

МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор школы
А.А. Азаров В.А.
Приказ № 103
от 28 августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
спортивно-оздоровительное направление
возраст обучающихся __11-14 лет__

Учитель:
Пеньков Виктор Иванович

Песчаное, 2020

Программа внеурочной деятельности: Богачева Е.А., к.п.н., заведующий центром педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»; Панченко С.А., заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Строитель Яковлевского района), БелИРО. – Белгород: Изд-во ООО ИПЦ «Полиterra», 2018.

(название, тип программы внеурочной деятельности и направление внеурочной деятельности)

Автор программы: _ Богачева Е.А., Панченко С.А. _

Фамилия Имя Отчество

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от *«28» августа* 2020 г., протокол № *103*

Председатель  Азаров В.А.



Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Уроки здоровья» для обучающихся 5 - 8 классов МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа» составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов (авторы-составители: Богачева Е.А., к.п.н., заведующий центром педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»; Панченко С.А., заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Строитель Яковлевского района), БелИРО. – Белгород: Изд-во ООО ИПЦ «Политерра», 2018.

Цель программы: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьесориентированной деятельности.

Задачи программы:

- сформировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
- сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- сформировать умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 9 модулей и построена по принципу ступеней (от простого - к сложному). Такой подход позволяет выйти на определенный уровень взаимодействия педагога с детьми, при котором работа выстраивается по четкому алгоритму: программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». Срок реализации программы – 4 года. Общее количество часов в год: 34 часа (5-8-е классы).

Требования к уровню подготовки учащихся

В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта личной и социально значимой здоровьесориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

Общая характеристика

Программа «Уроки здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии. В ней учтены рекомендации ВОЗ и ЮНЕСКО по образованию и просвещению по вопросам здоровья. Курс проводится в рамках социальной направленности внеурочной деятельности. По способу организации педагогического процесса программа опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья.

Программа является самостоятельным курсом и может быть использована образовательным учреждением любого типа. Зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. Воспитание здорового человека, здоровьесориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П.Павлова, Л.С.Выготского, модели управления школой здоровья В.Н.Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От её формирования напрямую зависит полнота использования человеком своего здоровья.

Тематический план

№	наименование модуля	часы			
		5 кл.	6кл.	7кл.	8кл.
1	Введение	1	1	1	1
2	Модуль 1. Самопознание и самооценка	2	2	2	2
3	Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми	4	4	4	4
4	Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	4	4	4	4
5	Модуль 4. Физическая активность	4	4	4	4
6	Модуль 5. Питание	4	4	4	4
7	Модуль 6. Информационная безопасность	2	2	2	2
8	Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	4	4	4
9	Модуль 8. Семейные ценности	4	4	4	4
10	Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа	4	4	4	4
	Итоговое занятие	1	1	1	1
Итого		34	34	34	34

Содержание программы

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Модуль 1. Самопознание и самооценка				
Узнаю себя	<p>Я сам, мои интересы, способности.</p> <p>Что дается тебе от рождения.</p> <p>Самоанализ физического самочувствия.</p> <p>Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение и т.д.</p> <p>Интересы и их соответствие</p>	<p>Мои ценности.</p> <p>Ты и твоё здоровье.</p> <p>Что ты сможешь сделать для своего здоровья.</p> <p>Закаливание и его значение в укреплении здоровья.</p> <p>Оцениваю себя и свои поступки.</p> <p>Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.</p> <p>Психологический настрой переносить страхи.</p> <p>Преодоление тревожности.</p>	<p>Моя самооценка и мои поступки.</p> <p>Я и мои социальные роли.</p> <p>Я принимаю решения.</p> <p>Развитие самооценки.</p> <p>Уверенность в себе.</p> <p>Преодоление стеснительности.</p> <p>Кризисы развития в период взросления.</p> <p>Имидж человека.</p> <p>Желаемые изменения.</p> <p>Планирование и способы реализации планов.</p> <p>Ответственность и свобода выбора.</p>	<p>Субъективные и объективные признаки здоровья.</p> <p>Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.</p> <p>Физические и психологические изменения в подростковом возрасте.</p> <p>Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе.</p> <p>Направление личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля.</p> <p>Представление о психологии пола, гендерных</p>

	выбираемым занятиям.			позициях.
Эмоции и чувства	Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительные черты характера.	Причины эмоций. Влияние эмоций на общение. Управление негативными эмоциями. Мои сильные стороны. Неврозы и их профилактика. Умение владеть собой.	Эмоции и успехи в работе. Проявление эмоций и темперамент. Проявление эмоций и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления.	Эмоциональная интеллигентность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.

Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми

Я с ровесниками и взрослыми	Важность общения с другими людьми. Дружба и друзья. Общение и здоровье.	Группы по интересам. Сотрудничество в группе. Соппротивление	Формальные и неформальные группы, социально-психологическая специфика.	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Основы
------------------------------------	---	--	---	---

	<p>Основные правила общения с ровесниками и старшими.</p> <p>Знакомые и незнакомые люди.</p> <p>Ситуации, требующие соблюдение осторожности.</p>	<p>психологическому давлению со стороны.</p> <p>Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью.</p>	<p>Молодежные группировки, субкультуры.</p> <p>Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе.</p> <p>Что такое конфликты.</p> <p>Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации.</p>	<p>взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности.</p> <p>Любовь и романтические отношения.</p> <p>Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений.</p>
<p>Эффективная коммуникация</p>	<p>Эффективная коммуникация.</p> <p>Вербальная коммуникация.</p> <p>Невербальная коммуникация.</p> <p>Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения.</p> <p>Положение личности в группе.</p> <p>Рольевые позиции в группе.</p> <p>Критика и ее виды.</p> <p>Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения. Этикет.</p> <p>Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктант, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>Инструменты общения: конструктивная критика,</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.</p> <p>Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p> <p>Построение модели поведения в конфликтных ситуациях.</p>

			поддержка, убеждение и др. групповое давление.	
Социальные стереотипы	Различия и сходство интересов мальчиков и девочек. Причины конфликтов между мальчиками и девочками.	Социальные стереотипы в обществе. Влияние стереотипов на психическое здоровье.	Гендерное равенство и справедливость. Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу.	Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации.

Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек

Компетентность в вопросах здоровья	Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Физическое, психическое и социальное здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды.
Рациональная организация труда и отдыха.	Гигиена труда и отдыха пятиклассника. Учебные навыки. Мотивация к	Гигиена труда и отдыха шестиклассника. Планирование времени.	Гигиена труда и отдыха семиклассника. Переутомление, его субъективные и	Таймменеджмент и здоровье. Физический труд – необходимое условие развития

	<p>обучению.</p> <p>Внимание и память. Правила познания и школьные предметы.</p> <p>Правила выполнения домашних заданий.</p> <p>Работа с текстом учебника.</p> <p>Составление планов и опорных конспектов.</p>	<p>Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.</p> <p>Периоды работоспособности.</p> <p>Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.</p> <p>Методы тренировки памяти и внимания.</p> <p>Методы снятия переутомления.</p>	<p>объективные признаки, методы снятия.</p> <p>Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.</p> <p>Воля человека и пути ее развития.</p>	<p>организма.</p> <p>Рациональные способы усвоения учебной информации.</p> <p>Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения.</p> <p>Самоанализ физического и психического состояния.</p> <p>Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.</p>
<p>Гигиена и профилактика заболеваний</p>	<p>Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями.</p> <p>Гигиена полости</p>	<p>Системы органов и их саморегуляция.</p> <p>Профилактика заболеваний органов чувств:</p>	<p>Механизмы защиты организма.</p> <p>Иммунитет.</p> <p>«Активные» и «пассивные» способы его</p>	<p>Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях.</p> <p>Выбор</p>

