

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
от 29.08.2024 № 9

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ НГО «СОШ № 2»
Хорошев А.А.
приказ от 30.08.2024 г. № 129/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Тулупова Анна Сергеевна,
советник директора по воспитанию

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы.....	9
1.4.2 Содержание учебного (тематического) плана	10
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2 Условия реализации программы	12
2.2.1 Материально-техническое обеспечение:	12
2.2.2. Кадровое обеспечение	13
2.2.3. Методические материалы	13
2. 3. Формы аттестации/контроля и оценочных материалов	14
2.3.1. Фонд оценочных процедур	14
2.3.2. Формы итоговой аттестации	14
2.3.3. Характеристика оценочных материалов	14
Раздел 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
4. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
5. Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
6. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

9. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 «О введении ФГОС ООО»;

10. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

12. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

13. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ НГО «СОШ № 2» на 2024 – 2025 гг.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 7-8 классов общеобразовательных учреждений. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Программа направлена на формирование у школьников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Адресат программы

Обучающиеся 13-14 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Режим занятий:

- расписание занятий в объединении дополнительного образования детей составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях, и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований;

- между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) - перерыв для отдыха не менее часа;

- начало занятий начинается не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.;

- занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;

- продолжительность занятий в учебные дни, как правило, не должна превышать 1,5 часа в выходные и каникулярные дни - 3 часа. После 30 - 45 мин. занятий; необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений;

- занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (102 часа), из расчёта 3 часа в неделю и включает в себя 34 учебных недель. Занятия проходят 3 раза в неделю.

Форма обучения:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты.

Перечень видов занятий: основными видами занятий являются практические занятия, экскурсии, встречи, беседы.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:

Контроль знаний и умений учащихся осуществляется через использование разных форм и методов – соревнования, веселые старты, интеллектуальные квизы, открытые занятия, конкурсы,

Контроль знаний, умений и навыков, учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у школьников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье; повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Основные задачи:

- Формировать у школьников адекватные представления об организме человека. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;
- Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма;
- Формировать привычку ежедневных физических упражнений;
- Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности;
- Выработать у школьников осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение;
- Профилактика и устранения вредных привычек;
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризуют явления (действия и поступки), дают им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- имеют представление о полезных продуктах питания, способах профилактики болезни, о правилах здорового образа жизни;
- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;

- видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами;
- управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представляют занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняют ошибки и способы их устранения;
- организуют и проводят со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществляют их объективное судейство;
- организуют и проводят занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирают для них физические упражнения и выполняют их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объясняют правила (технику) выполнения двигательных действий, анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют.

1.4. Содержание программы

1.4.1 Учебный тематический план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теоретически езанятия	Практические занятия	
1	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	3	3		наблюдение

2	Мое тело	6	6		наблюдение
3	Подвижные игры	33	3	30	соревнования
4	Наше здоровье	15	10	5	наблюдение, проведение тематических мероприятий
5	Основы здорового образа жизни	45	15	30	наблюдение, проведение тематических мероприятий
	ИТОГО	102	37	65	

1.4.2 Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. «Основы знаний»

Теория: Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Тема 2 «Мое тело»

Теория: Углубленное изучение строение тела, особенности работы органов.

Тема 3 «Подвижные игры»

Теория: Правила подвижных игр. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: перечень упражнений для овладения техникой и тактикой подвижных игр.

Тема 4 «Наше здоровье»

Теория: Углублённое изучение причин заболевания и профилактики.

Практика: проведение тематических мероприятий и акций, посвященных сохранению здоровья.

Тема 5 «Основы здорового образа жизни»

Теория: Изучение правильного распорядка дня, режима питания и сна, расписания физической активности учащегося

Практика: проведение тематических мероприятий и акций, посвященных сохранению здоровья, профилактике заболеваний.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий в неделю
2024	06.09.2024	26.05.2025	34	136	102	3 раза в неделю по 1 часу

2.2 Условия реализации программы

Для обеспечения реализации программы предполагается использование учебного кабинета и спортивного зала.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

Информационное обеспечение: Компьютер, интернет

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, обладающим профессиональными знаниями в сфере музыкального искусства.

