****

**Пояснительная записка**

**Нормативно-методическое обеспечение:**

рабочая программа внеурочной деятельности в 9 классе «Культура здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г.

**Актуальность программы**

Актуальностьданной программы связана   с необходимостью организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса в условиях ФГОС общего образования, и обусловлена социальной значимостью проблемы Здоровья. Здоровье человека – актуальная тема для обсуждения у всех времен и народов. А в XXI веке проблема Здоровья вышла в разряд первостепенных проблем.Учеными-педагогами, медиками, социологами и политиками отмечается, что современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье всего населения, но более всего на здоровье детей и молодежи, что вызывает особую тревогу. По данным Национального Центра проблем формирования здорового образа жизни, более 40% школьников среднего и старшего возраста курят, до 39% эпизодически употребляют алкоголь, до 17% пробуют наркотические вещества, до 41% вступают в ранние половые контакты. В связи с этим в десятки раз возросло количество венерических заболеваний, в том числе СПИДа среди детей и подростков. Число родов и абортов среди несовершеннолетних остается на высоком уровне (более 9 тысяч абортов в год). Это в значительной степени актуализирует роль всех социальных институтов, призванных решать обозначенные задачи. Немаловажная роль среди них принадлежит оздоровительным Центрам, которые выступают, во-первых, как учреждение, способствующее социализации и развитию ребёнка; во-вторых, как возможность реализации образовательных и оздоровительных программ, в том числе с использованием нетрадиционных для школы форм; в-третьих, как база социально-педагогического творчества и совершенствования существующих методик организации педагогического взаимодействия.

**Цель программы –**исследовать и**с**формировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

* - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
* - обучение ребенка самопознанию;
* - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
* -обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
* - обучение здоровому питанию;
* - формирование физической культуры личности;
* - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
* обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков;

Воспитательные:

* желание быть *здоровым душой и те­лом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в со­гласии с законами природы, законами бытия;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с со­бой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответ­ствен­ности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расшире­ние знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Участники образовательной программы** : программа расчитана для учащихся 9 класса

**Сроки реализации образовательной программы**:

данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Общая характеристика курса:**

**Программа состоит из шести разделов:**

Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; профилактика ПАВ – зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание;.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

На изучение каждого раздела отводится:

* + - 1. Здоровье, здоровый образ жизни - 6 часов
      2. Обучение самопознанию - 4 часов
      3. Межличностное общение - 6 часов
      4. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 8 часов
      5. Профилактика ПАВ — зависимостей - 6 часов
      6. Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание - 4 часов

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**Форма занятий** – групповая.Наряду с групповой формой работы на занятиях применяется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия планируются с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Режим занятий:**

Среда - 1 час в неделю, всего 34 часа.

**Описание места курса в учебном плане**

На изучение курса «Культура здоровья» в 9 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели).

Авторская программа О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г. для 9 класса рассчитанная на 34 часа в год

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса**

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориенти­ро­ван­ного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспери­менти­рование и поисковую активность са­мих детей, побуждая их к творческому от­ношению при выполнении заданий. Занятия содержат познава­тельный материал, со­ответству­ю­щий возрастным особенностям детей в сочета­нии с практически­ми зада­ниями (тре­нинг, оздоровительные минутки, упражне­ния для глаз, для осанки, дыха­тельные уп­ражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного курса**

**Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы**:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** освоения**обучающимися содержания программы:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате реализации программы учащиеся должны знать и уметь:

**Здоровье, здоровый образ жизни**

***Знать:***

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Об основных пищевых веществах, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания. Подбор продуктов питания. Традиции приема пищи в разных странах.

Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма. Знать индивидуальную норму физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

***Уметь:***

Соблюдать правила режима питания. Иметь навык обработки продуктов перед употреблением, хранения продуктов питания. Составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической ценности продуктов. Организовывать питание в течение дня. Пользоваться столовыми приборами. Приготовить элементарные блюда. Оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания.

Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

Иметь стереотип мытья рук перед приемом пищи. Использовать пассивную защиту при общении с больным человеком. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров. Распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Подбирать режим дня и следовать ему. Использовать разнообразные виды двигательной деятельности. Распознавать признаки утомления. Переключаться на разные виды деятельности во избежания утомления. Противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

**Обучение самопознанию**

***Знать:***

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных системорганизма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

***Уметь:***

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

Рассказывать о своих телесных ощущениях. Распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их. Выражать готовность, обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния. Имитировать различные эмоциональные проявления. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

**Межличностное общение**

***Знать:***

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Ролевые позиции в группе, базовые компоненты общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правила поведения на улице, общение с незнакомыми людьми. Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье. Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.

***Уметь:***

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

**Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев**

***Знать:***

Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

***Уметь:***

Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

**Профилактика ПАВ - зависимостей**

***Знать:***

Иметь общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют ПАВ. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Почему люди начинают и продолжают курить. Что такое алкоголь и чем опасно его употребления. Как алкоголь влияет на организм человека. Последствия употребления наркотиков. История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Влияние употребления ПАВ на потомство. Как отказаться от употребления ПАВ.

