

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Набережночелнинская школа №68 для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Я сам»

1-2 классы

г. Набережные Челны

## Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Я сам»

### 1. Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных и социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### 2. Базовые учебные действия:

- нахождение и обучение в коллективе сверстников, эмоциональное и коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся;
- формирование учебного поведения (уметь выполнять задания от начала до конца в течение определенного периода времени, умения самостоятельно переходить от одного действия (операции) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действий).

### 3. Предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Я сам»

1 класса

Название раздела	Возможные результаты
Гигиена тела	Различать и называть: части тела. Действия, связанные с гигиеной тела.
Режим дня	Делать зарядку. Закаливаться. Правильно распределять свой отдых после учебы.
Культурно-гигиенические навыки	Пользоваться предметами личной гигиены Правильно мыть руки; пользоваться туалетом;
Уход за полостью рта	Ухаживать за полостью рта. Правильно чистить зубы.
Одежда	Одеваться и раздеваться. Застегивать пуговицы и молнии. Одеваться «по погоде». Складывать в определенное место свою одежду.
Обувь	Самостоятельно обуваться.

	Убирать обувь в определенное место.
Правила этикета	Соблюдать правила рационального питания. Различать полезную и вредную пищу. Мыть фрукты и овощи перед употреблением. Правильно держать ложку. Пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол. Правильно сидеть за столом. Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Вовремя попросится в туалет и вымыть руки после туалета.

## 2 класса

Название раздела	Возможные результаты
Гигиена тела	Различать и называть: части тела. Действия, связанные с гигиеной тела.
Режим дня	Делать зарядку. Закаливаться. Правильно распределять свой отдых после учебы.
Культурно-гигиенические навыки	Пользоваться предметами личной гигиены Правильно мыть руки; пользоваться туалетом; Вовремя попросится в туалет и вымыть руки после туалета.
Уход за полостью рта	Ухаживать за полостью рта. Правильно чистить зубы.
Одежда	Одеваться и раздеваться. Застегивать пуговицы и молнии. Одеваться «по погоде». Складывать в определенное место свою одежду.
Обувь	Самостоятельно обуваться. Убирать обувь в определенное место.
Правила этикета	Соблюдать правила рационального питания. Различать полезную и вредную пищу. Мыть фрукты и овощи перед употреблением. Правильно держать ложку. Пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол. Правильно сидеть за столом. Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул.

## Содержание внеурочной деятельности «Я сам»

### 1 класс

Название раздела	Содержание раздела
Гигиена тела	Формирование представлений о частях тела (голова, глаза, волосы, уши, нос, рот, руки, ноги), о соблюдении гигиены тела, о действиях, связанных с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться.
Режим дня	Знакомство с режимом дня. Соблюдение режима дня. Уметь делать зарядку.
Культурно-гигиенические навыки	Знакомство с предметами личной гигиены: мыло, мыльница, мочалка, расческа, зубная щетка, зубная паста, ножницы, таз, ванна, полотенце. Формирование понимания, что быть чистым - красиво, приятно и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Совершать под присмотром и с помощью взрослого, утренний и

	вечерний туалет, мыть мылом руки, лицо, насухо вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыло, мыльницу, зубную щетку, пасту, расческу, ююббб полотенце.
Уход за полостью рта	Формирование представлений о необходимости ухаживать за полостью рта, правильно чистить зубы, соблюдать гигиену полости рта.
Одежда.	Формирование представлений о предметах одежды: чулки, носки, рубашки, трусы, носовой платок, штаны, платье, пальто, шапка, варежки, шарф, и т.д. Закреплять навыки одевания и раздевания под присмотром. Знать, как складывать и куда класть или вешать свою одежду.
Обувь	Формирование представлений о предметах обуви: ботинки, галоши, валенки и т.д. Закреплять навыки обувания под присмотром. Знать куда складывать свою обувь.
Правила этикета	Формирование представлений о предметах, нужных для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка и т.д.). Закрепить умение: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду. Уметь пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол. Уметь правильно сервировать стол. Навыки культурного поведения. Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после туалета.

