**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

**Программа**

**формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

**«Научись спасать жизнь»**

**на уровне основного и среднего общего образования**

**муниципального общеобразовательного учреждения**

**средней общеобразовательной школы №3**

г. Сургут, 2019 г.

**1. Пояснительная записка**

Современная школа стоит на пороге  разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом  ФГОС является внеурочная деятельность.

Нововведение будет способствовать  сохранению здоровья наших детей. Человек – бесценное, уникальное явление во Вселенной. Человечество вызвало к  жизни  величайшие созидательные силы, оно же создало и гигантские средства разрушения, как мира, так и самого себя. Не  случайно в третьем тысячелетии на первый план, как главное условие жизнеспособности любой страны, выступает человеческий фактор. Обстановка общего кризиса социально-политических отношений, постоянная угроза террористических актов, рост наркомании и алкоголизма, ухудшение экологической среды, ухудшение здоровья, - все это требует неотложных контрмер.

По результатам многочисленных исследований здоровье школьников с 1 класса ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин – низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. А ведь дети – это будущее нашего государства. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья.

***Здоровье****– это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).*

Следовательно, ***здоровый образ жизни****– это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.*

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Научись спасать жизнь» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, формирования безопасного поведения.

Реализация внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Научись спасать жизнь» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом, непосредственное формирование двигательных умений и навыков, целесообразное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса.

Программа состоит из шести блоков в начальной школе:

Блок 1 – Полезные привычки (1 – 4 класс)

Блок 2 – Ослепительная улыбка на всю жизнь (1 – 3 класс)

Блок 3- Пожарная безопасность (1 – 4 класс)

Блок 4- Разговор о полезном питании (1 – 4 класс)

Блок 5- Дорожная безопасность (1 – 4 класс)

Блок 6 – Уроки здоровья (4 класс)

Программа состоит из четырех блоков в 5-8 классах:

Блок 1 - Дорожная безопасность.

Блок 2 - Пожарная безопасность.

Блок 3 - Гигиена школьника.

Блок 4 – Здоровый образ жизни. Вредные привычки

**Цель программы:**

Сбережение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, внедрение в педагогическую практику на начальной ступени образования инновационных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих педагогических технологий в условиях введения ФГОС.

**Задачи:**

* Формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
* Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения.
* Формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.
* Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
* Обучение учащихся правилам поведения в случае возникновения пожара, формирование у них умений и навыков по применению первичных средств пожаротушения и оказания первой помощи пострадавшим.

Образовательная программа «Научись спасать жизнь» не задает строгой последовательности ее реализации.

Методика работы с детьми направлена на личностно-ориентированное взаимодействие с ребёнком и акцентирована на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Деятельность педагога направлена не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Занятия следует проводить в игровой форме с использованием  сказочных сюжетов и персонажей. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Формы и методы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Формы** |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы;  - Беседы и диспуты с классом или индивидуально;  - Читательские конференции;  - Мини-лекции; |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков;  - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;  - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;  - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;  - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы стимулирования | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение;  - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов | -  Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе);  - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе.

Программа предполагает как проведение регулярных недельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовать соревнования, досуги и др. Программа реализовывается с учетом того что аудиторские занятия составляют менее 50% всех планируемых занятий.

**Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);

-умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;

-умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

-проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

-проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

**Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

-планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

-анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

-управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

**Основные направления реализации программы:**

–    организация и проведение занятий по формированию безопасного поведения в разных ситуациях;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе.

