МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

МБОУ Школа № 132 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО	Зам.директора по УВР	Директор МБОУ «Школа №132»
_____ Полуэктова Н.Г.	_____ Хритонова Т.В.	_____ Сокур Н.В.
Приказ № 1 от 28.08 2026г.		Приказ № 449 от 01.09 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

1 класс

(АООП обучающихся с нарушением интеллекта)

ВАРИАНТ 1

Самара

2026 год

Кружок «Школа здоровья»
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Уровень начального общего образования

Пояснительная записка

Класс 1
Количество часов: всего 33 ч, в неделю 1ч.
33 учебные недели

Данная программа внеурочной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа детализирует, корректирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями по средством учебного предмета в соответствии с результатами изучения кружка «Школа здоровья».

Программа разработана на основе авторской программы Л.А.Обуховой. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Москва, Издательский центр «Вентана - Граф», 2019г.

Раздел 1. Планируемые результаты курса

Личностными:

-формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
-установка на здоровый образ жизни: формирование желания быть здоровым душой и телом; стремиться сохранить своё здоровье, применяя знания и умения.
-приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье;
-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
-принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
-формирование эстетических потребностей, ценностей и 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 творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.

Раздел 2. Содержание курса

Дружи с водой. Забота об органах чувств. Уход за руками, ногами и зубами. Как следует питаться. Я и настроение. Советы доктора Воды. «Сказки о микробах». Глаза - главные помощники человека. Друзья Вода и Мыло. Чтобы уши слышали Почему болят зубы? Рисование «Зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль» «Держи осанку». Чтобы зубы были здоровыми. «Рабочие инструменты» человека. Игра-соревнование «Кто больше?». Как беречь ноги. Это полезно знать! Уход за ногтями. Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена. Беседа по теме. Как помочь больной коже? Питание - необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Заучивание стихотворения. Беседа по теме. Оздоровительная минутка «Гора». Продолжи сказку. Здоровая пища для всей семьи.Беседа по теме. Игра «Угадай-ка». Это интересно! Доктор Здоровья Пища дает нам советы. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Рисование «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Золотые правила питания. Сказка про Елену, ставшую Прекрасной благодаря правильному питанию. Путешествие в Овощную страну. Праздник для детей, а также их родителей «Вкусные истории». Сон - лучшее лекарство. Игра «Можно-нельзя». Беседа по теме. Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать». Как настроение? Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в небе». Упражнение

«Азбука волшебных слов». Выполнение заданий «Мое отношение к школе», «Мое отношение к учебе». Я пришел из школы. Я – ученик. Урок «Здоровья». Промежуточная аттестация. Вредные привычки
Скелет - наша опора.

Формы проведения занятий: игры, загадки, ребусы, викторины, соревнования, сказки, конкурсы.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Дружи с водой.	1ч
2.	Забота об органах чувств.	1ч
3.	ход за руками, ногами и зубами.	1ч
4.	Как следует питаться.	1ч
5.	Я и настроение	1ч
6.	Советы доктора Воды	1ч
7.	«Сказки о микробах».	1ч
8.	Глаза - главные помощники человека	1ч
9.	Друзья Вода и Мыло	1ч
10.	Чтобы уши слышали	1ч
11.	Почему болят зубы? Рисование «Зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль»	1ч
12.	«Держи осанку».	1ч
13.	Чтобы зубы были здоровыми.	1ч
14.	«Рабочие инструменты» человека.	1ч
15.	Игра-соревнование «Кто больше?». Как беречь ноги. Это полезно знать! Уход за ногтями.	1ч
16.	Зачем человеку кожа	1ч
17.	Если кожа повреждена Беседа по теме. Как помочь больной коже?	1ч
18.	Питание - необходимое условие для жизни человека	1ч
19.	Повторение правил здоровья. Заучивание стихотворения. Беседа по теме. Оздоровительная минутка «Гора». Продолжи сказку.	1ч
20.	Здоровая пища для всей семьи	1ч
21.	Беседа по теме. Игра «Угадай-ка». Это интересно! Доктор Здоровья Пища дает нам советы. Проведение опытов.	1ч
22.	Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Рисование «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Золотые правила питания.	1ч
23.	Сказка про Елену, ставшую Прекрасной благодаря	1ч

	правильному питанию	
24.	Путешествие в Овощную страну	1ч
25.	Праздник для детей, а также их родителей «Вкусные истории»	1ч
26.	Сон - лучшее лекарство	1ч
27.	Игра «Можно-нельзя». Беседа по теме. Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать».	1ч
28.	Как настроение?	1ч
29.	Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в небе». Упражнение «Азбука волшебных слов». Выполнение заданий «Мое отношение к школе», «Мое отношение к учебе».	1ч
30.	Я пришел из школы. Я – ученик.	1ч
31.	Урок «Здоровья». Промежуточная аттестация.	1ч
32.	Вредные привычки	1ч
33.	Скелет - наша опора	1ч

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Дата	
		План	Факт
1.	Советы доктора Воды.	02.09	
2.	Забота об органах чувств.	09.09	
3.	Уход за руками, ногами и зубами.	16.09	
4.	Как следует питаться.	23.09	
5.	Я и настроение	30.09	
6.	Дружи с водой.	07.10	
7.	«Сказки о микробах».	14.10	
8.	Глаза - главные помощники человека	21.10	
9.	Друзья Вода и Мыло	13.01	
10.	Чтобы уши слышали	11.11	
11.	Почему болят зубы? Рисование «Зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль»	18.11	
12.	«Держи осанку».	25.11	
13.	Чтобы зубы были здоровыми.	02.12	
14.	«Рабочие инструменты» человека.	09.12	
15.	Игра-соревнование «Кто больше?». Как беречь ноги. Это полезно знать! Уход за ногтями.	16.12	
16.	Зачем человеку кожа	23.12	
17.	Если кожа повреждена Беседа по теме. Как помочь больной коже?	28.12	
18.	Питание - необходимое условие для жизни человека	30.12	
19.	Повторение правил здоровья. Заучивание стихотворения. Беседа по теме. Оздоровительная минутка «Гора». Продолжи сказку.	20.01	
20.	Здоровая пища для всей семьи	27.01	
21.	Беседа по теме. Игра «Угадай-ка». Это интересно! Доктор Здоровья Пища дает нам советы. Проведение опытов.	03.02	
22.	Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Рисование «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Золотые правила питания.	10.02	

23.	Сказка про Елену, ставшую Прекрасной благодаря правильному питанию	24.02	
24.	Путешествие в Овощную страну	03.03	
25.	Праздник для детей, а также их родителей «Вкусные истории»	10.03	
26.	Сон - лучшее лекарство	17.03	
27.	Игра «Можно-нельзя». Беседа по теме. Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать».		
28.	Как настроение?	31.03	
29.	Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в небе». Упражнение «Азбука волшебных слов». Выполнение заданий «Мое отношение к школе», «Мое отношение к учебе».	07.04	
30.	Я пришел из школы. Я – ученик.	14.04	
31.	Урок «Здоровья». Промежуточная аттестация.	21.04	
32.	Вредные привычки	28.04	
33.	Скелет - наша опора	04.05	