

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.
Введено
в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова

Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности «Я и моё тело»
для 2 класса (6,4)
1ч. в неделю; 34 ч. в год

Составитель: Хузина Л.Ф., учитель начальных классов



Согласовано:
Зам. директора по УР: _____ И.Б.Шарифуллина
Рассмотрено: на заседании ШМО,
протокол № 1 от 28 августа 2025 г.
Руководитель ШМО: _____ И.М. Басырова

Альметьевск – 2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ); Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023; Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672; Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»; Учебного плана ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, собственных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Предлагаемая программа включает информацию по анатомии, физиологии, психологии, служит самопознанию, самопринятию, самоуважению. Она поможет ребёнку лучше узнать себя, свой организм. Научит бережно относиться к своему здоровью, здоровью других людей, использовать возможности своего организма. Программа поможет сформировать у учащихся саногенное мышление, т. е. способность управлять своим умственным миром, совершенствовать нравственное сознание, выстраивать поведение так, чтобы не быть предрасположенным к нездоровому образу жизни, а получать удовлетворение от умелости, ловкости, всегда стремиться укреплять своё здоровье и относиться к этому сознательно.

Цель: научить бережно, относиться к своему организму, заботиться о нём, соблюдать гигиену тела.

Задачи: познакомить со строением тела человека, дать знания о назначении и особенностях устройства частей тела, органов чувств, внутренних органов и систем организма;

- научить учащихся бережно относиться к себе, своему здоровью;
- помочь младшим школьникам понять, почему необходимо беречь свой организм;
- помочь освоить способы ухода за своим организмом.

Курс рассчитан на 34 часа, который проводится в течение всего учебного года 1 раз в неделю.

Формы организации учебного процесса: групповые; индивидуально-групповые; фронтальные; практикумы.

К каждой теме программы предложен разнообразный дидактический материал: познавательные тексты, стихотворения, загадки, а также игры, игровые упражнения, вопросы и задания, которые помогут лучше усвоить и закрепить полученные знания и умения.

Предполагаемые результаты обучения.

Личностными результатами обучения являются:

- научение ребёнка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Предметными результатами обучения являются:

В результате освоения программы младшие школьники будут иметь представления:

- о строении своего тела, об органах чувств, об овладении способами бережного отношения к своим органам чувств, о способах ухода за органами чувств;
- о строении и способах ухода за зубами;
- о строении и значении внутренних органов человека;
- о здоровом образе жизни;
- о закаливании организма

Знать: строение человеческого тела и его внутреннее строение;

- правила личной гигиены.

Уметь: соблюдать правила личной гигиены, режим дня;

- ухаживать за своим организмом.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающегося	Цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				План	Факт

1	Вводное занятие «Я и моё здоровье».	Беседа на тему: «Что такое здоровье?» Обратить внимание ребенка на самого себя, на свое здоровье, на свой организм, на свои возможности и способности. Воспитывать желание быть красивым и здоровым.	https://ikp-rao.ru демонстрационный материал презентация		
2	Наша традиция – быть здоровым. Уроки Мойдодыра.	Беседа на тему: «Для чего нужно быть здоровым?» Закреплять представление детей о строении собственного тела, вызвать интерес к дальнейшему познанию себя. Просмотр мультфильма. Раскрашивание иллюстраций к сказке «Мойдодыр» карандашами.	https://ikp-rao.ru демонстрационный материал презентация		
3	Как я устроен (строение человека).	Формировать знания о строении тела человека. Показ и называние частей тела и лица на себе и на кукле. Рассматривание плаката и иллюстраций «Мое тело». Отгадывание загадок про части тела.	https://ikp-rao.ru демонстрационный материал презентация		
4	Голова и шея.	Формировать представления о том, что в голове находится мозг и сосредоточены все органы чувств: зрение (глаза), слуха (уши), обоняние (нос), вкуса (язык). Голова соединяется с туловищем при помощи шеи, которая обеспечивает ей подвижность.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
5	Что умеют руки.	Формировать представление о значении и строении рук. Упражнение «Пальчики здороваются», «Бегут пальчики по дорожке», «Замок», «Лодочка». Загадки про части тела человека.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
6	Массаж. Пальчиковая гимнастика.	Закреплять представления детей о том, что умеют делать руки человека, учить использовать руки, как средство коммуникации, для передачи чувств, показать значимость рук в жизни человека. Развивать у детей тактильные ощущения, воображение, выразительность движений, жестов; развивать умение понимать эмоции и отображать их средствами выразительности рук. Чтение рассказа Е. Пермяка «Для чего руки нужны?»	презентация https://ikp-rao.ru		
7	Ноги. Пальцы ног.	Формировать понятие о строении нижних конечностей	демонстрационный		

