

Управление социального развития Администрации Щучанского МО
Курганской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Песчанская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА
на заседании методического
совета
от «31» августа 2023г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Песчанская СОШ»
Благанина Е.П.
приказ от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Мы за ЗОЖ»

Возраст обучающихся 13-15 лет

Срок реализации 3года

Автор-составитель: Горохова Светлана Николаевна
Педагог-организатор

с.Песчанское 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – профилактической общеразвивающей; по форме организации – *групповой*; по уровню усвоения – ознакомительной, по времени реализации – годичной. Приоритетные виды деятельности - игра, познавательная деятельность, досуговое общение, творчество.

Программа «Мы за ЗОЖ!» для 7-8 классов разработана на основе авторской программой Макеевой А.Г. «Формирование культуры здоровья» и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»

Актуальность программы определяется тем, что за последние годы, проявились отчетливые негативные тенденции в состоянии здоровья детей и необходимости в комплексном подходе к формированию здорового образа жизни обучающихся. Данная программа даст возможность для целостного развития личности сохранения и укрепления ее физического, психологического и социального здоровья, как одного из важнейших факторов, определяющих успех в самореализации и самосовершенствовании.

Отличительные особенности программы. Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

- соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
- физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма;
- психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта;
- нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Психологической основой формирования позиции созидателя в отношении своего здоровья является наличие у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Но, такой потребности у ребенка дошкольного возраста еще нет. Согласно исследованиям возрастной динамики значимости здоровья и здорового образа жизни, их приоритетная роль чаще всего отмечается у представителей старшего поколения. В иерархии ценностей маленького человека доминируют игра и общение со сверстниками.

Принципы программы «Мы за ЗОЖ!», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход.

Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с педагогами, другими специалистами. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их по этому пути.

3. Принцип «Не навреди!».

Предусматривает использование в педагогической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма.

В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

6. Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

Необходимо отметить, что работа с детьми, помимо выше упомянутых принципов, базируется на следующих общедидактических и специфических принципах обучения и воспитания средних школьников.

Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

Принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения детей среднего школьного возраста. Эмоциональное переживание ребенком конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления.

Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества воспитателя и ребенка.

Принцип развивающего обучения реализуется путем создания проблемных ситуаций, поощряющих ребенка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».

Принцип интегрированного подхода к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности - игры, обучения, труда, общения.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности воспитанника, его психофизических

возможностей, способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся, воспитанников такую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества, которая соответствует их возрастным и психофизическим возможностям и особенностям развития.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип формирования ответственности у учащихся, воспитанников за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Программа направлена на учащихся от 11-15 лет (подростки). Для подростков характерно, прежде всего, резкие изменения функции эндокринных желез. Для девочек наступает время бурного полового созревания, для мальчиков - его начало, для тех и других - пора первых мук "души и тела". Это самый трудный этап на пути становления личности, он сопряжен с необходимостью выбора и утверждения, в том числе первоочередных жизненных ценностей и нравственных критериев.

Срок реализации программы 1 год, для освоения программы отводится 34 часа

Формы обучения. Основная форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление группы детей на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия.

Формы организации работы: Проектная деятельность Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения. Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер. Задача учителя - не предоставлять готовую информацию, а консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия подростков друг с другом, при необходимости выполнять роль «фильтра» для некоторых из предлагаемых идей.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как: - **исследовательские**, где подросткам предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент («Движение и здоровье», «Почему нужен завтрак», «Почему нужно чистить зубы»); - **творческие**, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими подростками («Игротека», «Классный завтрак», «Планируем день», «Мой выходной день»).

Дискуссионные формы Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не

имеющая единственного, однозначного решения (вряд ли получится дискуссия о правилах чистки зубов, однако можно обсудить варианты организации распорядка дня и т. д.). При выборе темы необходимо учитывать как актуальные интересы детей (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии - нет неправильных мнений, любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано).

Дискуссии не используются как самостоятельная форма работы, а являются составным компонентом большинства из форм. Это связано с возрастом подростков. С одной стороны, для участия в полноценной дискуссии нужны специальные навыки и умения, которых ещё нет у младших подростков и которые необходимо формировать. С другой стороны, использование элементов дискуссии внутри других организационных форм позволяет удовлетворить стремление подростков к самостоятельности, признанию, взрослости.

Игры Игровые формы работы позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. Большинство игровых форм, используемых в пособии, носят соревновательный характер (Викторина Гигиены, Кулинарная эстафета, игра «Кулинарные посиделки», Спортивный квест).

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объём информации. Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером. В своём выступлении следует избегать обилия специальных терминов, причём предварительно нужно уточнить, правильно ли понимают эти термины учащиеся. Выступление не должно быть слишком наукообразным.