***Уметь:***

Избегать ситуации пассивного курения. Вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Сопротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

**Обучение навыкам семейной жизни**

***Знать:***

О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

***Уметь:***

Распознавать изменения, происходящие в организме в процессе взросления. Строить отношения с лицами противоположного пола. Объяснить роль семьи в жизни человека. Вести себя в различных семейных ситуациях. Избегать рисков, связанных с сексуальным здоровьем.

**Учебный план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | Разделы программы | Количество часов |
|  | Здоровье, здоровый образ жизни | 6 |
|  | Обучение самопознанию | 4 |
|  | Межличностное общение | 6 |
|  | Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев | 8 |
|  | Профилактика ПАВ — зависимостей | 6 |
|  | Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание. | 4 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ: | 34 |

**Календарно-тематическое планирование «Культура здоровья», 9кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  раздела, темы | Часы | Содержание | | Дата  проведения | |
| план | факт |
| **Раздел 1.**ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. | | | | | | |
| 1. | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». | 1 | Значение хорошего здоровья для общества | |  |  |
| 2. | Исследование полезных продуктов питания в разных культурах. | 1 | Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах | |  |  |
| 3. | Исследование традиции национальной кухни. | 1 | Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни: | |  |  |
| 4. | Двигательный режим. | 1 | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. | |  |  |
| 5. | Биологические ритмы организма. | 1 | Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. | |  |  |
| 6. | Утомление и переутомление. | 1 | 1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. | |  |  |
| 7 | Исследование условий труда и отдыха. | 1 | Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознатель­ное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовос­питания. | |  |  |
| **Раздел 2.**ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ. | | | | |  |  |
| 8 | Знание своего тела. | 1 | Исследование индивидуальных особенностей строения и развития человека | |  |  |
| 9. | Осознание и признание себя | 1 | Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя  Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей. | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |
| 10. | Самопознание через ощущение, чувство, образ | 1 | Взаимосвязь физического и психологического здоровья.  Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. | |  |  |
| 11. | Самоуважение и самооценка. | 1 | Мои ценности. Я принимаю решения.  Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителя ми, друзья ми, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. | |  |  |
| **Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.** | | | |  | |  |
| 12. | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. | 1 | Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение";  взаимосвязь между личностью и социальной средой. | |  |  |
| 13. | Базовые компоненты общения. | 1 | Что такое общение. Виды общение. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения. | |  |  |
| 14. | Виды и формы общения. | 1 | Конфликтные ситуации и способы выхода из них.  Правовые аспекты взаимоотношений между людьми | |  |  |
| 15 | Виды и формы общения. | 1 | Исследование правовых аспектов взаимоотношений между людьми | |  |  |
| 16 | Отношения между мальчиками и девочками. | 1 | Исследование психологических особенности взаимоотношений мальчиков и девочек  Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола | |  |  |
| 17 | Отношения между мальчиками и девочками. | 1 | Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.** | | | | |  |  |
| 18. | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. | 1 | . Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. | |  |  |
| 19. | Безопасное поведение на дорогах. | 1 | Исследование основных ситуаций, в которые обычно попадают дети на дорогах. | |  |  |
| 20. | Факторы, приводящие к травматизму. | 1 | Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице | |  |  |
| 21. | Способы оказания доврачебной помощи. | 1 | Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде | |  |  |
| 22. | Безопасное поведение в транспорте. | 1 | Правила безопасного проезда в транспорте.  Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. | |  |  |
| 23 | Экстремальные ситуации криминального характера. | 1 | Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах | |  |  |
| 24 | Экстремальные ситуации аварийного характера. | 1 | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. | |  |  |
| 25 | Поведение в природной среде. | 1 | Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России | |  |  |
| Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ. | | | | |  |  |
| 26. | Исследование: почему люди употребляют ПАВ. | 1 | История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. | |  |  |
| 27 | Исследование: аспекты курения | 1 | Почему люди начинают курить.  Почему люди продолжают курить. | |  |  |
| 28 | Последствия курения. | 1 | Просмотр видеофильмов. | |  |  |
| 29 | Влияние курения на потомство. | 1 | Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма | |  |  |
| 30 | Злоупотребление алкоголем | 1 | Алкоголь и закон.  Умение отказываться от алкоголя.  Привычка сохранять здоровье. | |  |  |
| 31 | Привычка сохранять здоровье. | 1 | Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. | |  |  |
| Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ. | | | | |  |  |
| 32 | Близкие отношения и связанные с ними риски. | 1 | О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. | |  |  |
| 33 | Семья, брак, функции семьи. Семейные стили воспитания | 1 | Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей | |  |  |
| 34 | Защита творческих проектов. | 1 | Защита проектно-исследовательской работы. | |  |  |
|  | Итого: | 34 |  | | | |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

* 1. **Учебный кабинет**
  2. **Компьютер**
  3. **Мультимедийный проектор**

**Список использованной литературы**

1. Образовательной программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
2. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
3. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
4. 3.Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович.-2-е изд. стереотипич. - М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96 с.
5. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
8. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.
9. В **8. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа:**http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm**.**