		человека, значения ног. Выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека. Показать детям, что одни действия лучше совершать руками, другие – ногами. Загадки про части тела человека.	материал презентация https://ikp-rao.ru		
8	Органы чувств.	Беседа на тему: «Наши помощники – органы чувств». Расширить представления детей об органах чувств, их роли при восприятии человеком окружающего мира. Закрепление знания детей о мозге, об органах чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание) Просмотр презентации.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
9	Глаза.	Дать детям элементарные представления о строении глаза, о его работе. О том, что нужно делать, чтобы сберечь свое зрение. Беседа на тему: «Что умеют наши глазки?»	демонстрационный материал презентация		
10	Цвет и форма глаз. Как беречь глаза.	Расширить представления детей о глазах, их значении в жизни человека. Формировать представления о том, что глаза людей имеют разную форму и цвет (голубой, серый, карий, зеленый); веки, ресницы защищают их; если глаза плохо видят, человек носит очки; обращать внимание детей на необходимость бережного отношения к своим глазам. Загадки про части тела человека.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
11	Слух человека. Уши.	Дать детям элементарные представления о строении уха (ушная раковина, слуховой проход), о его работе. О том, что нужно делать чтобы сберечь свой слух. Познакомить с основными правилами ухода за ними.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
12	Устройство уха.				
13	Нос.	Формировать представления о том, что нос – орган дыхания и обоняния, один из пяти органов чувств. Дыхательная гимнастика: «Подыши одной ноздрей». Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?»	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
14	Рот. Губы.	Дать детям представление о том, что рот – это отверстие в нижней части лица, участвует в процессе дыхания, в приеме и обработке пищи, в акте речи. Рот человека прикрыт губами: верхней и нижней. Это мышцы, которые помогают удерживать пищу во рту. А еще они умеют улыбаться и показывать разное	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		

		настроение человека.			
15	Зубы.	Продолжить формирование знаний о важном органе пищеварения - зубах; убедить учащихся в необходимости беречь зубы; дать детям советы по уходу за зубами. Познакомить детей со строением зубов и их значением в жизни	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
16	Как беречь зубы.	организма, распределением зубов по челюсти; изучить правила ухода за зубами и убедить детей в необходимости выполнения этих правил; прививать навыки личной гигиены; воспитывать у детей веру в себя, убеждение, что при выполнении гигиенических правил и тренировок каждый может стать здоровым, сильным, выносливым. Просмотр мультфильма «Королева зубная щетка».	демонстрационный материал презентация мультфильм https://ikp-rao.ru		
17	Язык.	Дать детям представление об органе вкуса – языке. Беседа «Зачем нам язык? Сформировать у детей понятие о языке, развивать аналитические способности. Артикуляционная гимнастика «Сказка о веселом язычке».	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
18	Как ухаживать за полостью рта.	Соотнесение частей лица с картинками. Алгоритм действий при уходе за полостью рта, руками, лицом, волосами. Чтение художественной литературы о чистоте. К. Чуковский «Мойдодыр».	демонстрационный материал презентация		
19	Кожа и здоровье человека.	Дать детям представление о том, что кожа - наружный покров тела человека, орган осязания, один из пяти органов чувств. Выполняет очень много важных функций. Воспитывать бережное отношение к своей коже, соблюдать чистоплотность. Раскрашивание иллюстраций к сказке «Мойдодыр» карандашами. Развивать мелкую моторику рук, умение закрашивать не выходя за контур.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
20	Личная гигиена.	Познакомить детей с произведением А. Барто « Девочка чумазая» подвести детей к пониманию, что чистота - залог здоровья, побуждать к выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело, расчесываться, следить за чистотой одежды.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		

