

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ЛУГОВОЙ»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ .Луговой»

\_\_\_\_\_ Э.Г.Попова

Приказ № 222 от 03.07.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Направленность программы: социальная

Возраст учащихся 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

учитель ОБЖ Попов Г.М.

г. Печора, 2024 год

**1. Комплекс основных характеристик**

**1.1. Пояснительная записка**

Настоящая программа создана на основе Федерального компонента государственного

стандарта общего образования, Распоряжения Министерства просвещения РФ №Р-23 от 1 марта 2019 года «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест для реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественнонаучного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, и дистанционных программ обучения определенных категорий учащихся, в том числе на базе сетевого взаимодействия».

Программа составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»,

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28,

Курс «Основы здорового образа жизни» предназначен для работы с учащимися в рамках **социального, спортивно-оздоровительного направлений** внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

### ***Актуальность***

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей: резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний - несомненное преимущество современных детей, однако чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность подростков. Ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе данный курс, в котором существенное место должны

занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников - осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

**Адресат программы,** данная программа рассчитана на учащихся средней школы 6-9 классов.

**Срок освоения программы:** на изучение программы «Основы здорового образа жизни» предусмотрено 34 занятия по 40 минут, по 1 занятию в неделю. Срок реализации - 1 учебный год.

**Формы организации образовательного процесса:** теоретические развивающие занятия, индивидуальные и групповые практические занятия, индивидуальные консультации.

**Виды занятий,** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала, решение ситуативных задач, практико-ориентированные занятия.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

### **Задачи курса:**

#### Образовательные:

1. формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
2. обучение учащихся самопознанию;
3. обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
4. обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
5. обучение здоровому питанию;
6. формирование физической культуры личности;
7. обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
8. привитие детям элементарных гигиенических навыков.

#### Воспитательные:

1. формирование желания быть здоровым душой и телом;
2. формирование стремления 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:

- 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.

### 1.3. Содержание программы

#### *Учебно-тематический план*

| №<br>п/п | Название раздела  | Количество часов |          |       |
|----------|---|------------------|----------|-------|
|          |   | теория           | практика | общее |
| 1        | Здоровье, здоровый образ жизни                          | 7                | -        | 7     |
| 2        | Обучение самопознанию                                   | 3                | 1        | 4     |
| 3        | Межличностное общение                                   | 5                | 1        | 6     |
| 4        | Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев | 6                | 2        | 8     |
| 5        | Профилактика вредных привычек                           | 6                | -        | 6     |
| 6        | Основы семейной жизни.                                  | 3                | -        | 3     |
|          | Итого:  | 30               | 4        | 34    |

#### *Содержание*

##### Раздел №1: Здоровье, здоровый образ жизни

Значение хорошего здоровья для общества.

Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах.

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.

Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

Биологические ритмы - периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы

устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. 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.

Индивидуальные особенности строения и развития человека. 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.

Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. Мои ценности. Я принимаю решения.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

#### Раздел №3: Межличностное общение

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.

Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек. Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола.

#### Раздел №4: Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев.

Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Правила безопасного проезда в транспорте.

Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения

преступника на улице и в других общественных местах. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России.

Раздел №5: Профилактика вредных привычек.

История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Почему люди начинают курить. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека.

Раздел №6: Основы семейной жизни.

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.

**Календарный учебный график программы «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.»**

| №<br>п/п  | Тема занятия   | Дата<br>проведения |
|---|--|--------------------|
| <b>Раздел №1: Здоровье, здоровый образ жизни</b>                          |  |                    |
| 1   | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».              |                    |
| 2   | Продукты питания в разных культурах.                     |                    |
| 3   | Традиции национальной кухни.                             |                    |
| 4   | Двигательный режим.                                      |                    |
| 5   | Биологические ритмы организма.                           |                    |
| 6   | Утомление и переутомление.                               |                    |
| 7   | Условия труда и отдыха.                                  |                    |
| <b>Раздел №2: Обучение самопознанию</b>                                   |  |                    |
| 8   | Знание своего тела.                                      |                    |
| 9   | Осознание и признание себя                               |                    |
| 10  | Самопознание через ощущение, чувство, образ              |                    |
| 11  | Самоуважение и самооценка.                               |                    |
| <b>Раздел №3: Межличностное общение</b>                                   |  |                    |
| 12  | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.    |                    |
| 13  | Базовые компоненты общения.                              |                    |
| 14  | Виды и формы общения.                                    |                    |
| 15  | Виды и формы общения.                                    |                    |
| 16  | Отношения между мальчиками и девочками.                  |                    |
| 17  | Отношения между мальчиками и девочками.                  |                    |
| <b>Раздел №4: Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев</b> |  |                    |
| 18  | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. |                    |
| 19  | Безопасное поведение на дорогах.                         |                    |
| 20  | Факторы, приводящие к травматизму.                       |                    |
| 21  | Способы оказания доврачебной помощи.                     |                    |
| 22  | Безопасное поведение в транспорте.                       |                    |
| 23  | Экстремальные ситуации криминального характера.          |                    |
| 24  | Экстремальные ситуации аварийного характера.             |                    |
| 25  | Поведение в природной среде.                             |                    |
| <b>Раздел №5: Профилактика вредных привычек</b>                           |  |                    |
| 26  | Почему люди употребляют ПАВ.                             |                    |

|  |   |  |
|--|---|--|
| 27   | Аспекты курения                             |  |
| 28   | Последствия курения.                        |  |
| 29   | Влияние курения на потомство.               |  |
| 30   | Злоупотребление алкоголем                   |  |
| 31   | Привычка сохранять здоровье.                |  |
| <b>Раздел №6: Обучение навыкам семейной жизни.</b> |   |  |
| 32   | Близкие отношения и связанные с ними риски. |  |
| 33   | Семья, брак, функции семьи                  |  |
| 34   | Семейные стили воспитания                   |  |

#### **1.4. Планируемые результаты**

приобретаемые учащимися в процессе изучения программы:

***Метапредметн ые:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);



- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

***Личностные:***

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

***Предметные:***

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

**2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной программы «Основы здорового образа жизни»**

**2.1. Условия реализации программы**

Для полноценной реализации программы

необходимо: **материально-техническое обеспечение:**

- учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий оснащенная удобной мебелью - место для индивидуальной и групповой работы;
- аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)

**аппаратные средства:**

- современный компьютер, обеспечивающий учащемуся мультимедиа-возможности: видеоизображение и звук;
- устройства для презентации: проектор, экран;
- выход в глобальную сеть Интернет.