Педагогу необходимо знать специфику дополнительного образования, иметь практический опыт.

2.2.3. Методические материалы

№п/п	Название раздела, тема	Материально техническое оснащение	Формы, методы, приёмы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Знания о физической культуре. Способы двигательной деятельности	Кабинет	Занятие	Теория
2	Мое тело	Кабинет	Занятие	Теория
3	Подвижные игры	Кабинет	Занятие	Теория Практика
4	Наше здоровье	Кабинет	Занятие	Теория Практика
5	Основы здорового образа жизни	Кабинет	Занятие	Теория Практика

- Полстянко Н.Н. «Сборник информационно-методических материалов по формированию здорового образа жизни»

- ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ЗДОРОВЬЕ (<https://rcmp-nso.ru/profila/info/videolink.php>)

- Подкасты: ЗОЖ/Здоровый образ жизни (<https://smotrim.ru/podcasts/tag/167779>)

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований и экзамена.

2. 3. Формы аттестации/контроля и оценочных материалов

2.3.1. Фонд оценочных процедур

Для отслеживания образовательных результатов обучающихся используются следующие формы:

1. Журнал посещаемости.
2. Материалы анкетирования и тестирования.
3. Перечень грамот обучающихся.
4. Заметки и фотоотчёты социальной активности обучающихся

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- Текущий: наблюдение, тестирование, участие в акциях профилактического характера.
- Итоговый: соревнования и экзамен.

2.3.2. Формы итоговой аттестации

Способы диагностики и контроля результатов: Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Основной способ: наблюдение за выполнением упражнений.

2.3.3. Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные	Культура здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека	Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся	Текущий контроль	Устный опрос

	Ответственное отношение к окружающим и осознания ценности человеческой жизни	Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся	Текущий контроль	Устный опрос
	Осознанный выбор поведения, снижающего или исключаяющего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью	Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся	Текущий контроль	Устный опрос
Метапредметные результаты	Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность	Составление индивидуального режима дня	Текущий контроль	Практическая работа
	Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья	Основы моральных качеств, дисциплинированность	Текущий контроль	Наблюдение, слушание
Предметные	Содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни	Могут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.	Текущий контроль	Устный опрос, тестирование

	Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды, профилактика заболеваний	Проводят аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний	Текущий контроль	Наблюдение, устные опросы
	Оказание первой помощи	Описывают и используют приёмы оказания первой помощи	Текущий контроль	Устный опрос, зачёт
	Правила подвижных игр. Техника передвижения, техника защиты и нападения.	Выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения	Промежуточная аттестация	Наблюдение, устный опрос

Диагностическая работа по Программе проводится с целью изучить и проанализировать уровень качественных показателей оздоровительной работы детей подросткового возраста в условиях объединения дополнительного образования.

В качестве методов диагностики результатов обучения используются практические задания. Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает уровень прогресса у каждого обучающегося в отдельности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня практических знаний программным требованиям,
- свобода восприятия теоретической информации.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня развития практических умений и

техник программным требованиям,

- правильность двигательных действий,
- качество выполнения упражнений.

Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

- культура организации практической деятельности,
- культура дисциплины на занятии,
- ответственность в работе.

Критерии оценки выполнения практических заданий по итогам освоения практического материала Программы:

- 30-40%—оценка «Удовлетворительно»;
- 50-70%—оценка «Хорошо»;
- 80-100%—оценка «Отлично»;
- Менее 30%—оценка «Неудовлетворительно».

При выполнении упражнений ниже удовлетворительной оценки обучающемуся предлагается исправить указанные педагогом ошибки и недочеты, допущенные в упражнении.

После корректного выполнения упражнения обучающимся предоставляется для изучения материал следующего раздела программ.

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний. Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой;
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения);
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом).