21	Предметы личной гигиены.	Алгоритм действий при уходе за руками, лицом, волосами. Повторить названия принадлежностей ухода за собой. Просмотр мультфильма «Ох и АХ». Цель – закрепить правила личной гигиены.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
22	«Твоя опора тела и движение". Скелет	Расширить знания детей о строении скелета человека. Дать представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию-скелет нашего тела, защищающий внутренние органы от различных повреждений. Рассматривание иллюстраций с изображением скелета Человека.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
23	Твой комплекс упражнений для укрепления мышц.	Комплекс упражнений для укрепления мышц. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
24	Кровообращение Твоя кровь. Жизнь без болезней.	Дать представление учащимся о разных периодах человеческой жизни, о возрасте людей и его особенностях. Уточнить понимание детей понятий: детство, юность, зрелость, старость; формировать умения сочувствовать, сопереживать, принимать людей любого возраста. Лепка «Наше тело».	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
25	Лёгкие. Система упражнений на развитие дыхания.	Формировать знания о том, что легкие - основные органы дыхательной системы, находящиеся в грудной полости. Обеспечивают правильный газообмен. Рассматривание иллюстраций с изображением легких человека.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
26	Здоровое питание. Желудок и система пищеварения.	Формирование понятия о пищеварительной системе, ее основных отделах и деятельности. Рассказать о пути, который пища проходит в организме человека. Воспитывать у детей понимания о необходимости тщательно пережёвывать пищу, есть не спеша, вытирать рот салфеткой после еды и т.д.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		

27	Мозг и нервная система.	Познакомить детей с работой мозга и нервной системы, разъяснить значение нервной системы в управлении деятельности всех органов и систем человека. Рассматривание иллюстраций, презентаций о работе нервной системы человека.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
28	Возраст тела человека.	Дать представление учащимся о разных периодах человеческой жизни, о возрасте людей и его особенностях. Уточнить понимание детей понятий: детство, юность, зрелость, старость; формировать умения сочувствовать, сопереживать, принимать людей любого возраста. Лепка «Наше тело». Учить детей лепить фигуру человека. Лепить из целого куска по частям. Знать особенности строения тела.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
29	Наши помощники – закаливание и тренировка. Как победить простуду.	Продолжать формировать привычку следить за здоровьем. Беседа о значении тренировок и закаливания в жизни человека. Развивать любознательность, умение отвечать на вопросы, размышлять.	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
30	Режим дня	Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Беседа на тему: «Режим дня».	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
31	Здоровый образ жизни.	Познакомить с понятием «ЗОЖ». Беседа на тему: «Мы за здоровый образ жизни».	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
32	Витамины.	Познакомить с понятием «витамины», для чего они нужны человеку и где их взять. Беседа на тему: «Зачем человеку витамины».	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		
33	«Какое у меня хорошее здоровье и почему?».	Беседа на тему: «Мое здоровье, как его сохранить и приумножить?» Просмотр мультфильма: «Азбука здоровья».	демонстрационный материал презентация https://ikp-rao.ru		

34	Диагностика.	Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме, степень их осознанности.			
----	--------------	--	--	--	--

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Система оценки планируемых результатов

Оценка качества усвоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР программы по предмету «Я и моё тело» осуществляется на основе анализа результатов учебных умений учащихся по баллам. Результаты анализа: 0 баллов — не проявляет данное умение; 1 балл — демонстрирует умение с помощью педагога; 2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений; 3 балла — демонстрирует умение самостоятельно. Данные заносятся в Таблицу.

Лист корректировки рабочей программы

№	ФИО	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту	Баллы

Лист согласования к документу № внеурочка 2 — Хузина от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 01.11.2025 10:47

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 01.11.2025 - 10:47	-