**2. Содержание программы в 1-4 классах**

**Блок 1. Полезные привычки.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия:*** | ***Основные вопросы, понятия:*** | ***Планируемые результаты:***  ***предметные:*** | ***Примечание:*** |
| 1 | Я – неповторимый человек.  «Положительный образ Я» | Уникальность каждого ученика. Неповторимость человека | **Узнают:** что такое уникальность.  **Научатся:** сравнивать признаки людей, находя сходство и различия | Стр. 24-25 (пособие).  Работа в тетради.  Камень, ракушка или орех |
| 2 | Культура моей страны и Я.  «Положительный образ Я» | Уникальность культуры, к которой мы принадлежим. Древние корни здорового образа жизни | **Узнают:** о богатстве родной культуры, о связи культуры семьи с культурой народа;  О критическом отношении к употреблению табака, алкоголя | Стр.25-27  (пособие).  Плакаты и фотографии памятников, иллюстрации народных костюмов, убранства жилища, образов народного творчества, детские книжки с русскими народными сказками |
| 3 | Чувства.  «Общение» | Представление о различных чувствах людей и возможности управления ими | **Узнают:** о многообразии человеческих чувств;  как можно избежать неприятных чувств | Стр. 27-29  (пособие).  Работа в тетради.  Фотографии, иллюстрации из книг, репродукции картин с изображением различных чувств |
| 4 | О чём говорят чувства.  «Общение» | Способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств | **Узнают:** о связи чувств с желаниями, ожиданиями, последствиями поступков;  что для преодоления неприятных чувств существуют специальные приёмы | Стр. 29-30  (пособие).  Работа в тетради. |
| 5 | Множество решений.  «Принятие решений» | Многообразие принимаемых людьми решений | **Узнают:** о связи поступков и решений;  о шагах принятия решений | Стр. 31-32  (пособие).  Работа в тетради.  Картинки, мелкие предметы |
| 6 | Решения и здоровье.  «Принятие решений» | Здоровье как ценность | **Узнают:** о факторах, влияющих на здоровье;  о признаках здорового человека;  что значит ответственное поведение в отношении здоровья | Стр. 32-34  (пособие).  Работа в тетради.  Плакат «Цветок здоровья» класса. |
| 7 | Нужные и ненужные тебе лекарства.  «Информация» | Понятия: *лекарство, яд* | **Узнают:** что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации;  что дети не должны принимать лекарства самостоятельно;  что дети не должны брать лекарства у незнакомых людей | Стр. 34-35  (пособие).  Работа в тетради.  Мультфильм «Сказка о мёртвой царевне и семи богатырях» |
| 8 | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.  «Информация о пассивном курении» | Сведения о пассивном курении | **Узнают:** что пассивное курение вредно для здоровья.  **Научатся:** делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения | Стр. 36-37  (пособие).  Работа в тетради.  Фрагмент мультфильма «Ну, погоди!» (где Волк «выкуривает» Зайца из телефонной будки |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия:*** | ***Основные вопросы, понятия:*** | ***Планируемые результаты:***  ***предметные:*** | ***Примечание:*** |
| 1 | Вкусы и увлечения. «Положительный образ Я» | Разнообразие вкусов и увлечений учеников класса. Здоровые увлечения. | **Научатся:** рассказывать о своих вкусах и увлечениях;  - перечислять здоровые увлечения | Стр. 39-40 (пособие).  Работа в тетради.  Листы белой бумаги, фломастеры. |
