



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

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО

Н.В.Бухарова

« 26 » августа 2026г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

« 27 » августа 2026 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 31 » августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 143

« 31 » августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Азбука здоровья
2 - а К Л А С С А
(I варианта обучения)

Составлена учителем:

Костюковой Владой Алексеевной,
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2026 - 2027

Санкт - Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету Азбука здоровья

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- 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);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления 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;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- 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);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

На изучение предмета Азбука здоровья во 2 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю):

- 1 четверть – 7 часов;
- 2 четверть – 8 часов;
- 3 четверть – 11 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

- Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 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
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.		спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
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 курса внеурочной деятельности
Азбука здоровья
2026-2027 учебном году (34 часа)

№ п.п. год	№ п.п. четв.	Тема урока	Дата план-ая	Дата факт-ая
I четверть				
1	1	Что такое "Азбука здоровья"?	07.09	
2	2	Разные причины болезней.	14.09	
3	3	Признаки некоторых болезней	21.09	
4	4	Как ваше здоровье?	28.09	
5	5	Организм - сам себе помощник.	05.10	
6	6	Здоровый образ жизни.	12.10	
7	7	Какие врачи нас лечат.	19.10	
II четверть				
8	1	Инфекции и болезни.	09.11	
9	2	Прививки от болезней.	16.11	
10	3	Домашняя аптечка.	23.11	
11	4	Лекарственные отравления	30.11	
12	5	Пищевые отравления.	07.12	
13	6	Если ты ушибся или порезался.	14.12	
14	7	Опасности в нашем доме.	21.12	
15	8	Как уберечься от мороза.	28.12	
III четверть				
16	1	Правила поведения на улице.	11.01	
17	2	Я здоровье берегу.	18.01	
18	3	Чтобы огонь не причинил вреда.	25.01	
19	4	Чем опасен электрический ток.	01.02	
20	5	Травмы.	08.02	
21	6	Переломы.	15.02	
22	7	Растяжения и вывихи.	22.02	
23	8	Отравление ядовитыми веществами.	01.03	
24	9	Отравление угарным газом.	08.03	
25	10	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело	15.03	
26	11	На улице дождь и гроза.	22.03	
IV четверть				
27	1	Про собак и кошек.	05.04	
28	2	Укусы насекомых.	12.04	
29	3	Солнце – наш друг?	19.04	
30	4	Помочь себе при тепловом ударе.	26.04	
31	5	Если укусила змея.	03.05	
32	6	Вода – наш друг.	10.05	
33	7	Здоровый образ жизни.	17.05	
34	8	Я выбираю движение.	24.05	

**Лист корректировки рабочей программы внеурочной деятельности
Азбука здоровья**

Учитель: *Костюкова Влада Алексеевна*

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
I					_____ О.А. Авдоница _____ Н.В.Бухарова
II					_____ О.А. Авдоница _____ Н.В.Бухарова
III					_____ О.А. Авдоница _____ Н.В.Бухарова
IV					_____ О.А. Авдоница _____ Н.В.Бухарова