Раздел 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015.
3. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015.
4. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015.
5. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015.

6. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015.
7. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016.
8. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016.
9. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015.
10. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Другое Reshenie, 2015.
11. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016.
12. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана: Книга для учителя.- М.: Просвещение, 1989.- 96с.

Для обучающихся:

1. Ахметова И. и др. Мой выбор: Рабочая тетрадь для учащихся средней школы.- М.: ООО «Фирма «Вариант», 2003.- 80с.
2. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг.- М.: Просвещение, 2010.- 96с., илл.
3. Гузиков Б.М., Мейроян А.А. Преодоление алкоголизма.- Л.: Лениздат, 2013.- 79с.
4. Дроздов Э.С., Зенченко Е.В. Алкоголизм: 100 вопросов и ответов.- М.: Сов. Россия, 2008.- 144с.
5. Иванова Н.А., Бирун Н.Е. Наркотики: выход есть!- СПб.: Питер, 2001.- 224с.- (Серия «Исцели себя сам»).
6. Как избавиться от наркотической зависимости: Скажи наркотику «Прощай!».- СПб.: Издательский дом «Нева», М.: ОЛМА- ПРЕСС Экслибрис, 2002.- 160с.
7. Короленко Ц.П., Завьялов В.Ю. Личность и алкоголь.- Новосибирск, Наука, 1988.- 168с.

8. Коростелёв Н.Б. 50 уроков здоровья: рассказы.- М.: Дет. лит.,2010.- 111с.
9. Крапивник В.В., Усвицкий И.М. Будь сильным, здоровым!: Научно-популярная лит- ра.- М.: Дет. лит., 2008.- 158с.- (Знай и умей).
10. Кругликов Р.Н., Майзелис М.Я. Алкоголизм и потомство.- М.: Наука, 2009.- 12с.
- 11.Купчинов, Р.И. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазко. – Минск: Минск. гос. лингв. ун-т, 2001. – 49 с.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: Изд- во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2003.- 240с.
13. Настольная книга для девочек.- Минск: Современ. шк.,2007.- 672с
14. Настольная книга для мальчиков.- Минск: Современ. шк.,2007.- 672с.
15. Обучение жизненно- важным навыкам: рабочая тетрадь.- СПб.: 2002.- 45с.
16. Соколов В.Я. Наш выбор: здоровый образ жизни: Книга для учащихся 7-9 классов школ Брянской области, их родителей и учителей.- М.:НИЦ «Гражданин», 2013.- 96с.
17. Спорт и личность: Спорт. ежегодник.- М.: 1982.- 271с.

Для родителей:

1. Андреев, Л. Закаливание улучшает настроение /Л. Андреев // Здоровье детей. – 2004. – № 20 (окт.). – С. 20–22
2. Башкова, Л.Н. Современная деятельность школы и семьи по формированию основ культуры здоровья школьников / Л.Н. Башкова – 2004. – № 2. – С. 53–66.
3. Герасимова, Л. Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье / Л. Герасимова – 2008. – № 6. – С. 109–112.
4. Дробат, Е.М. Простые истины о питании и здоровье / Е.М. Дробат. – Мн. : Кн. Дом, 2004. – (Домашний справочник). – 608 с.

5. Калинина, М. Быть здоровыми должны взрослые и дети / М. Калинина /— 2008. — № 5. — С. 42–51
6. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения.- М.: 2000.- 80с.
7. Мазурина, Э.В. Здоровый образ жизни входит в каждый дом / Э.В. Мазурина // Охрана труда и социальная защита. – 2008. – № 7. – С. 47–48
8. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здорового образа жизни подростков : гендерный аспект / А.И. Федоров // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 27–30.

Интернет-ресурсы:

1. <http://medmanual.ru/>
2. <http://www.zdorovieinfo.ru/>
3. <http://www.takzdorovo.ru/>
4. <http://online-diagnos.ru/>
5. <http://www.fskn.gov.ru/pages/main/prevent/13639/14057/14594/index.shtm>