

Управление образования Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Ижевска

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель педсовета

 Л.В. Шмелва

Протокол № 13

от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 48

 Т.А. Агеева

Приказ № 195

от 30.08. 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по физическому направлению**  
**«ЗДОРОВЯЧОК»**  
на 2024-2025 учебный год  
для 5 классов

Составитель:

Хлебова Е.Л., учитель физической литературы

г. Ижевск, 2024г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе, программа курса «Растём здоровыми и сильными» Н.Я. Дмитриева, К.А. Семенова, программа «ЗОЖ в современной школе».

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутришкольных соревнованиях.

Здоровье важная ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходиться к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня? По мнению ученых, среди факторов, обуславливающих здоровье, 20-25 % всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20 % составляют наследственные факторы, 10 % развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55 %) является образ жизни человека. Поэтому так важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении. Решающую роль в этом может сыграть школа. Сегодня в школе значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям. Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию. В предлагаемой программе курса «Здоровячок» сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека. Задачи курса: формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга; подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей; воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни; формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Учебный курс «Здоровячок» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- Формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- Формированию осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- Безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- Принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи.
- Готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

- Формировать и учить регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий;
- Развивать двигательную память, мышление, волю, способность к саморегуляции психический состояний.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных **задач**, как:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- Формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- Выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- Приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы обучения:**

**формы обучения учащихся на уроке:** *общеклассная, групповая, парная, индивидуальная;*

**Методы обучения:**

1. Спортивные игры и соревнования;
2. Конкурсы, дискуссии;
3. *Словесные* (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
4. *Наглядные* (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций);
5. *Эвристические* – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
6. *Практические* (отрабатывание нормативов, решение теоретических и практических задач).
7. *Методы сопряжённого психофизического воздействия:*
  - статические упражнения;
  - мимические упражнения;
  - дыхательные упражнения;
  - упражнения на напряжение и расслабление мышц»
  - ритмические упражнения.

**Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

**Личностные результаты обучения:**

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

#### **Предметные результаты обучения:**

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

#### **Метапредметными результатами внеурочной деятельности программы «Здоровячок» является.**

- Регулятивные УУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Познавательные УУД:
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

#### Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
  - причины некоторых заболеваний;
  - причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
  - виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
  - основные формы физических занятий и виды физических упражнений, и формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

#### **Особенности организации работы.**

Программа рассчитана для детей среднего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся один раз в неделю по одному часу (34 часа) в 5 классе.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, 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. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол. часов</b>
1	<b>Здоровый образ жизни.</b>	5ч.
2	<b>Правила дорожной безопасности.</b>	5ч.
3	<b>Пожарная безопасность.</b>	3ч.
4	<b>Путешествие по разным видам спорта.</b>	5ч.
5	<b>Человек и социум.</b>	3ч.
6	<b>Гигиена и здоровье.</b>	3ч.

7	<b>Питание и здоровье</b>	3ч.
8	<b>Профилактика употребления ПАВ.</b>	3ч.
9	<b>Подвижные игры на свежем воздухе.</b>	4ч.
	<b>ИТОГО</b>	34ч.

## Тематическое планирование

№	Тема	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности
1	<b>Здоровый образ жизни.</b> Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	Беседа: «Основы здорового образа жизни». Показ презентации «ЗОЖ». Викторина.	. Объясняют основные положения о здоровом образе жизни.  Распознают виды двигательной активности и закаливания. Характеризуют сущность рационального питания.
2	Факторы, разрушающие здоровье	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни.	Объясняют пагубность влияния вредных привычек на здоровье обучающегося, его умственные и физические способности. Вырабатывают отрицательное отношение к курению и употреблению наркотиков.
3	Первая медицинская помощь и правила оказания	Первая медицинская помощь при ушибах и кровотечениях. Показ видео ролика «Оказание первой помощи».	Характеризуют предназначение и общие правила оказания первой помощи.  Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при ушибах и ссадинах. Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при отравлениях никотином и угарным газом.
4	Человек, среда его обитания, безопасность человека	Основные правила пользования приборами и бытовыми инструментами. Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. Опасные ситуации и меры предосторожности в местах	Объясняют__правила безопасного поведения в опасных ситуациях социального характера. Демонстрируют, как пользоваться бытовыми приборами и инструментами. Импровизируют обращение в соответствующие

