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 2026 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдонина
_____
«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 предмету «Азбука здоровья»

4-а КЛАССА (ФГОС)

I варианта обучения

(адаптированная для учащихся

с интеллектуальными нарушениями)

Составлена:

Бухарова Наталья Владимировна,

учителем 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 занятию внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Азбука здоровья» (4 класс) составляют:

- 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 № 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- 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 № 254;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (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.

На изучение программы внеурочной деятельности «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 предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «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.

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

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 болеем.	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 спортивнооздоровительные 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 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		

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

	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.		

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

Календарно – тематическое планирование по занятию внеурочной деятельности «Азбука здоровья в 2026-2027 учебном году (34 часа)

№ п.п. год	№ п.п. четв.	Тема урока	Дата по плану	Дата факт-ая
1 четверть				
1	1	Что такое здоровье?		
2	2	Что такое эмоции?		
3	3	Чувства и поступки.		
4	4	Что такое стресс?		
5	5	Учимся думать и действовать.		
6	6	Учимся находить причину и последствия событий.		
7	7	Умей выбирать.		
8	8	Принимаю решение.		
2 четверть				
9	1	Я отвечаю за своё решение.		
10	2	Что мы знаем о курении.		
11	3	Зависимость.		
12	4	Умей сказать «нет».		
13	5	Как сказать «нет».		
14	6	Почему вредной привычке ты скажешь «нет».		
15	7	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.		
16	8	Я отвечаю за своё решение.		
3 четверть				
17	1	Волевое поведение.		
18	2	Алкоголь.		
19	3	Алкоголь – ошибка.		
20	4	Наркотики.		
21	5	Наркотики – тренинг безопасного поведения.		
22	6	Мальчишки и девчонки.		
23	7	Моя семья.		
24	8	Дружба.		
25	9	День здоровья.		
26	10	Умеем ли мы правильно питаться?		
27	11	Я выбираю кашу.		
4 четверть				
28	1	Чистота и здоровье.		
29	2	Откуда берутся грязнули?		
30	3	Чистота и порядок		
31	4	Будем делать хорошо и не будем плохо.		
32	5	КВН «Наше здоровье»		
33	6	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.		
34	7	Будем здоровы.		

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

Лист корректировки рабочей программы по занятию внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Учитель: Бухарова Наталья Владимировна

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. Авдонина Н.В. Бухарова
II					О.А. Авдонина Н.В. Бухарова
III					О.А. Авдонина Н.В. Бухарова
IV					О.А. Авдонина Н.В. Бухарова

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