рта.	зрения, слуха.	повышения.	гигиенических
Причины	Гимнастика для глаз.	Аллергия.	средств для ухода за телом при
возникновения		Признаки и первая помощь при	различных
инфекционных	Профилактика	аллергических	функциональных
заболеваний. Пути	заболеваний	реакциях.	состояниях и в
передачи.	органов дыхания.	Вирусные	различных
Предупреждение	Дыхательная	заболевания: грипп,	климатических
инфекционных	гимнастика.	гепатит, герпес, и	условиях.
заболеваний.		их профилактика.	
Сон и здоровье.	Роль кожных покровов в защите	Понятие об	Взаимосвязь
Гигиена сна.	организма от	эпидемии.	чистоты, эстетики
	воздействия	Лекарства.	и здоровья.
Влияние погоды на	внешней среды.	Токсические	Профилактика
здоровье человека.	Профилактика	вещества, их	ЗППП.
Сезонные	кожных	влияние на	ВИЧ/СПИД:
требования к	заболеваний.	организм. Правила	возбудители, пути
одежде и обуви.		хранения и	передачи
		употребления	инфекции,
		лекарственных	симптомы
		препаратов.	заражения.
		Злоупотребление	Тестирование на
		медикаментами.	ВИЧ/СПИД.
			Социокультурные
			аспекты
			ВИЧ/СПИД:
			государственная
			политика, ситуация

				в обществе, отношение людей.
Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	<p>Понятие о ПАВ.</p> <p>Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Психоактивные вещества. ПАВ зависимость.</p> <p>Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.</p> <p>Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.</p> <p>Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.</p> <p>Помочь другу.</p> <p>Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.</p> <p>ПАВ и ответственный выбор.</p> <p>Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.</p>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем.</p> <p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.</p> <p>Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы.</p>

Модуль 4. Физическая активность

<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья</p>	<p>Физические упражнения и здоровье.</p> <p>Физические упражнения и осанка.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Разработка системы упражнений.</p>	<p>Спорт и личные качества.</p> <p>Влияние различных видов спорта на здоровье человека.</p>	<p>Спорт и социализация.</p> <p>Самоконтроль нагрузки.</p> <p>Индивидуальные показатели физического развития.</p>	<p>Фитнес.</p> <p>Последствия гиподинамии.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка.</p>
<p>Физкультура и спорт</p>	<p>Потребность в движении.</p> <p>Движение и развлечение.</p>	<p>Значение движения для сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Физическая активность для удовольствия и для тренировки.</p>	<p>Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы.</p> <p>Оценка собственной физической формы.</p>

Модуль 5. Здоровое питание

<p>Питание и личное</p>	<p>Влияние питания на здоровье.</p>	<p>Личная потребность в выборе пищи.</p>	<p>Зависимость питания и текущего и будущего</p>	<p>Плюсы и минусы диет.</p>
--------------------------------	-------------------------------------	--	--	-----------------------------

здоровье	<p>Функции пищевых веществ.</p> <p>Витамины и минеральные вещества.</p> <p>Роль животных и растительных жиров в организме.</p> <p>Разновидность и сбалансированность пищи.</p> <p>Суточный рацион.</p> <p>Режим употребления жидкости.</p> <p>Культура поведения во время приема пищи.</p>	<p>Возрастные потребности в пище.</p> <p>Изменения фигуры и вкуса в период взросления.</p> <p>Предупреждение пищевых отравлений.</p> <p>Профилактика заболеваний пищеварительной системы.</p>	<p>здоровья.</p> <p>Забота о собственной еде и закусках.</p> <p>Рацион питания для себя на неделю.</p> <p>Значение атмосферы принятия пищи.</p> <p>Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствами пищеварения.</p> <p>Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями.</p>	<p>Что происходит с пищей в организме?</p> <p>Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний.</p> <p>Критическое восприятие информации о пище.</p> <p>Приготовление пищи в домашних условиях.</p> <p>Болезни питания, анорексия, ожирение.</p> <p>Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).</p>
Производство,	Что такое пищевая	Местное	Влияние обработки	Промышленные

обработка и распределение продуктов питания	цепь?	производство продуктов питания.	продуктов питания.	технологии производства пищи.
	Продукты местного производства и импортные.	Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира.	химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.	Влияние пищевой промышленности на окружающую среду. Вред и польза удобрений в производстве сельско- хозяйственной продукции.

