



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО Кибирева Е.Д.

« 26 » августа 2021 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

« 27 » августа 2021 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 55

« 01 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Азбука здоровья»
3-а КЛАССА (ФГОС)
I варианта обучения
(адаптированная для учащихся
с интеллектуальными нарушениями)

Составила:

Ступкина Татьяна Валентиновна,

учитель высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022

Санкт - Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету "Азбука здоровья".

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Азбука здоровья» (3 класс) составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устав ГБОУ школа №613 Московского района Санкт – Петербурга;
- Учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I-IV классы – легкая умственная отсталость ГБОУ школы № 613 Московского района Санкт – Петербурга на 2021-2022 учебный год;
- Годовой календарный план ГБОУ школа №613 Московского района Санкт– Петербурга на 2021-2022 учебный год.

На изучение предмета "Азбука здоровья" в 3 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

- 1 четверть – 8 часов
- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть –10 часов
- 4 четверть –8 часов

Планируемые результаты освоения предмета «Азбука здоровья»

Учащиеся должны уметь:

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✓ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учебно - методическое обеспечение:

- 1 Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.

- 2 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 3 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 4 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003

Тематическое планирование

1.	Почему мы боеем.	Формы работы: ✓ Экскурсии ✓ Игры ✓ Практические занятия ✓ Воспитательное мероприятие Викторины	Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.		
3.	Кто нас лечит.		
4.	Прививки от болезней.		
5.	Что нужно знать о лекарствах.		
6.	Как избежать отравлений.		
7.	Безопасность при любой погоде.		
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.		
9.	Правила безопасного поведения на воде.		
10.	Правила обращения с огнём.		
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.		
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.		
13.	Как защититься от насекомых.		
14.	Предосторожности при обращении с животными.		
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.		
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.		
17.	Первая помощь при травмах.		
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.		
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.		
20.	Сегодняшние заботы медицины.		

Календарно-тематическое планирование по предмету "Азбука здоровья"

в 2021-2022 учебном году (34 часа)

№ п.п. год	№ п.п. четв.	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
1 четверть					
1	1	Как воспитывать уверенность и	02.09.21		

		бесстрашие.Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.			
2	2	Учимся думать. Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».	09.09		
3	3	Спеши делать добро.Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».	16.09		
4	4	Поможет ли нам обман.Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.	23.09		
5	5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.	30.09		
6	6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».	07.10		
7	7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».	14.10		
8	8	Все ли желания выполнимы.Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.	21.10		
2 четверть					
9	1	Как воспитать в себе сдержанность.Работа со стихотворением Г. Остера «Нет	04.11		

		приятнее занятья...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.			
10	2	Как отучить себя от вредных привычек. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза.	11.11		
11	3	Как отучить себя от вредных привычек. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.	18.11		
12	4	Я принимаю подарок. Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».	25.11		
13	5	Я дарю подарки. Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».	02.12		
14	6	Наказание. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.	09.12		
15	7	Одежда. Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.	16.12		
16	8	Ответственное поведение. Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание».	23.12		

		Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».			
3 четверть					
17	1	Боль. Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».	13.01.22		
18	2	Сервировка стола. Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».	20.01		
19	3	Правила поведения за столом. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»	27.01		
20	4	Ты идешь в гости . Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»	03.02		
21	5	Как вести себя в транспорте и на улице. Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».	10.02		
22	6	Как вести себя в театре, кино, школе. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».	17.02		
23	7	Умеем ли мы вежливо обращаться. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ	24.02		

		ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.			
24	8	Умеем ли мы разговаривать по телефону. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».	03.03		
25	9	Помоги себе сам. Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».	10.03		
26	10	Умей организовать свой досуг. Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).	17.03		
4 четверть					
27	1	Что такое дружба. Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».	07.04		
28	2	. Кто может считаться настоящим другом. Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»	14.04		
29	3	Как доставить родителям радость. Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».	21.04		

30	4	Если кому -нибудь нужна твоя помощь. Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».	28.04		
31	5	Спешите делать добро. Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.	05.05		
32	6	Огонек здоровья. Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.	12.05		
33	7	Путешествие в страну здоровья. Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.	19.05		
34	8	Культура здорового образа жизни. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.	26.05		