

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УФИМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 92 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

«Утверждено»

Директор школы

/Б.Р.Баев/

«  »    2025 г.

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 2**

**«Человек»**

**(для 2 класса)**

Разработчик программы:  
учитель Насертдинова З.Ю..

Уфа-2025 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность предмета**

Становление личности ребёнка происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу «я» ребёнок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

Содержание обучения в рамках предмета «Человек» включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Рабочая программа учебного предмета «Человек» (2 класс) составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации: от 17 октября 2013 года № 1155, «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

- от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- концепция федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л. Гончарова. – М.: Просвещение, 2014 год;

- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 2);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и

организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- учебный план государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2025 - 2026 учебный год;

- календарно-учебный график государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- локальные акты государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Положение о рабочей программе учебного предмета, курса).

**Целью предмета** является формирование академических и жизненных компетенций.

**Формирование академических компетенций:**

- формирование здорового образа жизни;
- уметь сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, уметь обслуживать себя: принимать пищу и пить, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться;
- формировать представления о членах семьи, родственных отношениях в семье.

**Формирование жизненных компетенций:**

- формирование представления о собственном теле.
- соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- учиться соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье;
- уметь обслуживать себя: принимать пищу и пить, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться;
- уметь определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
- иметь представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

**Основные задачи:** коррекция интеллектуальных и физических недостатков учащихся, развитие мелкой моторики рук, формирование гигиенических навыков, обучение правилам поведения на уроке, выполнению санитарно – гигиенических требований при использовании различных материалов.

**Ценностные ориентиры**

- культура как процесс и результат человеческой жизнедеятельности во всём многообразии её форм;

- наука как часть культуры, отражающая человеческое стремление к истине, к познанию закономерностей окружающего мира природы и социума;
- человечество как многообразие народов, культур, в Международное сотрудничество как основа мира на Земле;
- патриотизм как одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству;
- семья как основа духовно-нравственного развития и воспитания личности, залог преемственности культурно-ценностных традиций народов России от поколения к поколению и жизнеспособности российского общества;
- здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно - и социально-нравственное;
- нравственный выбор и ответственность человека в отношении к природе, историко-культурному наследию, к самому себе и окружающим людям.

### **Сроки реализации программы**

Структурно и содержательно программа для 2 класса составлена таким образом, что весь период обучения предмета «Человек» рассчитан на **70 часов** в год, **2 часа** в неделю.

### **Библиографический список программ, на основе которых разработана рабочая программа по предмету «Человек»**

- программе «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н Яковлевой – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011 г. – 480 с.

В тексте программы используется система условных обозначений:

ОУ - государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

ФГОС - Федеральный государственный общеобразовательный стандарт;

ИКТ – информационно-коммуникативные технологии;

ПМПк – психолого-медико-педагогический консилиум;

СИПР – специальная индивидуальная программа развития.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК»**

**Целью:** формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

### **Задачи:**

- формирование гигиенических навыков;
- коррекция интеллектуальных и физических недостатков учащихся, развитие мелкой моторики рук;
- обучение правилам поведения на уроке, выполнению санитарно – гигиенических требований при использовании различных материалов;

- формирование умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья
- формирование умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- формирование умений определять своё самочувствие(как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому
- формирование умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета) –
- формирование умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей
- развитие умений ориентироваться в задании;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;
- продолжать развивать самостоятельность при выполнении навыков самообслуживания.

**Технологии обучения:** игровые, здоровье сберегающие, информационно коммуникационные, личностно-ориентированные, ИКТ.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Формы работы:** основной формой проведения занятий является комбинированный урок. Наряду с ним используются экскурсии, целевая прогулка, практические занятия, сюжетно-ролевые игры (деловая игра; игровые обучающие ситуации с использованием игрушек-аналогов; игровые обучающие ситуации с использованием литературных персонажей; игры-путешествия).