Повысит эффективность мини-лекции **презентация**. Она может состоять из одного слайда, на котором кратко записаны основные тезисы. Этот слайд целесообразно оставить на экране в классе во время последующей работы учащихся как подсказку, помогающую выполнить задание.

Уровень сложности содержания программы

Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, повышение интереса к присвоению здоровьесозидающих знаний, умений, навыков.

Задачи:

1. Развитие самосознания и самоисследования участников для предупреждения эмоциональных и физических отклонений в здоровье на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

2. Пробуждение желания к здоровьесозиданию, содействию процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

3. Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с окружающими.

4. Улучшение самочувствия и укрепление психологического и физического здоровья.

Планируемые результаты

Программа внеурочного курса ориентирована на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов школьников

Личностные результаты:

Ученик научится:

- будет сформировано понимание здоровья как основы человеческой жизни;
- будет сформировано осознание роли здоровья в развитии личности, в достижении успеха;
- будет сформировано умение вести здоровый образ жизни, заботиться о себе, выстраивать отношения на основе взаимного уважения, конструктивно разрешать конфликты.

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к здоровому образу жизни;
- Находить выход из стрессовых ситуаций, принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- Отвечать за свои поступки, отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- Мотивированность и направленность ученика на активное и созидательное участие в общественной и государственной жизни, заинтересованность в личном успехе и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании *своей Родины*.

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно.
- Составлять план решения проблемы. Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.
- Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.
- В дискуссии выдвигать свои аргументы и контраргументы. Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его. Понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты.
- Уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.
- Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.
- Определять собственное отношение к явлениям современной жизни, формулировать свою точку зрения.

Регулятивные:

- составление плана своего режима учебного труда и отдыха в течение учебного дня, недели;
- целеполагание здоровья как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно;
- самооценка своего физического и психологического состояния.

Коммуникативные:

- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- умение слушать и слышать друг друга;
- умение достаточно полно и точно выражать свои мысли;
- умение создавать устные и письменные тексты в художественном стиле жанров

сказки и рассказа с учетом их особенностей;

- способность свободно, правильно излагать мысли в устной и письменной форме;
- владение разными видами монолога и диалога;
- способность участвовать в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;
- умение находить грамматические и речевые ошибки, недочеты, исправлять их, совершенствовать и редактировать собственные тексты;
- умение выступать перед аудиторией сверстников с творческой работой.

Познавательные:

- самостоятельное выделение и формулирование цели здоровьесозидающей деятельности;
- оценивание достигнутых результатов и адекватное формулирование их в устной и письменной речи;
- проектирование, корректирование собственного здоровья;
- применение самодиагностики и взаимодиагностики физического и психологического здоровья.

В процессе реализации программы заполняется Дневник здоровья, в котором содержится материал для проведения занятий.

Обучение по программе в каждом классе завершается итоговым занятием.

Предметные результаты:

- Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- Основы рационального питания;
- Способы сохранения и укрепление здоровья;
- Свои права и права других людей;
- Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, общественных учреждениях;
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его,
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков,
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье, находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- Применять коммуникативные и презентационные навыки, использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.

1.3. Рабочая программа

Учебный план

		Количество			Формы промежуточной аттестации
№ п/п	Название раздела программы	часов всего	Теория	Практика	
1	Мое здоровье в моих руках	8	7	1	
2	Моя жизнь в моих руках	8	6	2	
3	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование
4	Мое здоровье в моих руках	10	8	2	
5	Моя жизнь в моих руках	6	5	1	
6	Промежуточная аттестация	1		1	Выставка работ обучающихся
	Итого	34	26	8	

Содержание программы

Модуль 1. Мое здоровье в моих руках (8часов)

1.1. Введение. Быть здоровым- здорово! 1ч

Закрепление полученных знаний о санитарно-гигиенических нормах, значение занятий спортом для организма человека. Формирование представления о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

1.2. Факторы влияющие на здоровье человека 2ч

Профилактика употребления ПАВ. Курение, алкоголь, наркомания. Разбор ситуаций. Викторина.

1.3. Заболевание СПИДом: причины и распространение 1ч

Причина СПИДа – вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), который поражает клетки иммунной системы человека, делая их неспособными защищать организм от заболеваний. Первые признаки. Пути передачи ВИЧ.

1.4. Движение для здоровья 2ч

Физическая культура один из основных видов культуры общества и самого человека. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Формы самостоятельных занятий физической культурой

1.5. Закаливание и здоровье 2ч

Закаливание - это различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных внешних факторов. Виды закаливания.