| 2 | Учусь находить новых друзей и интересные занятия. «Положительный образ Я» | У одноклассников можно многому научиться. | **Узнают:** что-то новое об одноклассниках.  **Научатся:** находить друзей по интересам. | Стр.40-41  (пособие).  Большие листы белой бумаги, детские поделки, клей. |
| 3 | О чём говорят выразительные движения.  «Общение» | Знакомство с выразительными движениями как невербальными средствами общения. | **Научатся:** обращать внимание на выразительные движения;  - тренироваться в невербальном общении. | Стр. 42-43  (пособие).  Работа в тетради. |
| 4 | Учусь понимать людей.  «Общение» | Эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения. | **Научатся:** обращать внимание на совпадение/несовпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения;  - видеть важность совпадения вербальных и невербальных компонентов общения для понимания сообщения. | Стр. 43-44  (пособие).  Работа в тетради.  Большие листы бумаги и фломастеры. |
| 5 | Опасные и безопасные ситуации.  «Принятие решений» | Опасные и безопасные ситуации. | **Научатся:** обсуждать безопасные ситуации;  - обсуждать опасные ситуации. | Стр. 45-46  (пособие).  Работа в тетради. |
| 6 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях.  «Принятие решений» | Рациональное принятие решений детьми. | **Научатся:** обсуждать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия;  - обсуждать опасные для здоровья ситуации;  - обсуждать опасные ситуации, связанные с табаком. | Стр. 47-48  (пособие).  Работа в тетради.  Несколько больших листов бумаги, фломастеры. |
| 7 | Реклама табака и алкоголя. «Информация» | Знакомство с рекламными приёмами. | **Научатся:** обсуждать цель рекламы;  -описывать рекламные приёмы;  - говорить о рекламе сигарет и алкоголя. | Стр. 48-49  (пособие).  Образцы рекламы сигарет и алкоголя из журналов, цветные карандаши или фломастеры. |
| 8 | Правда об алкоголе.  «Информация» | Действие алкоголя на организм. | **Узнают:** что алкоголь затормаживает работу организма.  **Научатся:** описывать различные эффекты алкоголя. | Стр. 50- 53  (пособие).  Работа в тетради.  Цветные карандаши или фломастеры. |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия:*** | ***Основные вопросы, понятия:*** | ***Планируемые результаты:***  ***предметные:*** | ***Примечание:*** |
| 1 | Мой характер. «Положительный образ Я» | Внешность и черты характера людей. Размышления о чертах своего характера. | **Научатся:** анализировать внешность и черты характера человека;  оценивать свои поступки внешность и черты характера. Какой Я | Работа в тетради.  Листы белой бумаги, фломастеры. |
| 2 | Учусь оценивать себя сам. «Положительный образ Я» | Представление о самооценке. Реалистичная самооценка | **Узнают:** что такое самооценка  **Научатся:** оценивать себя; соотносить свои возможности и свои способности | Плакат  «Я развиваюсь»  Большие листы белой бумаги, детские поделки, клей. |
| 3 | Учусь взаимодействовать  «Общение» | Роль уважительных отношений во взаимодействии | **Научатся:** понимать, что общение предполагает уважительное отношение людей друг к другу  . | Работа в тетради.  Работа в группах |