Основными видами деятельности обучающихся по предмету являются:

- умения обводить карандашом шаблоны несложной формы, соединять точки,
- проводить от руки вертикальные, горизонтальные, наклонные, округлые (замкнутые)линии;
- закрашивать рисунок цветными карандашами, соблюдая контуры рисунка и направление штрихов (сверху вниз, слева направо, наискось);
- различать и называть цвета;
- узнавать и показывать основные геометрические фигуры и тела (по возможности);
- работать с бумагой: мять, разглаживать, отрывать небольшие кусочки, сгибать бумагу пополам и разглаживать);
- использовать основные приемы лепки: разминать, отщипывать, раскатывать, скатывать;
- определять форму предметов.

**Логические связи** предмета «Человек» с остальными предметами учебного плана:

- человек и музыка,
- человек и изобразительная деятельность,
- человек и альтернативное чтение,

- человек и физическая культура,
- человек и окружающий природный мир.

Специфика предмета состоит в том, что он, имея ярко выраженный интегративный характер, соединяет в равной мере природоведческие, обществоведческие, исторические знания и даёт обучающемуся материал естественных и социально-гуманитарных наук, необходимый для целостного и системного видения мира в его важнейших взаимосвязях. Существенная особенность предмета состоит в том, что в нём заложена содержательная основа для широкой реализации меж предметных связей всех дисциплин начальной школы.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Человек» входит в обязательную часть предметной области «Окружающий мир»

Согласно базисного учебного плана, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 2) всего на изучение предмета «Человек» **во 2 классе – 70 часов** (2 часа в неделю, 35 учебных недель).

Материал регионального компонента используется на каждом уроке.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СИСТЕМА ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК»**

Возможными личностными результатами изучения курса «Человек» является формирование следующих умений:

- осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определенному полу, как «Я»);
- социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- адаптация в различных условиях окружающей среды;
- оценка своих поступков по принципу «плохо-хорошо» на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
- принятие помощи в учебной ситуации;
- проявление своих чувств и эмоций;
- сотрудничество со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
- участие в игровой, учебной, бытовой ситуации.

Возможными предметными результатами являются:

1) Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.

\* Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.

\* Представление о собственном теле.

\* Отнесение себя к определенному полу.

\* Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.

\* Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.

\* Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

2) Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.

\* Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.

\* Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

3) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

\* Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.

\* Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).

\* Умение следить за своим внешним видом.

4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.

\* Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

**Программа определяет два уровня овладения предметными результатами во 2 классе**

**Минимальный уровень:**

- позволяет оказывать сенсорное воздействие на собственное тело;
- доступным образом дают ответ на сенсорный контакт;
- умение воспринимать собственное тело как целое
- умение узнавать части тела, как части своего собственного тела;
- умение принимать процесс игры с собственным телом.
- принимает процесс одевания-раздевания, приема пищи, умывания, чистки зубов, посещения туалета;
- помогает при одевании-раздевании, приема пищи, умывания, чистки зубов, посещении туалета;
- одевается-раздевается, принимает пищу, умывается, чистит зубы, посещает туалет, одевается и раздевается с помощью взрослого или самостоятельно;
- сообщает о голоде-жажде, о потребности посетить туалет.

**Достаточный уровень:**

- умение соотнести себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- иметь представление о собственном теле;
- относить себя к определенному полу;

- умение определять «мой» и «не мой»;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол доступными средствами;
- умение принимать помощь взрослого;
- эмоционально — положительно относиться к гигиеническим процедурам;
- проявлять максимально возможную самостоятельность в самообслуживании: при приеме пищи, пользовании туалетом, выполнении гигиенических процедур, одевании и раздевании;
- умение производить отдельные доступные действия, операции по самообслуживанию и выполнять их последовательно;
- умение сообщать о своих потребностях и желаниях, боли или проблеме доступным способом;
- имеет представление о семье и её членах как близких ребёнку людям;
- имеет представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, основных занятиях членов семьи, быте и досуге семьи.

### **Система оценки освоения предмета**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ориентирует образовательный процесс на введение в культуру ребенка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, достижение возможных результатов освоения содержания АООП.