Модуль 2. Моя жизнь в моих руках (8часов)

2.1. Признаки утомления и переутомления 1ч

Переутомление. Режим дня. Упр. «Фото моего дня». Как предупредить переутомление. Профилактика психологической и физической усталости.

2.2. Правильное питание - доктор ЗОЖ 2ч

Чем человек питается, в какое время, какими порциями и сколько раз он принимает пищу. Энергетическая ценность питательных веществ. Натуральные и синтетические продукты. Заболевания пищеварительной системы. Виды питания. Способы очищения организма.

2.3. Биологические часы человека 1ч

Что такое биологические ритмы. Как влияют биологические ритмы на хронологию человека. Кто вы «Жаворонки», «Совы» или «Голуби». Рекомендации к каждой категории людей по отношению к времени

2.4. Виды массажа и их назначения 2ч

Что такое массаж. Положительное влияние на организм человека, систему кровообращения, мышцы, кости.. Виды массажа.

2.5. Влияние индустриализации на здоровье человека 2ч

Влияние современных достижений НТП (компьютера, телевизора, сотовых телефонов) на организм человека и его психику. Правила безопасности пользования современной техникой в целях сохранения здоровья.

3. Промежуточная аттестация 1ч

Контрольный тест по темам пройденных на занятиях.

Модуль 4. Мое здоровье в моих руках (10 часов)

4.1. Модель современного человека 2ч

Современный человек... Какой он? Здоровый образ жизни молодежи. Нравственно - гигиеническая культура, ответственности за своё здоровье. Эстетика внешнего вида. Затмевает ли мода здравый смысл? Негативные тенденции усугубляющие ситуацию в стране.

4.2. Культура здоровья 3ч

Секрет здорового образа жизни: поддержание физического здоровья, отсутствие вредных привычек, правильное питание, толерантное отношение к людям, радостное ощущение своего существования в этом мире.

4.3. Социальная защита подрастающего поколения 2ч

Ребенок имеет право... Дети- будущее каждого народа, каждого государства. От того, как государство позаботится о своём подрастающем поколении, зависит завтрашний день общества. Глобальная сеть, защита подростков от интернет-рисков и сохранении здоровья.

4.4. ЗОЖ - основа долголетия 3ч

Здоровый образ жизни - физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух». «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов»

Модуль 5. Моя жизнь в моих руках

5.1. Роль воли и веры в управлении здоровья 2ч

Определение жизненных целей. Необходимость тренировки воли. Анализ возможностей в развитии желания работать над собой. Воспитание интереса к самому себе, собственной культуре самопознания, саморазвития, самовоспитания.

5.2. Образ жизни семьи 1ч

Функции семьи. Структура семьи. Анонимный опрос.

5.3. Характер, темперамент, взаимоотношения 3ч

Характер, темперамент, взаимоотношения. Гендерные различия характера мальчиков и девочек. Толерантное отношение к людям с разными типами характера. Развитие умения слушать и общаться и терпимо относиться к друг другу.

6. Промежуточная аттестация 1ч

Выставка работ обучающихся. Круглый стол. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психологического благополучия

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1.	Мое здоровье в моих руках		(8ч)			
1			1	Введение. Быть здоровым- здорово!	Беседа	Викторина
2-3			2	Факторы влияющие на здоровье человека	Беседа Видео презентация	Анкета
4			1	Заболевание СПИДом: причины и распространение	Беседа	
5-6			2	Движение для здоровья	Сюжетно-ролевая игра	Практическая работа
7-8			2	Закаливание и здоровье	Игра-обсуждение	Викторина
2.	Моя жизнь в моих руках		(8ч)			
9			1	Признаки утомления и переутомления	Беседа Презентация	Анкета
10-11			2	Правильное питание - доктор ЗОЖ	Игра-исследование	Сообщения
12			1	Биологические	Беседа	

				часы человека		
13-14			2	Виды массажа и их назначения	Видео ролик	Практическая работа
15-16			2	Влияние индустриализации на здоровье человека	Игра-обсуждение	Практикум
3.	Промежуточная аттестация		(1ч)			
17			1	Контрольный тест		Тестирование
4.	Мое здоровье в моих руках		(10ч)			
18-19			2	Модель современного человека	Видео презентация	Викторина
20-22			3	Культура здоровья	Беседа	Практическая работа
23-24			2	Социальная защита подрастающего поколения	Сюжетно-ролевая игра	Практикум
25-27			3	ЗОЖ - основа долголетия	Игра-обсуждение	Практическая работа
5.	Моя жизнь в моих руках		(6ч)			
28-29			2	Роль воли и веры в управлении здоровьем	Беседа	Анкета
30			1	Образ жизни семьи	Сюжетно-ролевая игра	Практическая работа
31-33			3	Характер, темперамент, взаимоотношения	Беседа	Практикум
6.	Промежуточная аттестация		(1ч)			
34			1	Круглый стол		Практическая работа Выставка работ обучающихся
	Итого		34			

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г.
Второе полугодие	с 09.01.2024 г. по 24.05.2024 г., 17 учебных недель

Формы текущего контроля

Виды контроля:

- вводный, текущий, итоговый;
- фронтальный, комбинированный, устный.

