

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛНОВАХСКАЯ ШКОЛА № 6»
АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании методического совета Протокол № 1 от «30» 09. 2023 г.	Заместитель директора по УВР Соколова Я.Л.  от «01» 09. 2023 г.	И.О. директора Михеева Е.В. Приказом №  от «12» 09. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»
9 КЛАССЫ**

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
ХАДЖИНОВ ГЕОРГИЙ ДМИТРИЕВИЧ**

**Г. ВОЛНОВАХА
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности в 9 а 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.

Цель курса: сформировать 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.

Место 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).

Программа состоит из шести разделов:

1. 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.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стадии), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимися, 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.

Результаты освоения курса «Культура здоровья»

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.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стади), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Принципы реализации программы:

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходится риск, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц

разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

Оценка достижений учащихся может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты.

Программа может реализовываться в рамках школьного компонента базисного учебного плана, а также через систему внеклассной работы образовательного учреждения.

Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Тематическое планирование

9 класс					
№	Тема	Часы	Содержание	Дата проведения по плану	
Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.					

1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	Значение хорошего здоровья для общества		
2.	Продукты питания в разных культурах.	1	Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах		
3.	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	Условия 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	Индивидуальные особенности 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 <u>авторитетов</u> , переживания отчуждения, и др.). Стресс, его <u>психологические</u> и <u>физиологические</u> проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.		

11.	Самоуважение и самооценка.	1	<p>Мои ценности. Я принимаю решения.</p> <p>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 родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между <u>мальчиками</u> и <u>девочками</u>.</p>		
-----	----------------------------	---	---	--	--

Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.

12.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1	<p>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.</p>		
13.	Базовые компоненты общения.	1	<p>Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.</p>		
14.	Виды и формы общения.	1	<p>Конфликтные ситуации и способы выхода из них.</p> <p>Правовые аспекты взаимоотношений между людьми</p>		
15.	Виды и формы общения.	1	<p>Правовые аспекты взаимоотношений между людьми</p>		
16.	Отношения между мальчиками и девочками.	1	<p>Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек</p> <p>Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола</p>		
17.	Отношения между мальчиками и девочками.	1	<p>Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола</p>		

Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

18.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1	<p>. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.</p>		
19.	Безопасное поведение на дорогах.	1	<p>Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах.</p>		
20.	Факторы, приводящие к травматизму.	1	<p>Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице</p>		
21.	Способы оказания доврачебной помощи.	1	<p>Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде.</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при травмах.</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при травмах.</p>		

			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.	Почему люди употребляют ПАВ.	1	История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ.		
27	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	1	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.		

34	Семейные стили воспитания	1	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей		
35	Защита творческих проектов.	1	Защита проектно-исследовательской работы.		
	Итого:	35			

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 избежание 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 систем организма. 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 употребление. 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. Сопrotивляться 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.

1. ЛИТЕРАТУРА

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 /**