Система оценки результатов включает целостную характеристику освоения обучающимися АООП, отражающую взаимодействие следующих компонентов: что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений он применяет на практике, насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения учитывается, что у обучающихся могут быть вполне закономерные затруднения в освоении предмета «Человек», но это не должно рассматриваться как показатель неуспешного их обучения и развития в целом.

Учитываются следующие факторы и проявления:

- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
- выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
- в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.;
- при оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка.

Формы и способы обозначения выявленных результатов обучения детей осуществляются в качественных критериях по итогам практических действий:

«выполняет действие самостоятельно»,  
«выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),  
«выполняет действие по образцу»,  
«выполняет действие с частичной физической помощью»,  
«выполняет действие со значительной физической помощью»,  
«действие не выполняет»;  
«узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Результаты фиксируются в дневнике наблюдения обучающегося в процессе проведения каждого занятия и определяются как вид индивидуального контроля..

В случае затруднений в оценке сформированных действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его социально-эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Результаты освоения предмета «Человек» фиксируются в развернутой характеристики учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций. В конце учебного года характеристика представляется членам экспертной группы.

### **Состав базовых учебных действий**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:  
направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);  
умение выполнять инструкции педагога;  
использование по назначению учебных материалов;  
умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:  
в течение определенного периода времени,  
от начала до конца,  
с заданными качественными параметрами.
5. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК»**

### **Представления о себе.**

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)). Знание назначения частей лица. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение сведений о себе.

### **Гигиена тела .**

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой. Расчесывание волос.

### **Обращение с одеждой и обувью .**

Обращение с одеждой и обувью. Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерси, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки.

Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки,

расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).

### **Туалет .**

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.

### **Прием пищи.**

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку.

Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

### **Семья.**

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ « ЧЕЛОВЕК» 2Б КЛАСС

| №                                                                                                                       | Раздел, тема урока                              | Кол-во часов | БУД                                                              | Область развития жизненных компетенций                                                                                                         | Вид контроля               | Дата  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|------|
|                                                                                                                         |                                                 |              |                                                                  |                                                                                                                                                |                            | план  | факт |
| <b>I четверть</b><br><b>Общее количество часов: 16</b><br><b>Работа по альтернативной коммуникации: на каждом уроке</b> |                                                 |              |                                                                  |                                                                                                                                                |                            |       |      |
| <b>Представления о себе</b>                                                                                             |                                                 |              |                                                                  |                                                                                                                                                |                            |       |      |
| 1                                                                                                                       | Мальчики-девочки.                               | 1            | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)     | Узнавать основные эмоции по картинкам. Называть своё имя, используя речь или карточки со словами. Откликаться на свое имя.                     | Индивидуальный фронтальный | 02.09 |      |
| 2                                                                                                                       | Я среди других.                                 | 1            | Умение выполнять инструкции педагога                             | Узнавать и называть основные эмоции по картинкам. Называть своё имя, используя речь или карточки со словами. Откликаться на свое имя, фамилию. | Индивидуальный фронтальный | 04.09 |      |
| 3                                                                                                                       | Мои одноклассники.                              | 1            | Использование по назначению учебных материалов                   | Элементарно представлять свой пол и ролевом поведении мальчика и девочки. Использование пиктограмм и понимание их                              | Индивидуальный фронтальный | 09.09 |      |
| 4                                                                                                                       | Я - ученик (ученица).                           | 1            | Формирование учебного поведения                                  | Элементарное представление о полоролевом поведении мальчика и девочки. Использование пиктограмм.                                               | Индивидуальный фронтальный | 11.09 |      |
| 5                                                                                                                       | Как устроено наше тело. (волосы, уши).          | 1            | Умение выполнять инструкции педагога                             | Узнавать и называть части тела: голова ( волосы, уши, шея, лицо). Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.                     | Индивидуальный фронтальный | 16.09 |      |
| 6                                                                                                                       | Как устроено наше тело: голова ( шея, лицо).    | 1            | Умение выполнять задание в течение определенного периода времени | Узнавать и называть части тела: голова (волосы, уши, шея, лицо). Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.                      | Индивидуальный фронтальный | 18.09 |      |
| 7                                                                                                                       | Как устроено наше тело туловища (спина, живот). | 1            | Формирование умения самостоятельно переходить от                 | Узнавать и называть части тела: туловище: спина, живот. Использовать пиктограммы и                                                             | Индивидуальный фронтальный | 23.09 |      |