| 4 | Учусь настаивать на своем.  «Общение» | Представление о возможности отказа в ситуации давления | **Научатся:** отстаивать свои интересы в неагрессивной форме | Работа в тетради. Листы бумаги и фломастеры. |
| 5 | Я становлюсь увереннее  «Принятие решений» | Способы преодоления неуверенности в поведении | **Научатся:** анализировать причины неуверенности в себе; находить способы преодоления неуверенности в поведении | Работа в тетради.  Работа в группах |
| 6 | Когда на меня оказывают давление  «Принятие решений» | Давление – одна из форм влияния на людей. Источники влияния и давления | **Научатся:** осознавать, что влияние может иметь положительные  и отрицательные последствия | Работа в тетради.  Несколько больших листов бумаги, фломастеры. |
| 7 | Курение.  «Информация» | Вредное влияние табачного дыма на организм | **Научатся:** понимать, как важно сделать правильный выбор:  не курить. | Образцы рекламы сигарет из журналов, цветные карандаши или фломастеры. |
| 8 | Курение.  «Информация о курении» | Вредное влияние табачного дыма на организм | **Узнают:** какой вред наносит курение организму  **Научатся:** описывать различные последствия курения | Работа в тетради.  Цветные карандаши или фломастеры.  Модель курения |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия:*** | ***Основные вопросы, понятия:*** | ***Планируемые результаты:***  ***предметные:*** | ***Примечание:*** |
| 1 | Самоуважение. Положительный образ Я. | Уважение.  Самоуважение.  Цель. | **Узнают:** что такое уважение.  **Научатся:** перечислять качества, которые детям хотелось бы развивать в себе, выделять качества, достойные уважения. | Рабочая тетрадь, картинки с сюжетами. Плакат «дерево достижений класса» |
| 2 | Привычки. Положительный образ Я. | Привычка.  Вредные и полезные привычки. | **Узнают:** о привычках, укрепляющих здоровье.  **Научатся:** анализировать свои привычки. | Рабочая тетрадь, фотографии, иллюстрации из книг, репродукции картин |
| 3 | Дружба (часть 1)  Общение. | Дружба.  Умение отличать дружбу от конформного подчинения давлению сверстников. | **Узнают:** что такое дружба  **Научатся:** перечислять важные для дружбы качества, описывать проявления дружбы. | Рабочая тетрадь, кружки для игры «Светофор» |
| 4 | Дружба (часть 2)  Общение. | Условия дружбы и ее возможное влияние.  Конструктивная, или созидающая критика.  Критиканство, или разрушающая  критика | **Узнают:** об условиях дружбы.  **Научатся:** описывать различные влияния дружбы, отличать дружбу от иных отношений. | Рабочие тетради. |
| 5 | Учусь сопротивляться давлению.  Принятие решений. | Виды давления, способы сопротивления давлению. | **Узнают:** о видах давления и способах сопротивления давлению, как самостоятельно решать, чтобы правильно поступать в каждом случае | Рабочая тетрадь, карточки со способами давления. |
| 6 | Учусь говорить «нет». Принятие решений. | Навык отказа – защитный фактор. | **Узнают:** формы отказа в опасных ситуациях | Рабочая тетрадь, ситуации (сценки), варианты отказа. |
| 7 | И снова алкоголь.  Информация. | Понятие: *алкоголь.*  Ответственное поведение. | **Узнают:** основные факты об алкоголе, механизмы действия рекламы | Рабочая тетрадь, комиксы. |
| 8 | Алкоголь в компании.  Информация. | Мотив.  Последствия употребления алкоголя в компании. | **Узнают:** распространённые мотивы и последствия алкоголя в компании. | Рабочая тетрадь, комиксы |