		скопления людей. Основы безопасного поведения в ЧС	службы экстренной помощи.
5	Погодные условия и безопасность человека.	Беседа. Просмотр видео материалов.	Знать опасные природные явления и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений. Уметь применять правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни
6\1	<b>Правила дорожной безопасности.</b> Безопасные маршруты “Дом – Школа – Дом”	Ознакомить учащихся с маршрутом безопасности “Дом-школа- дом”. Сформировать и развивать у учащихся целостное восприятие окружающей дорожной среды. Учить выбирать наиболее безопасный путь в школу и домой.	Объясняют правила безопасного поведения в опасных ситуациях. Умеют использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности.
7\2	Дорога, ее элементы и правила поведения на ней	Видеоролики: “тротуар”, “пешеходная дорожка”, “обочина”, “проезжая часть”. Презентация дисциплинированного поведения.	Учатся предвидеть опасность, воспитывать наблюдательность, осторожность. Совершенствуют знания дисциплинированного поведения.
8\3	Законы улиц и дорог	Беседа по соблюдению изложенных в ПДД обязанностей пешеходов, анализ типичных ошибок в поведении детей во дворе, на улицах и дорогах. Просмотр видеоролика.	Знать общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге. Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций на дороге. Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни
9\4	Знакомство с дорожными знаками, светофором	Знакомство учащихся со значением дорожных знаков для пешехода, учить понимать их схематическое изображение для правильной ориентации на улицах и дорогах. Объяснить для чего служит светофор, его виды.	Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни. Знать о дороге и ее предназначении. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.
10\5	Скрытые опасности на дороге. “Дорожные ловушки”	Просмотр мультфильма по правилам дорожного движения. Презентация “Дорожные ловушки”	Объясняют и демонстрируют безопасные действия при переходе проезжей части.
11\1	<b>Пожарная безопасность.</b>	Беседа «Пожарная безопасность в школе и в быту». Просмотр видео	Характеризуют источники зажигания. Осваивают и излагают правила

	Правила пожарной безопасности в школе и в быту	«Эвакуация».	пожарной безопасности.
12\2	Что делать при возникновении пожара?	Беседа «Индивидуальная защита при возникновении пожара». Просмотр видео. Практическая работа с противогазами.	Анализируют причины возникновения пожаров Составляют самостоятельно схему эвакуации.
13\3	Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности.	Отчего происходят пожары? Данные по пожарам за последний год. Рассказы о некоторых характерных пожарах.	Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах. Обосновывать важность ответственности за нарушение правил пожарной безопасности
14\1	<b>Путешествие по разным видам спорта.</b> «Весёлые старты»	Конкурс рисунков «Спорт и здоровье». Спортивная эстафета. Упражнения сопряжённого характера.	Познают процессы: ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения. Регулируют свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений.
15\2	Подвижные игры.	Беседа «Красота – это здоровье». Марафон «Баскетбольного мяча».	Проявляют творческие и физические способности. Учатся взаимодействовать с друг другом, в команде.
16\3	Конкурсы «Самый ловкий, самый сильный, самый смелый»	Спортивная эстафета с предметами. Упражнения сопряжённого характера.	Развивают коллективизм, чувства ответственности. Совершенствуют свои физические способности. Развивают двигательную память, мышление, воли. Развивают способность к саморегуляции психических состязаний.
17\4	Игра «Книга рекордов «Суперстар»»	Номинация «Самый быстрый», «Самый меткий», «Самый ловкий», «Самый смекалистый». Упражнения сопряжённого характера.	Осознают значимость физических упражнений, спорта и преимущества здорового образа жизни. Учатся переносить знакомые действия в новую ситуацию.
18\5	Спортивный праздник: «Спорт и мы»	Спортивное приветствие. Викторина. Эстафета. Конкурс «Мяч –гол», «И сила и ум», «С песней по спорту». Чтение стихотворений о спорте.	Знакомятся с ролью спорта в современной жизни. Формируют устойчивый интерес к занятием сортом. Совершенствуют физические способности.
19\1	<b>Человек и социум.</b> Функциональное	Презентация-внутренние органы, их функциональное предназначение. Развитие человека. Упражнения	Совершенствуют знания об организме человека и его функционирование. Учатся чувствовать собственное тело