|    |                                                                                    |   |                                                                                                |                                                                                                                                     |                            |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--|
|    | Значение назначения частей тела.                                                   |   | одного задания (операции, действия) к другому                                                  | показывать части своего тела.                                                                                                       |                            |       |  |
| 8  | Как устроено наше тело: (спина, живот). Значение назначения частей тела.           | 1 | Формирование умения выполнять задание                                                          | Узнавать и называть части тела: туловище: спина, живот. Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.                    | Индивидуальный фронтальный | 25.09 |  |
| 9  | Как устроено наше тело руки (локоть, ладонь). Знание назначения частей тела.       | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)                                   | Узнавать и называть части тела: рука: <i>локоть, ладонь</i> . Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.              | Индивидуальный фронтальный | 30.09 |  |
| 10 | Как устроено наше тело (пальцы, плечо). Знание назначения частей тела.             | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Узнавать и называть части тела: рука: <i>локоть, ладонь, пальцы</i> . Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.      | Индивидуальный фронтальный | 02.10 |  |
| 11 | Как устроено наше тело ноги (колени, ступня). Знание назначения частей тела.       | 1 | Использование по назначению учебных материалов                                                 | Узнавать и называть части тела ноги: <i>колени, ступня</i> . Использовать пиктограммы и показывать части своего тела                | Индивидуальный фронтальный | 07.10 |  |
| 12 | Как устроено наше тело (пальцы, пятка). Знание назначения частей тела.             | 1 | Формирование учебного поведения                                                                | Узнавать и называть части тела ноги: <i>колени, ступня, пальцы, пятка</i> . Использовать пиктограммы и показывать части своего тела | Индивидуальный фронтальный | 09.09 |  |
| 13 | Как устроено наше лицо (глаза, брови, нос). Знание назначения частей лица.         | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Узнавать и называть части тела лица: <i>глаза, брови, нос</i> . Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.            | Индивидуальный фронтальный | 14.09 |  |
| 14 | Как устроено наше лицо лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. | 2 | Умение выполнять задание в течение определенного периода времени                               | Узнавать и называть части тела лица: <i>рот (губы, язык, зубы)</i> . Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.       | Индивидуальный фронтальный | 16.10 |  |
| 15 | Кто я и что я знаю о себе (название своего имени и фамилии, своего возраста).      | 2 | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому | Знать и называть свое имя и фамилию, свой возраст.                                                                                  | Индивидуальный фронтальный | 21.10 |  |
|    |                                                                                    |   |                                                                                                |                                                                                                                                     |                            |       |  |

|    |                                                                                                                                                         |   |                                                              |                                                                                                                              |                            |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--|
| 16 | От куда льется вода? <i>(различение вентиля с горячей и холодной водой; регулирование напора струи воды; смешивание воды до комфортной температуры)</i> | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) | Уметь различать вентиля с горячей и холодной водой. Уметь регулировать напор воды, смешивать воду до комфортной температуры. | Индивидуальный фронтальный | 23.10 |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--|