## 2 класс

Название раздела	Содержание раздела
Гигиена тела	Формирование представлений о частях тела (голова, глаза, волосы, уши, нос, рот, руки, ноги), о соблюдении гигиены тела, о действиях, связанных с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться.
Режим дня	Знакомство с режимом дня. Соблюдение режима дня. Уметь делать зарядку.
Культурно-гигиенические навыки	Закрепление представлений о предметах личной гигиены: мыло, мыльница, мочалка, расческа, зубная щетка, зубная паста, ножницы, таз, ванна, полотенце. Формирование понимания, что быть чистым - красиво, приятно и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Продолжать совершать под присмотром и с помощью взрослого, утренний и вечерний туалет, мыть мылом руки, лицо, насухо вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыло, мыльницу, зубную щетку, пасту, расческу, ююббб полотенце.
Уход за полостью рта	Формирование представлений о необходимости ухаживать за полостью рта, правильно чистить зубы, соблюдать гигиену полости рта.
Одежда.	Формирование представлений о предметах одежды: чулки, носки, рубашки, трусы, носовой платок, штаны, платье, пальто, шапка, варежки, шарф, и т.д. Закреплять навыки одевания и раздевания под присмотром. Знать, как складывать и куда класть или вешать свою одежду.
Обувь	Формирование представлений о предметах обуви: ботинки, галоши, валенки и т.д. Закреплять навыки обувания под присмотром. Знать куда складывать свою обувь.
Правила этикета	Формирование представлений о предметах, нужных для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко,

	клеенка и т.д.). Закрепить умение: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду. Уметь пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол. Уметь правильно сервировать стол. Навыки культурного поведения. Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после туалета.
--	--

### **Тематическое планирование внеурочной деятельности «Я сам»**

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Я сам» для 1-9 классов составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** обучающихся:

- формирование доброжелательного отношения к окружающим, умение устанавливать контакт, общаться и взаимодействовать с людьми;
- взаимодействие с окружающими на основе общекультурных норм и правил социального поведения;
- формирование осознанного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены, здоровьесбережения, режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания, нарушение правил гигиены, правильного питания и др.;
- выбирать деятельность, выбирать способ выражения своих желаний.

1 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
<b>1. Гигиена тела</b>	<b>10</b>	
1. Части тела: голова, глаза, волосы, нос, рот.	1	
2. Уход за волосами, глазами, ушами.	1	
3. Закрепление навыков причёсывания.	1	
4. Наши руки. Правая - левая рука.	1	
5. Пальцы. Названия пальцев рук.	1	
6. Ногти. Правильный уход за ногтями.	1	
7. Пальчиковая гимнастика. Самомассаж пальцев пружинками. Закрепление названий пальцев рук.	1	
8. Лицо человека (глаза, нос, рот, уши). Гигиена лица.	1	
9. Наши ноги. Правая – левая нога. Упражнения на закрепление.	1	
10. Обобщающий урок по теме «Навыки, связанные с гигиеной тела».	1	
<b>2. Режим дня</b>	<b>18</b>	
1. Что такое режим дня. Соблюдение режима дня школьником.	1	
2. Утренняя зарядка.	1	
3. Закаливание.	1	
4. Активный отдых на свежем воздухе.	1	
5. Игры на свежем воздухе.	1	
6. Здоровый сон.	1	

