



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

---

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**  
Председатель МО Е.Д. Кибирева

«26 » августа 2022 г.

**Обсуждена и согласована**  
Заместитель директора по УР  
О.А. Авдонина

« 29 » августа 2022 г.

**Принята педагогическим советом**  
школы № 613  
Протокол № 1 от  
« 31 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы № 613  
О.Н. Рябова

Приказ № 136  
« 01 » сентября 2022 г

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

**Составила:**

Ступкина Татьяна Валентиновна,  
учитель высшей квалификационной категории

**Учебный год: 2022-2023**

**Санкт - Петербург**

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

Рабочая программа учебного предмета «Азбука здоровья» разработана с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и в соответствии со следующими нормативно-правовыми требованиями:

I вариант – для обучающихся с легкой умственной отсталостью.

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 1 от 31-08-2022;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

На изучение предмета "Азбука здоровья" в 4 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

- 1 четверть – 8 часов
- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть – 11 часов
- 4 четверть – 7 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, Лемяскина 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 2022-2023 учебном году (34 часа)

№ п.п. год	№ п.п. четв.	Тема урока	Дата по плану	Дата факти- ческая	Примеча- ние
<b>1 четверть</b>					
1	1	Что такое здоровье?	6.09.22		
2	2	Что такое эмоции?	13.09		
3	3	Чувства и поступки.	20.09		
4	4	Что такое стресс?	27.09		
5	5	Учимся думать и действовать.	4.10		
6	6	Учимся находить причину и последствия событий.	11.10		
7	7	Умей выбирать.	18.10		
8	8	Принимаю решение.	25.10		
<b>2 четверть</b>					
9	1	Я отвечаю за своё решение.	8.11		
10	2	Что мы знаем о курении.	15.11		
11	3	Зависимость.	22.11		
12	4	Умей сказать НЕТ.	29.11		
13	5	Как сказать НЕТ.	6.12		
14	6	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	13.12		
15	7	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	20.12		
16	8	Я отвечаю за своё решение.	27.12		
<b>3 четверть</b>					
17	1	Волевое поведение.	10.01.23		

18	2	Алкоголь.	17.01		
19	3	Алкоголь – ошибка.	24.01		
20	4	Наркотик.	31.01		
21	5	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	7.02		
22	6	Мальчишки и девчонки.	14.02		
23	7	Моя семья.	21.02		
24	8	Дружба.	28.02		
25	9	День здоровья.	7.03		
26	10	Умеем ли мы правильно питаться?	14.03		
27	11	Я выбираю кашу.	21.03		
<b>4 четверть</b>					
28	1	Чистота и здоровье.	4.04		
29	2	Откуда берутся грязнули?	11.04		
30	3	Чистота и порядок	18.04		
31	4	Будем делать хорошо и не будем плохо.	25.04		
32	5	КВН «Наше здоровье»	2.05		
33	6	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	9.05		
34	7	Будем здоровы.	16.05		

**Лист корректировки рабочей программы по занятию внеурочной деятельности**

**Азбука здоровья**

Учитель: \_\_\_ Ступкина Татьяна Валентиновна

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись зам. директора по УР/ председателя МО
<b>I</b>					_____ О.А. Авдонина  _____ Е.Д. Кибирева
<b>II</b>					_____ О.А. Авдонина  _____ Е.Д. Кибирева
<b>III</b>					_____ О.А. Авдонина  _____ Е.Д. Кибирева
<b>IV</b>					_____ О.А. Авдонина  _____ Е.Д. Кибирева