



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

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО Бухарова Н.Б.

« 26 » августа 2026 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

« 27 » августа 2026 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 31 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № _143_

« 31 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
3 Б КЛАССА
(1 варианта обучения)

Составлена учителем: Лысовой Полиной Андреевной

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 курса "Азбука здоровья"

Нормативно-правовая база разработки рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана 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 от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 2806 утверждения 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»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Программы «Азбука здоровья» реализует оздоровительное направление и формирование у обучающихся понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Цель программы «Азбука здоровья» - становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, формирование желания быть здоровым и телом, и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи реализации программы:

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- учить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- знакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,

навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;

- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.

На изучение курса "Азбука здоровья" в 3 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 курса «Азбука здоровья»

Обучающиеся должны уметь:

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

Обучающиеся 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	Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.		
3.	Кто нас лечит.		

4.	Прививки от болезней.	✓ Практические занятия ✓ Воспитательное мероприятие ✓ Викторины	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.
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 огнем.		
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 курса «Азбука здоровья» (34 часа)

№ п/п год	№ п/п четв.	Тема	Дата по плану	Дата фактическая
I четверть				
1	1	Как воспитывать уверенность и 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».		
3	3	Спешу делать добро. Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».		
4	4	Поможет ли нам обман. Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.		
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.		
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».		
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?».		
II четверть				
8	1	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.		
9	2	Как воспитать в себе сдержанность. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.		
10	3	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	4	Как отучить себя от вредных привычек. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.		

12	5	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».		
13	6	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!».		
14	7	Наказание. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.		
15	8	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.		
III четверть				
16	1	Ответственное поведение. Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».		
17	2	Боль. Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».		
18	3	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».		
19	4	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...»		
20	5	Ты идешь в гости. Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»		
21	6	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».		
22	7	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».		
23	8	Умеем ли мы вежливо обращаться. Беседа по теме. Игра		

		«Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.		
24	9	Умеем ли мы разговаривать по телефону. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».		
25	10	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».		
26	11	Умей организовать свой досуг. Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).		
IV 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».		
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...»		
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».		
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».		
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.		
32	6	Огонек здоровья. Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.		
33	7	Путешествие в страну здоровья. Играпутешествие «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.		
34	8	Культура здорового образа жизни. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.		

Лист корректировки рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Учитель: Лысова Полина Андреевна

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					_____ Авдониная О.А. _____ Бухарова Н.Б.
II					_____ Авдониная О.А. _____ Бухарова Н.Б.
III					_____ Авдониная О.А. _____ Бухарова Н.Б.
IV					_____ Авдониная О.А. _____ Бухарова Н.Б.