виды одежды. Мужская, женская, детская одежда	1
	<b>Уход за помещением</b>	
38	Уход за комнатными растениями (полив, опрыскивание).	1
39	Специальные предметы ухода за растениями (лейка, опрыскиватель, тряпочки для вытирания крупных листьев).	1
	<b>Уборка территории</b>	
40	Уборка бытового мусора.	1
41	Подметание территории.	1
	<b>Уборка помещений</b>	
42	Уборка квартиры: инвентарь, содержание, хранение.	1
43	Моющие средства. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств.	1
44	Правила повседневной уборки. Уход за стенами, полом.	1
	<b>Покупки</b>	
45	Планирование покупок.	1
46	Выбор места совершения покупок.	1
47	Ориентация в расположении отделов магазина, кассы	1
	<b>Обращение с кухонным инвентарем</b>	
48	Представление о помощниках в доме: пылесос, холодильник, утюг, электрочайник и др.	1
49	Как пользоваться электрочайником	1
50	Помощники в доме: микроволновая печь, ее назначение в хозяйстве.	1
51	Помощники в доме: стиральная машина, ее назначение в хозяйстве.	1
	<b>Приготовление пищи</b>	
52	Практическое занятие «Бутерброды»	1
53	Посуда для приготовления пищи	1
54	Мясные продукты, готовые к употреблению и требующие обработки. Способы хранения	1
55	Рыбные продукты, готовые к употреблению. Правила хранения	1



56	Крупы и бобовые	1
57	Способы обработки, правила хранения круп и бобовых <b>Уход за вещами</b>	1
58	Виды верхней одежды	1
59	Виды головных уборов	1
60	Виды моющих средств	1
61	Белье. Застирывание	1
62	Белье. Полоскание	1
63	Белье. Выжимание	1
64	Виды обуви	1
	<b>Уборка территории</b>	
65	Уборка бытового мусора.	1
66	Подметание территории.	1
67	Сгребание травы и листьев	1
68	Уборка травы и листьев	1

## Учебно-методическое обеспечение 6 класс.

Базовый учебник (УМК)	
Методическая литература для учителя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. – СПб: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.- 480 с.</li> <li>2. Забрамная С.Д., Исаева Т.Н. Изучаем обучая. Методические рекомендации по изучению детей с тяжелой и умеренной умственной отсталостью. - М.: В. Секачѳв, ТЦ «Сфера», 2007.</li> <li>3. Е.А.Стребелева. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии. Книга для педагога-дефектолога. Москва ВЛАДОС. 2005.</li> <li>4. Формирование навыков социально-бытовой ориентировки у детей с нарушениями развития. Путешествие в мир окружающих предметов. М.: ВЛАДОС, 2004.</li> <li>5. Косинова Е.М. Уроки логопеда: игры для развития речи.- М., 2011.</li> <li>6. Формирование грамматического строя речи учащихся начальных классов школы для детей тяжелыми нарушениями речи: Пособие для учителя. – М., 1992.</li> </ol>
Учебные пособия для обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баряева Л.Б. Я - говорю! Упражнения с пиктограммами: Рабочие тетради для занятий с детьми. Москва: Дрофа, 2007.</li> <li>2. Худенко Е.В. «Практическое пособие по развитию речи для детей с отклонениями в развитии»//Под редакцией В.В. Воронковой. – М., 2007.</li> <li>3. Бортникова Е. Знакомство с окружающим миром: Тетрадь – Екатеринбург, 2011.</li> <li>4. Окружающий мир: система уроков по учебнику Н.Ф. Виноградовой – Волгоград, 2012.</li> </ol>
Дополнительная литература для обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расскажите детям о фруктах: Наглядно-дидактическое пособие. - М., 2013.</li> <li>2. Расскажите детям об овощах: Наглядно-дидактическое пособие. - М., 2013.</li> </ol>
Перечень Интернет-ресурсов и др.	<p> <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>  <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a>  <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a>  <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a>  <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> </p>