## II четверть

Общее количество часов: 16

| Обращение с одеждой и обувью |                                                 |   |                                                              |                                                                                                                                                                                  |                            |       |  |
|------------------------------|-------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--|
| 1                            | Всегда быть опрятным (уход за одеждой - стирка) | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) | Узнавание пиктограмм и слов по теме. Стимулирование навыка опрятности и обращения к взрослому за помощью с использованием вербальных средств или пиктограмм по уходу за одеждой. | Индивидуальный фронтальный | 06.11 |  |
| 2                            | Всегда быть опрятным (уход за одеждой - чистка) | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                         | Узнавание пиктограмм и слов по теме. Стимулирование навыка опрятности и обращения к взрослому за помощью с использованием вербальных средств или пиктограмм по уходу за одеждой. | Индивидуальный фронтальный | 11.11 |  |
| 3                            | Демисезонная одежда и уход за ней.              | 1 | Формирование учебного поведения                              | Узнавание пиктограмм и слов по теме. Стимулирование навыка опрятности и обращения к взрослому за помощью с                                                                       | Индивидуальный фронтальный | 13.11 |  |

|    |                                                                                                        |   |                                                                                                |                                                                                                                                     |                            |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                        |   |                                                                                                | использование вербальных средств или пиктограмм по уходу за одеждой.                                                                |                            |       |  |
| 4  | Знание и назначение демисезонной одежды (пальто, куртка, плащ)                                         | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, плащ)                                                                      | Индивидуальный фронтальный | 18.11 |  |
| 5  | Знание и назначение в весенне-осенний период (шапка, шарф)                                             | 1 | Умение выполнять задание в течение определенного периода времени                               | Узнавание (различение) предметов одежды: шапка, шарф.                                                                               | Индивидуальный фронтальный | 20.11 |  |
| 6  | Знание и назначение в весенне-осенний период (варежки, перчатки)                                       | 1 | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому | Узнавание (различение) предметов одежды: варежки (перчатки)                                                                         | Индивидуальный фронтальный | 25.11 |  |
| 7  | Знание и назначение предметов одежды (свитер, кофта, рубашка, футболка)                                | 1 | Формирование умения выполнять задание                                                          | Узнавание (различение) предметов одежды (свитер, кофта, рубашка, футболка)                                                          | Индивидуальный фронтальный | 27.11 |  |
| 8  | Знание и назначение предметов одежды (майка, трусы, юбка, платье).                                     | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)                                   | Узнавание (различение) предметов одежды: майка, трусы, юбка (платье).                                                               | Индивидуальный фронтальный | 02.12 |  |
| 9  | Знание и назначение предметов одежды для мальчиков и девочек: брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Узнавание (различение) предметов одежды: брюки (джинсы, шорты), носки (колготки).                                                   | Индивидуальный фронтальный | 04.12 |  |
| 10 | Виды обуви (демисезонная, летняя, зимняя)                                                              | 1 | Формирование учебного поведения                                                                | Узнавать(различать) виды обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (демисезонная, летняя, зимняя). | Индивидуальный фронтальный | 09.12 |  |
| 11 | Головные уборы для мальчиков и девочек.                                                                | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Узнавать (различать) головные уборы (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Различать сезонные головные уборы.                       | Индивидуальный фронтальный | 11.12 |  |
| 12 | Выбор одежды для прогулки в зависимости от                                                             | 1 | Умение выполнять задание в течение определенного                                               | Узнавать (различать) по сезонам предметы одежды (предметы обуви, головные уборы).                                                   | Индивидуальный фронтальный | 16.12 |  |