Модуль 6. Информационная безопасность

Безопасный Интернет	Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов	Использование сети интернет для поиска позитивной информации.	Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий сети Интернет.	Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность.
--------------------------------	---	--	---	--

Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма

Причины несчастных	Опасные факторы современного жилища, школы,	Экстремальные виды спорта и другие спортивные	Правила поведения при аварийных ситуациях:	Травматизм в местах массовых скопления людей.
-------------------------------	---	---	--	---

<p>случаев.</p> <p>Предупрежден</p> <p>ие несчастных</p> <p>случаев.</p>	<p>игровой площадки.</p> <p>Безопасное</p> <p>поведение</p> <p>пешеходов на</p> <p>оживленных</p> <p>улицах и дорогах.</p> <p>Опасность при</p> <p>пользовании</p> <p>пиротехническими</p> <p>средствами.</p> <p>Предупреждение</p> <p>несчастных</p> <p>случаев.</p>	<p>увлечения,</p> <p>связанные с</p> <p>риском. Оценка</p> <p>рисков.</p> <p>Травматизм при</p> <p>конфликтах.</p> <p>Угроза века –</p> <p>терроризм.</p>	<p>пожарах,</p> <p>затоплениях,</p> <p>разрушениях.</p> <p>Совпадение с</p> <p>паническим</p> <p>состоянием.</p>	<p>Прогноз развития</p> <p>травмоопасной</p> <p>ситуации, меры</p> <p>предупреждения</p> <p>травмы.</p> <p>Путешествия (лес,</p> <p>вода, пустыня),</p> <p>правила поведения</p> <p>при стихийных</p> <p>бедствиях.</p>
<p>Предупрежден</p> <p>ие насилия</p>	<p>Поведение в</p> <p>опасных ситуациях.</p> <p>Жестокое</p> <p>обращение с</p> <p>детьми и</p> <p>подростками.</p>	<p>Насилие и</p> <p>издевательства в</p> <p>школе.</p> <p>Профилактика</p> <p>буллинга,</p> <p>троллинга.</p>	<p>Поведение в</p> <p>криминогенных</p> <p>ситуациях,</p> <p>незнакомой среде.</p>	<p>Административная</p> <p>и юридическая</p> <p>ответственность</p> <p>при создании</p> <p>травмоопасной</p> <p>ситуации,</p> <p>нанесении</p> <p>телесных</p> <p>повреждений.</p>
<p>Первая</p> <p>помощь</p> <p>пострадавшем</p> <p>у</p>	<p>Первая помощь</p> <p>пострадавшему</p>	<p>Первая помощь</p> <p>пострадавшему</p>	<p>Первая помощь</p> <p>пострадавшему</p>	<p>Первая помощь</p> <p>пострадавшему</p>
<p>Модуль 8. Семейные ценности</p>				
<p>Я в семье</p>	<p>Взаимоотношения</p>	<p>Установление</p>	<p>Отношения в</p>	<p>Человек в семье.</p>

	в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье. Самоактуализация в семье.	семейных связей. Ценности в семье.	семье. Разрешение конфликтов в семье.	Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.
--	--	---	--	---

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа

Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды	Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель).	Солнце, воздух и вода – факторы риска. Почва и здоровье. Почва, как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы.	Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха. Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде.	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание.
	Проблема загрязнения	Бытовые и	Солнечная	Глобальное

	<p>воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека.</p>	<p>промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.</p>	<p>радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения , экологичного жилища.</p>	<p>снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис. Моя ответственность за состояние среды.</p>

Формы и средства контроля

Виды деятельности: проблемно – ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная деятельность, волонтерская деятельность.

Основные формы организации коллектива учащихся: взаимодействие в группе, диспут, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии.

Учебно – методические средства обучения:

1. Богачева, Е.А. Обучение здоровому образу жизни на основе формирования навыков. – «Вестник БелИРО», научно-метод. журнал ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». – 2016. – №1.
2. Борисова, Н.В. Технологические подходы в обучении здоровью / Н.В. Борисова, Л.Ф. Шатохина. – М., 2005.
3. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).
4. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт. – М., 2011.
5. 18. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – (Работаем по новым стандартам).
6. 19. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – (Работаем по новым стандартам)