Формы контроля: - самостоятельная работа, работа по карточке, тест, викторина, защита проекта или презентации

Материально-техническое обеспечение

- Кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.
- Звукозаписывающая и звуковоспроизводящая аппаратура, мультимедийные средства.
- Музыкальные записи для релаксации.
- Фотокамера.
- Набор для Су-Джок терапии: Су-Джок шарики, лейкопластырь, семена гречки.

Информационное обеспечение

- Набор нормативно-правовых документов.
- Наличие утвержденной программы.
- Методические разработки по модулям программы.
- Наглядные пособия, анкеты, тесты, визуальные карты.
- Специальная литература.

Список литературы

Литература для подростков

1. Грецов, А.Г. Научись преодолевать стресс. Информационно-методические материалы для подростков / А.Г. Грецов, Е.Г. Попова. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 56 с.
2. Гришунина, Е.В. Психология для девочек, или Секретные дневники / Е.В. Гришунина. – М.: «Наталис», 2000. – 351с.
3. Доброва, Е.В. Язык жестов / Е.В. Доброва. – М.: АСТ, 2007. – 158 с.
4. Землянская, М. Только для мальчиков. Практическая психология / М. Землянская. – М.: АСТ, 2000. – 180 с.

Литература для педагогов

1. Абдрахманов, Р.Р. Сказка о тебе и других: Методические рекомендации по профилактике употребления психоактивных веществ / Р.Р. Абдрахманов. – Москва, 2005.

– 123 с.

2. Акимова, М.К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
3. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
4. Байярд, Р. Как вести себя с вашим беспокойным подростком / Р. Байярд, Д. Байярд. – Курган: «Лада», 2012. – 130 с.
5. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 2012. – 270 с.
6. Бикеева, А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу / А. Бикеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 348 с.
7. Штода, Л.З. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: Методически рекомендации / Л.З. Штода. – Курган: КГУ, 2005. – 46 с.
- 8.

**Электронные информационные источники,
обеспечивающие реализацию программы,
включая региональные ресурсы**

Основные электронные источники

1. www.stratgar.ru – стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации (09.06.2010 №690).
2. www.u-kodeks.ru – Уголовный кодекс Российской Федерации.
3. www.gzkodeks.ru – Гражданский кодекс Российской Федерации.
4. www.admkodeks.ru – Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
5. www.trkodeks.ru – Трудовой Кодекс Российской Федерации.
6. www.semkodeks.ru – Семейный кодекс Российской Федерации.
7. www.gilkodeks.ru – Жилищный кодекс Российской Федерации.

Дополнительные электронные источники

1. <http://www.fskn.gov.ru> – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков.
2. <http://www.ufo.fskn.gov.ru> – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (управление по Уральскому федеральному округу).
3. <http://www.stratgar.ru> – сайт «Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации».
4. <http://www.NARKONET.NET> – сайт «Материалы. Консультационный центр».
5. <http://www.narkotiki.ru> – сайт «Нет наркотикам!» Материалы родителям, учителям, психологам.
6. <http://www.msmsu.ru/zob/> – сайт «Здоровый образ жизни и профилактика социально значимых заболеваний».
7. <http://www.mon.gov.ru> – сайт Министерства образования и науки РФ.
8. <http://www.ed.gov.ru> – сайт Федерального агентства по образованию.
9. <http://www.obrnadzor.gov.ru> – сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки.
10. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
11. <http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный портал.
12. <http://www.apkro.redline.ru> – сайт Академии переподготовки и повышения квалификации работников образования.
13. <http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование».
14. <http://www.schoolpress.ru> – сайт издательства Школьная пресса: страница журнала «Физическая культура в школе».
15. <http://www.consultant.ru> – сайт «Консультант плюс».

16. <http://zhizn.orthodoxy.ru/new/ktostoit.him> – сайт «Здоровье, творящее образование».
17. <http://spo.1september.ru> – сайт газеты «Спорт в школе».
18. <http://sport.kurganobl.ru> – сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Курганской области.
19. <http://hde.kurganobl.ru> – образовательный портал Курганской области.
20. <http://hde.kurganobl.ПКРО.ru> – сайт ИПКиПРО Курганской области.
21. Сборник нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре и спорту и здоровьесбережению / ИПКиПРО Курганской области.