|                                                                                                                           |                                                         |   |                                                                                                |                                                                                                                                                      |                            |                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|--|
|                                                                                                                           | погодных условий.                                       |   | периода времени                                                                                | Уметь выбрать одежду для прогулки в зависимости от погодных условий.                                                                                 |                            |                |  |
| 13                                                                                                                        | Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. | 1 | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому | Узнавать (различать) виды одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. | Индивидуальный фронтальный | 18.12          |  |
| 14                                                                                                                        | Раздень себя сам.                                       | 1 | Использование по назначению учебных материалов                                                 | Уметь правильно снять предметы одежды                                                                                                                | Индивидуальный фронтальный | 23.12          |  |
| 15<br>16                                                                                                                  | Правила и последовательность при раздевании.            | 2 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Уметь последовательно действовать при раздевании.                                                                                                    | Индивидуальный фронтальный | 25.12<br>30.12 |  |
| <b>III четверть</b><br><b>Общее количество часов: 22</b><br><b>Работа по альтернативной коммуникации: на каждом уроке</b> |                                                         |   |                                                                                                |                                                                                                                                                      |                            |                |  |
| 1                                                                                                                         | Как правильно одеться.                                  | 1 | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому | Уметь надевать предметы одежды.                                                                                                                      | Индивидуальный фронтальный | 13.01          |  |
| <b>Туалет</b>                                                                                                             |                                                         |   |                                                                                                |                                                                                                                                                      |                            |                |  |
| 2                                                                                                                         | Как посетить санузел.                                   | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)                                   | Уметь показать жестом о желании сходить в туалет. Использовать пиктограмму                                                                           | Индивидуальный фронтальный | 15.01          |  |
| 3                                                                                                                         | Правила посещения санузла. Его предназначение.          | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Уметь сидеть на унитазе                                                                                                                              | Индивидуальный фронтальный | 20.01          |  |
| 4                                                                                                                         | Пользование туалетными принадлежностями.                | 1 | Использование по назначению учебных материалов                                                 | Пользование туалетной бумагой.                                                                                                                       | Индивидуальный фронтальный | 22.01          |  |

|                   |                                                   |   |                                                                                                |                                                                                                   |                            |        |  |
|-------------------|---------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------|--|
| 5                 | Соблюдение последовательности действий в туалете. | 1 | Формирование учебного поведения                                                                | Уметь соблюдать последовательность действий в туалете                                             | Индивидуальный фронтальный | 27.01  |  |
| 6                 | Соблюдение последовательности действий в туалете. | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Уметь соблюдать последовательность действий в туалете                                             | Индивидуальный фронтальный | 29.01  |  |
| 7                 | Соблюдение последовательности действий в туалете. | 1 | Умение выполнять задание в течение определенного периода времени                               | Уметь соблюдать последовательность действий в туалете                                             | Индивидуальный фронтальный | 03.02  |  |
| 8                 | Правила пользования унитазом и сливным бочком.    | 1 | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому | Уметь нажимать кнопку слива воды.                                                                 | Индивидуальный фронтальный | 05.02  |  |
| 9                 | Наши ручки.                                       | 1 | Формирование умения выполнять задание                                                          | Уметь соблюдать последовательность действий при мытье рук; Пользоваться средствами личной гигиены | Индивидуальный фронтальный | 10.02  |  |
| <b>Прием пищи</b> |                                                   |   |                                                                                                |                                                                                                   |                            |        |  |
| 10                | Хочу пить.                                        | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)                                   | Уметь показать жестом о желании пить. Использовать пиктограмму                                    | Индивидуальный фронтальный | 12.02  |  |
| 11                | Хочу пить.                                        | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Уметь показать жестом о желании пить. Использовать пиктограмму                                    | Индивидуальный фронтальный | 17.02  |  |
| 12                | Питье через соломинку.                            | 1 | Использование по назначению учебных материалов                                                 | Уметь показать жестом о желании пить. Использовать пиктограмму                                    | Индивидуальный фронтальный | 19.02  |  |
| 13                | Питье из кружки (стакана).                        | 1 | Формирование учебного поведения                                                                | Уметь пить из кружки (стакана)                                                                    | Индивидуальный фронтальный | 24.02  |  |
| 14                | Питье из кружки (стакана).                        | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Уметь пить из кружки (стакана)                                                                    | Индивидуальный фронтальный | 26.03  |  |
| 15                | Наливание жидкости в кружку.                      | 1 | Умение выполнять задание в течение определенного периода времени                               | Наливание жидкости в кружку.                                                                      | Индивидуальный фронтальный | 05..03 |  |