## 2.2. Формы контроля

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы контроля: анализ выполняемых практических работ; разбор предлагаемых ситуаций; выполнение самостоятельных проектов.

## 2.3. Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения ребёнка по дополнительной образовательной программе

| Показатели (оцениваемые параметры)  | Критерии  | Степень выраженности оцениваемого качества  | Возможное число баллов | Методы диагностики                                |
|---|---|---|------------------------|---|
| 1. Теоретическая подготовка ребенка:  |   |   |                        |   |
| 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям   | - <b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)                        | 1                      | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. |
|   |   | - <b>средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более 1 /2)   | 5                      |   |
|   |   | - <b>максимальный уровень</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) | 10                     |   |
| 1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы                         | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | - <b>минимальный уровень</b> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины)                                 | 1                      | Собеседование                                     |

|   |  |   |    |                     |
|---|--|---|----|---------------------|
|   |  | - <b>средний уровень</b><br>(ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой)   | 5  |                     |
|   |  | - <b>максимальный уровень</b><br>(специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)                   | 10 |                     |
| <b>2. Практическая подготовка ребенка:</b>  |  |   |    |                     |
| 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям           | - <b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);  | 1  | Контрольное задание |
|   |  | - <b>средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1 /2)   | 5  |                     |
|   |  | - <b>максимальный уровень</b> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период) | 10 |                     |
| 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением  | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | - <b>минимальный уровень</b> умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)                               | 1  | Контрольное задание |
|   |  | - <b>средний уровень</b> (работает с  | 5  |                     |

|  |   |  |    |                                 |
|--|---|--|----|---------------------------------|
|  |   | оборудованием с помощью педагога)  |    |                                 |
|  |   | - <b>максимальный уровень</b> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)   | 10 |                                 |
| 2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте) | Креативность в выполнении заданий             | - <b>начальный (элементарный) уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)                  | 1  | Контрольное задание             |
|  |   | - <b>репродуктивный уровень</b> (выполняет в основном задания на основе образца)   | 5  |                                 |
|  |   | - <b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)   | 10 |                                 |
| <b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка:</b>   |   |  |    |                                 |
| <b>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</b>  |   |  |    |                                 |
| 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу                                 | Самостоятельно в подборе и анализе литературе | - <b>минимальный уровень</b> умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) | 1  | Анализ исследовательской работы |
|  |   | - <b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)   | 5  |                                 |
|  |   | - <b>максимальный уровень</b> (работает с литературой)   | 10 |                                 |

|  |  |  |    |                                 |
|--|--|--|----|---------------------------------|
|  |  | самостоятельно, не испытывает особых трудностей)   |    |                                 |
| 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации  | Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации | - <b>минимальный уровень умений</b> - ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога. | 1  | Анализ исследовательской работы |
|  |  | - <b>средний уровень</b> работает с 5 компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.   | 5  |                                 |
|  |  | - <b>максимальный уровень</b> - работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.   | 10 |                                 |
| 3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования) | Самостоятельно в учебно-исследовательской работе                       | - <b>минимальный уровень</b> умений - ребёнок испытывает серьёзные затруднения при проведении исследовательской работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога            | 1  | Анализ исследовательской работы |
|  |  | - <b>средний уровень</b> - занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.  | 5  |                                 |

|   |  |   |    |            |
|---|--|---|----|------------|
|   |  | - <b>максимальный уровень</b> - осуществляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей | 10 |            |
| <b>3.2. Учебно-коммуникативные навыки</b>               |  |   |    |            |
| 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога                | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога                                       | - <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 1  | Наблюдение |
|   |  | - <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 5  |            |
|   |  | - <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.  | 10 |            |
| 3.2.2. Умение выступать перед аудиторией                | Свобода владения и подачи учащимся подготовленной информации                                 | - <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 1  | Наблюдение |
|   |  | - <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 5  |            |
|   |  | - <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.  | 10 |            |
| 3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии   | Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств | - <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 1  | Наблюдение |
|   |  | - <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 5  |            |
|   |  | - <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.  | 10 |            |
| <b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>     |  |   |    |            |
| 3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место | Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой | - <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 1  | Наблюдение |
|   |  | - <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.   | 5  |            |
|   |  | - <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.  | 10 |            |

|  |  |  |    |            |
|--|--|--|----|------------|
|  |  | п.3.1.1.   |    |            |
| 2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | - <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.  | 1  | Наблюдение |
|  |  | - <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.      | 5  |            |
|  |  | - <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1. | 10 |            |
| 3. Умение аккуратно выполнять работу                             | Аккуратность и ответственность в работе  | - <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.  | 1  | Наблюдение |
|  |  | - <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.      | 5  |            |
|  |  | - <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1. | 10 |            |

## 2.4. Список литературы

### *Литература, рекомендуемая для педагога:*

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

школы. - М.: АРКТИ, 2003. - 273с.

***Интернет — источники:***

1. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.
2. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)