

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области
Управление образования Красносулинского района
МБОУ СОШ №6

РАССМОТРЕНО

Председатель МО

_____ Чернышева М.Н.

Протокол № 2

от «28» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

МБОУ СОШ №6

_____ Соболева С.В.

«28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №6

_____ Летова Л.Н.

Приказ №172/2

от «31» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для обучающегося 2 класса

г. Красный Сулин, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, обеспечивает учёт индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся с ЗПР 7.2.

Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» углубляет и расширяет знания обучающихся, реализуется в форме кружка и составлена на основе авторской программы «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Л. А. Обуховой.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26).

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Количество часов по программе - 1 час в неделю.

Цель программы: создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного формирования и развития индивидуальности каждого обучающегося, формирование и развитие у них чувства принадлежности к обществу, в котором они живут; умения заявлять и отстаивать свою точку зрения.

Основные задачи программы:

1.Формирование нравственной культуры обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и основ здорового образа жизни.

2.Формирование у обучающихся представлений о духовных и национальных традициях своего края и места, где они живут.

3.Формирование у обучающихся с умственной отсталостью представлений об их правах, умений соблюдать правила поведения в обществе и хорошего тона.

4.Развитие коммуникативных умений, формирование ценностей семьи.

5.Развитие индивидуальных творческих способностей, понимания обучающимися понятий добра и зла, умений оценивать себя и свои поступки.

6. Воспитание всесторонне развитой личности.

Курс имеет коррекционную направленность.

Основными направлениями коррекционной работы являются:

1.Коррекция отдельных сторон психической деятельности.

2.Развитие основных мыслительных операций и речи.

3. Развитие познавательных процессов.

4. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- составлять рассказы на основе простейших моделей предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;

- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология
- проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Самопознание

Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба

Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи – семья

Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела

Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний

Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Повторение

Промежуточная аттестация.

Урок-праздник: «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Формы проведения занятий: игра, сказка, викторина, беседа, праздник, интервью, игра-соревнование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тематика занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Самопознание – 6ч	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Современный Учительский портал https://easyen.ru/ Школа АБВ. В помощь учителю начальных классов https://vk.com/shkola_abv https://resh.edu.ru/subject/lesson/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/
1	Как здоровье? Сказка: «Как организм помогает себе».	
2	Здоровый образ жизни. Игра «Вставь словечко». Интервью: «Расти здоровым».	
3	Части тела.	
4	Правила межличностного общения.	
5	Внутренние органы.	
6	Рост и развитие человека. Периодизация развития.	
	Дружба – 3ч	
7	Викторина: «Воспитай себя».	
8	Поведение на улице и в общественных местах.	
9	Правила поведения с незнакомыми людьми.	
	Родственные связи – семья – 2ч	
10	Правила семейного общения. Права ребёнка в семье.	
11	Правила групповой деятельности.	
	Гигиена тела – 2ч	
12	Кожа и её придатки.	
13	Выбор одежды и обуви.	
	Профилактика инфекционных заболеваний – 5ч	
14	Причины болезни. Признаки болезни. Игра-соревнование «Кто больше знает?»	
15	Какие врачи нас лечат.	
16	Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Игра «Полезно-вредно»	

	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья».	
	Отравление лекарствами.	
	Бытовой и уличный травматизм - 14ч	
	Пищевые отравления.	
	Если солнечно и жарко. Как помочь себе при тепловом ударе.	
	Если на улице дождь и гроза. Как вести себя на улице.	
	Опасность в нашем доме.	
	Вода – наш друг.	
	Как уберечься от мороза. Игра «Полезно-вредно».	
	Чтобы огонь не причинил вреда. Игра «Светофор здоровья».	
	Чем опасен электрический ток. Игра «Светофор здоровья».	
	Укусы насекомых. Укусы змей.	
	Что мы знаем про собак и кошек.	
	Отравление ядовитыми веществами.	
	Отравление угарным газом.	
	Травмы. Растяжение связок и вывих костей. Переломы.	
	Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	
	Повторение – 2ч	
	Промежуточная аттестация. Тест.	
	УКЗ. Урок-праздник: «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2класс

№ п/п	Тематика занятий	Кол. часов	план
	Самопознание	6	
1	Как здоровье? Сказка: «Как организм помогает себе».	1	01.09
2	Здоровый образ жизни. Игра «Вставь словечко». Интервью: «Расту здоровым».	1	08.09
3	Части тела.	1	15.09
4	Правила межличностного общения.	1	22.09
5	Внутренние органы.	1	29.09
6	Рост и развитие человека. Периодизация развития.	1	06.10
	Дружба	3	
7	Викторина: «Воспитай себя».	1	13.10
8	Поведение на улице и в общественных местах.	1	20.10
9	Правила поведения с незнакомыми людьми.	1	10.11
	Родственные связи - семья	2	
10	Правила семейного общения. Права ребёнка в семье.	1	17.11
11	Правила групповой деятельности.	1	24.11
	Гигиена тела	2	
12	Кожа и её придатки.	1	01.12
13	Выбор одежды и обуви.	1	08.12
	Профилактика инфекционных заболеваний	5	
14	Причины болезни. Признаки болезни. Игра-соревнование «Кто больше знает?»	1	15.12
15	Какие врачи нас лечат.	1	22.12
16	Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Игра «Полезно-вредно»	1	29.12
17	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья».	1	12.01
18	Отравление лекарствами.	1	19.01

	Бытовой и уличный травматизм	14	
19	Пищевые отравления.	1	26.01
20	Если солнечно и жарко. Как помочь себе при тепловом ударе.	1	02.02
21	Если на улице дождь и гроза. Как вести себя на улице.	1	09.02
22	Опасность в нашем доме.	1	16.02
23	Вода – наш друг.	1	02.03
24	Как уберечься от мороза. Игра «Полезно-вредно».	1	09.03
25	Чтобы огонь не причинил вреда. Игра «Светофор здоровья».	1	16.03
26	Чем опасен электрический ток. Игра «Светофор здоровья».	1	23.03
27	Укусы насекомых. Укусы змей.	1	06.04
28	Что мы знаем про собак и кошек.	1	13.04
29	Отравление ядовитыми веществами.	1	20.04
30	Отравление угарным газом.	1	27.04
31	Травмы. Растяжение связок и вывих костей. Переломы.	1	04.05
32	Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1	11.05
	Повторение	2	
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1	18.05
34	УКЗ. Урок-праздник: «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	1	25.05
		34ч	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа внеурочной деятельности / М.В. Буряк, С.А. Шейкина. – М.: Планета, 2022 – 96 с. – (Учение с увлечением).

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
Современный Учительский портал <https://easyen.ru/>
Школа АБВ. В помощь учителю начальных классов
https://vk.com/shkola_abv