|    |                                                                      |   |                                                                                                |                                                                |                            |                |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|--|
| 16 | Я голоден. Еда руками                                                | 1 | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому | Уметь показать жестом о желании есть. Использовать пиктограмму | Индивидуальный фронтальный | 10.03          |  |
| 17 | Столовые приборы. Еда ложкой.                                        | 1 | Формирование умения выполнять задание                                                          | Уметь правильно пользоваться ложкой.                           | Индивидуальный фронтальный | 12.03          |  |
| 18 | Столовые приборы. Еда вилкой.                                        | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)                                   | Уметь правильно пользоваться вилкой                            | Индивидуальный фронтальный | 17.03          |  |
| 19 | Столовые приборы<br>Использование ножа и вилки во время приема пищи. | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)                                   | Уметь использовать нож и вилку во время приема пищи.           | Индивидуальный фронтальный | 19.03          |  |
| 20 | Использование салфетки во время приема пищи.                         | 1 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Уметь использовать салфетки во время приема пищи.              | Индивидуальный фронтальный | 24.03          |  |
| 21 | Накладывание пищи в тарелку.                                         | 2 | Использование по назначению учебных материалов                                                 | Накладывание пищи в тарелку.                                   | Индивидуальный фронтальный | 18.03<br>26.03 |  |

#### IV четверть

**Общее количество часов: 15**

**Работа по альтернативной коммуникации: на каждом уроке**

#### Семья

|   |                                                 |   |                                                              |                                                                                                                                                 |                            |                |  |
|---|-------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|--|
| 1 | Моя семья. Фото из семейного альбома.           | 1 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания и радоваться за других детей  | Индивидуальный фронтальный | 07.04          |  |
| 2 | Моя семья. Члены семьи.                         | 2 | Умение выполнять инструкции педагога                         | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания и радоваться за других детей. | Индивидуальный фронтальный | 09.04<br>14.04 |  |
| 3 | Моя семья. Узнавание (различение) членов семьи. | 2 | Использование по назначению учебных материалов               | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания и радоваться за других детей. | Индивидуальный фронтальный | 16.04<br>21.04 |  |

|   |                                                       |   |                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                            |                |  |
|---|-------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|--|
| 4 | Чем моя семья занимается в свободное время.           | 2 | Формирование учебного поведения                                                                | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания членов своей семьи и радоваться за других детей. | Индивидуальный фронтальный | 23.04<br>28.04 |  |
| 5 | Профессии родителей.                                  | 2 | Умение выполнять инструкции педагога                                                           | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания членов своей семьи и радоваться за других детей. | Индивидуальный фронтальный | 30.04<br>05.05 |  |
| 6 | Моя семья. Узнавание (различение) детей и взрослых.   | 2 | Умение выполнять задание в течение определенного периода времени                               | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания членов своей семьи и радоваться за других детей. | Индивидуальный фронтальный | 07.05<br>12.05 |  |
| 7 | Моя семья. Определение своей социальной роли в семье. | 2 | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания членов своей семьи и радоваться за других детей. | Индивидуальный фронтальный | 14.05<br>19.05 |  |
| 8 | Моя семья. Рассказ о своей семье.                     | 2 | Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)                                   | Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания членов своей семьи и радоваться за других детей. | Индивидуальный фронтальный | 21.05<br>26.05 |  |

## **7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Нормативно-правовые документы**

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации: от 17 октября 2013 года № 1155, «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»; от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- 3.Концепция федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л. Гончарова. – М.: Просвещение, 2014 год.
- 4.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 2).
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- 7.Учебный план государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-

интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2025 - 2026 учебный год.

8. Календарно-учебный график государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

9. Локальные акты государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Положение о рабочей программе учебного предмета, курса).

### **Основной список литературы**

1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011 г. – 480 с.;

2. Программа воспитания и обучения детей с тяжёлой интеллектуальной недостаточностью: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», А.Р. Маллер, Г.В. Цикото 2003. — 208 с.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

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

### **Технические средства обучения**

1. ноутбук,
2. проектор,
3. интерактивная доска,
4. принтер.

### **Компьютерные технологии**

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума); видеофильмы и презентации по темам учебного предмета.

#### **Интернет – ресурсы**

1. <http://infourok.ru/>,
2. <http://nsportal.ru/>,
3. <http://pedsovet.su/>,
4. <http://www.uchportal.ru/>.