	предназначение частей тела.	сопряжённого характера. П\и «Замри», «Журавли и лягушка»	по его основным звеньям. Развивают базовые стереотипы для ощущения «схемы» тела.
20\2	Правила межличностного общения.	Сюжетно-ролевая игра. Упражнения сопряжённого характера. П\и «Веретено», «Журавли».	Учатся в проявлении эмоций. Формируют гуманные отношения к физическим недостаткам. Учатся движениями собственного тела передавать особенности характера.
21\3	Дружба. Семья. Ребёнок.	Чтение стихотворений о дружбе. Сюжетно ролевая игра «Моя семья». Распределение обязанностей ребёнка. Просмотр видеороликов. Упражнения сопряжённого характера. Этюд «Лицо загорает»	Формируют межличностные отношения. Совершенствуют правила поведения на улице, в общественных местах, с незнакомыми людьми. Осознают правила семейного общения. Осознают обязанности и права ребёнка в семье. Развивают базовые стереотипы для ощущения «схемы» тела.
22\1	<b>Гигиена и здоровье.</b> Чистота-залог Здоровья.	Беседа: гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды. Косметические средства. Просмотр видеороликов.	Знать основные положения о здоровом образе жизни. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни .
23\2	Инфекционные заболевания.	Беседа. Презентация. Упражнения сопряжённого характера. Этюды: «Два сердитых мальчика», «Круглые глаза», «Удивление»	Формирование правового мышления, освоение социальных норм и правил поведения в обществе. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни .
24\3	Поликлиника и больница. Медикаменты.	Видео фильм. Знакомство с домашней аптечкой. Дискуссия «Это должен знать каждый!». Советы доктора Пилюлькина. Психогимнастика для коррекции трудностей в общении.	Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни. Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при различных видах повреждений. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни .
25\1	<b>Питание и здоровье</b> Значение витаминов для организма.	Беседа. Презентация. Сюжетно ролевая игра. Упражнения сопряжённого характера «мяч с переходом», «Съедобное не съедобное».	Формирование установки на здоровый образ жизни, умение выбирать полезные продукты в питании. Знать о гигиене питания, сущность рационального питания.
26\2	Процесс пищеварения, основные правила рационального питания.	Беседа. Просмотр и обсуждения фильма о здоровом питании. Режим дня. Викторина.	Знать о гигиене питания, сущность рационального питания. Пищевая ценность продуктов. Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни

27\3	Этикет за столом.	Сюжетно ролевая игра. Тренинг. Презентация. Упражнения сопряжённого характера. Этюды перед зеркалом.	Формирование культуры поведения. Учатся пользоваться Жестами и мимическими средствами для выражения эмоционального состояния. Совершенствуют правила поведения за столом.
28\1	<b>Профилактика употребления ПАВ.</b> Психоактивные вещества.	Презентация. Беседа. Конкурс рисунков. Упражнения сопряжённого характера.	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье, его умственные и физические способности. Формирование установки на здоровый образ жизни.
29\2	Вред табака и алкоголя.	Презентация. Беседа. Конкурс рисунков о ЗОЖ. Упражнения сопряжённого характера.	Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни
30\3	Поведение с людьми, употребляющим ПАВ.	Просмотр видеороликов. Упражнения сопряжённого характера.	Знать основные понятия здорового образа жизни и профилактику вредных привычек. Выработать отрицательное отношение к курению и употреблению алкоголя. Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни
31\1	<b>Подвижные игры на свежем воздухе.</b> Полоса препятствий.	Эстафета с эстафетной палочкой. Челночный бег. Бег по коридору 10м в мешках, метание на дальность. Игры с мячами.	Развивают чувства коллективизма, сплочённости, чувства ответственности. Совершенствуют физическое развитие. Осознают значимость спорта и здорового образа жизни.
32\2	Экологическая прогулка.	Наблюдение за птицами, растениями, деревьями. Составление карты маршрута в красочных рисунках.	Формируют знания «Солнце, воздух и вода». Учатся видеть прекрасное из давно знакомого.
33\3	Спортивные состязания.	Игра «Перестрелка», «Пионербол».	Развивают чувства коллективизма, сплочённости, чувства ответственности. Совершенствуют физическое развитие. Осознают значимость спорта и здорового образа жизни.
34\4	Спортивно-развлекательный конкурс.	Спортивно-развлекательный конкурс «Наша формула ЗОЖ».	Развивают чувства коллективизма, сплочённости, чувства ответственности. Совершенствуют физическое развитие. Осознают значимость спорта и здорового образа жизни.

**Методическое обеспечение:**

1. Здоровый образ жизни в современной школе (программы, мероприятия, игры) Е.А. Воронова (Национальный проект «образование») 2009год
2. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
4. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
5. Программа внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова 2001г.
6. Сборник внеурочной деятельности. Под редакцией Н.Ф. Виноградовой. 2001г.
7. Сопряжённое психофизическое развитие школьников средствами физической культуры Учебно – методическое пособие. 2011год. Автор-составитель Лопуга Е.В.

### **Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Здоровячок» необходимы следующие принадлежности:

• спортивный инвентарь;
• подборка видеофрагментов;
• подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
• компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
• набор ЦОР по валеологии.