7. Вечерние занятия.	1	
8. Режим питания школьника.	1	
9. Вредные перекусы.	1	
10. Правила рационального питания.	1	
11. Продукты питания.	1	
12. Полезные и вредные продукты.	1	
13. Овощи и фрукты.	1	
14. Мытье фруктов и овощей.	1	
15. Витамины в рационе питания школьника.	1	
17. Обсуждение ситуации «Хрюша заболел».	1	
18. Закрепление правил здорового питания	1	
<b>3. Культурно-гигиенические навыки</b>	<b>9</b>	
1. Практический урок. Правила личной гигиены.	1	
2. Предметы личной гигиены.	1	
3. Правила хранения предметов личной гигиены.	1	
4. Утренний и вечерний туалет.	1	
5. Мытье рук перед едой и по необходимости. Обучение правильному мытью рук.	1	
6. Дидактическая игра «Перемешанные картинки».	1	
7. Обыгрывание навыков личной гигиены на кукле, сопровождая словесным пояснением.	1	
8. Закрепление культурно-гигиенических навыков.	1	
9. Годовая контрольная работа	1	1
<b>4. Уход за полостью рта</b>	<b>7</b>	
1. Рот. Гигиена полости рта	1	
2. Зубы.	1	
3. Причины разрушения зубной эмали.	1	
4. Уход за полостью рта и зубами.	1	
5. Чистим зубы правильно (практическое занятие).	1	
6. Полезные продукты для здоровья зубов.	1	
7. Закрепление навыков по уходу за полостью рта.	1	
<b>5. Одежда</b>	<b>11</b>	
1. Одежда девочек и мальчиков.	1	
2. Дидактическая игра «Одень куклу».	1	
3. Одежда школьника. Школьная форма.	1	
4. Правила опрятности.	1	
5. Спортивная форма.	1	
6. Порядок переодевания на урок физкультуры.	1	
7. Коллективная практическая деятельность детей «Правильно складываем вещи на место».	1	
8. Верхняя одежда.	1	
9. Школьный гардероб.	1	
10. Правила пользования гардеробом.	1	
11. Практическое занятие. Умение самостоятельно одевать и снимать,	1	

расстегивать и застегивать верхнюю одежду.		
<b>6. Обувь</b>	<b>4</b>	
1. Обувь.	1	
2. Чистка обуви, необходимые предметы (тряпка, щетка, крем, губка для обуви).	1	
3. Практическое занятие. Чистка обуви специальной губкой.	1	
4. Самостоятельное обувание, умение застегнуть и расстегнуть обувь.	1	
<b>7. Правила этикета</b>	<b>7</b>	
1. Культура приема пищи. Поведение за столом.	1	
2. Просмотр видеофильма «Правила этикета».	1	
3. Столовая посуда.	1	
4. Правильное использование столовых приборов.	1	
5. Сервировка стола.	1	
6. Правила поведения за столом.	1	
7. Дидактическая игра «Вежливые слова»	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>	<b>1</b>

## 2 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
<b>1. Гигиена тела</b>	<b>4</b>	
1. Части тела: голова, глаза, волосы, нос, рот.	1	
2. Уход за волосами, глазами, ушами.	1	
3. Уход за руками и ногами.	1	
4. Лицо человека (глаза, нос, рот, уши). Гигиена лица.	1	
<b>2.Режим дня</b>	<b>5</b>	
1. Соблюдение режима дня школьником.	1	
2. Утренняя зарядка и закаливание	1	
3. Прогулка для здоровья.	1	
4. Вечерние занятия	1	
5. Ночь пришла-спать пора.	1	
<b>3.Культурно-гигиенические навыки</b>	<b>6</b>	
1. Предметы личной гигиены .	1	
2. Мойте руки с мылом.	1	
3. Игра «Выбери предметы для умывания»	1	
4. Утренний и вечерний туалет.	1	
5. Дидактическая игра «Перемешанные картинки».	1	
6. Обобщение. Дид. игра «Что для чего нужно? (по правилам гигиены)	1	
<b>4.Уход за полостью рта</b>	<b>4</b>	
1. Рот. Гигиена полости рта.	1	
2. Чего не любят зубы.	1	
3. Уход за полостью рта и зубами.	1	
4. Упражнение «Учимся правильно чистить зубы»	1	

<b>5.Одежда</b>	<b>6</b>	
1. Одежда девочек и мальчиков.	1	
2. Одежда школьника. Школьная форма.	1	
3. Верхняя одежда. Расстегивание и застегивание верхней одежды.		
4. Дид. игра «Расстегни и застегни»	1	
5. Правила опрятности	1	
6. Упражнение «Правильно складываем вещи на место».	1	
<b>6.Обувь</b>	<b>2</b>	
Обувь девочек и мальчиков	1	
Дид. игра «Сними и надень» (обувь).	1	
<b>7.Правила этикета</b>	<b>7</b>	
1. Культура приема пищи. Поведение за столом.	1	
2. Презентация «Правила этикета».	1	
3. Столовая посуда и приборы, правила обращения с ними.	1	
4. Сервировка стола.	1	
5. Правила поведения за столом.	1	
6. Годовая контрольная работа	1	
7. Дидактическая игра «Вежливые слова»	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>1</b>