**Блок 2 – «Ослепительная улыбка на всю жизнь»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия:** | **Основные вопросы, понятия:** | **Планируемые результаты:**  **предметные:** | **Примечание:** |
| 1 | «Функции ротовой полости и что в ней находится» | Что есть во рту. Функции зубов. Виды зубов (почему зубы разные). Части зуба. | **Познакомятся:** со строением полости рта, зубов, их видами и функциями | Стр. 17 – 18 (пособие) |
| 2 | «Правила ухода за зубами» | Необходимость ухода за зубами. Основные правила ухода за зубами: чистим зубы 2 раза в день, 2 раза в год посещаем стоматолога, реже употребляем сладости и после их приёма полощем рот. | **Познакомятся:** с понятием о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, с основными правилами гигиены полости рта | Стр. 18 – 19  (пособие) |
| 3 | «Как правильно чистить зубы» | Налёт и где он прячется. Техника чистки зубов щёткой. Правильный выбор зубной щётки и уход за ней | **Формирование** уучащихсянавыка правильных движений зубной щёткой.  **Познакомятся:** с правилами хранения зубной щётки | Стр. 19-20  (пособие) |
| 4 | «Здоровое питание – здоровые зубы» | Режим питания. Полезные продукты. Правила употребления сладостей. Жевательная резинка | **Формирование** у учащихся представления о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма | Стр. 20  (пособие) |
| 5 | «Бережное отношение к зубам» | Повторение техники чистки зубов щёткой. Закрепление основных правил гигиены полости рта. Правила безопасности. Вредные привычки | **Познакомятся:** с правилами безопасности;  повторение основных правил гигиены полости рта | Стр. 21  (пособие) |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия:** | **Основные вопросы, понятия:** | **Планируемые результаты:**  **предметные:** | **Примечание** |
| 1 | «Здоровые зубы – здоровый организм» | Повторение основных правил гигиены. | **Познакомятся:** с правилами гигиены полости рта, изученные в первом классе: чистить зубы два раза в день, посещать стоматолога два раза в год, ограничить частоту приёма сладких продуктов и полоскать рот после их приёма. | Стр.23 (пособие). |
| 2 | «Зуб – живой орган» | Ткани зуба. Зубы временные и постоянные. Смена зубов. | **Познакомятся:** с понятием о строении зубов, наличии у человека временных и постоянных зубов и их естественной смене. | Стр. 24  (пособие). |
| 3 | «Кариес» | Микробы. Налёт. Кислотные Монстры (зрелый налёт). Формула кариеса. Стадии кариеса. | **Познакомятся:** с причинами развития кариеса; с формированием представления о заболевании. | Стр. 25  (пособие). |
| 4 | «Прикус. Причины неправильного прикуса» | Виды прикуса. Сроки прорезывания зубов. Причины нарушения роста зубов: вредные привычки, осложнения кариеса. | **Познакомятся:** с различными видами прикуса в разных возрастных периодах.  **Узнают:** о возможном негативном влиянии вредных привычек на формирование прикуса. | Стр. 25-26  (пособие). |
| 5 | «Техника чистки зубов» | Места накопления налёта. Чистка зубов щёткой. Где щётка бессильна. Что такое флюс. | **Познакомятся:** с правильной чисткой зубов щёткой. | Стр. 26  (пособие). |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия:** | **Основные вопросы, понятия:** | **Планируемые результаты:**  **предметные:** | **Примечание:** |
| 1 | «Заболевание десен» | Повторение основных правил гигиены. | **Познакомятся:** с правилами гигиены полости рта: чистить зубы два раза в день, посещать стоматолога два раза в год, ограничить частоту приёма сладких продуктов и полоскать рот после их приёма. | Схема строения зуба  «Моя зубная щетка» |
| 2 | «Правильное питание» | Представление о кариесогенной диете и мерах, позволяющих уменьшить вредное действие углеводов на зубы | **Познакомятся:** с понятием «сахар, налет, кариес»; как уменьшить вредное воздействие сахара | «Найди полезную и опасную пищу» |
| 3 | «Как фтор укрепляет зубы» | Микробы. Как остановить кислотного Монстра  Роль фтора в профилактике кариеса | **Познакомятся:** с причинами развития кариеса; с формированием представления о заболевании. Роль фтора в профилактике кариеса | Моя зубная паста |
| 4 | Посещение стоматолога | Как работает стоматолог.  Необходимость регулярных посещений стоматолога | **Познакомятся**:  с работой стоматолога  **Узнают:** правила ухода за зубами | Визит к стоматологу |
| 5 | Основные правила гигиены | Закрепить знания об основных правилах гигиены полости рта | **Познакомятся:** с правильной чисткой зубов щёткой.  с основными правилами гигиены полости рта | Лабиринт «Найди дорогу к ослепительной улыбке» |

**Блок 3 - Пожарная безопасность**

**1 – 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Основные вопросы** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | Пожарная безопасность в Российской Федерации | Основные положения и требования федерального законодательства и нормативно-правовых актов по пожарной безопасности. Профилактические (организационные и технические) меры по обеспечению пожарной безопасности в жилых домах, школах, учреждениях культуры, здравоохранения, на транспорте и т. д. Использование достижений науки и техники для предупреждения и тушения пожаров. | **Познакомятся:** с понятиями пожарная безопасность, правовыми актами по противопожарной безопасности  **Узнают:** как используются достижений науки и техники для предупреждения и тушения пожаров. |
| 2 | Огонь – друг и враг человека. | Что такое огонь. Какую пользу приносит огонь, и как человек научился управлять огнём. Какой вред может причинить огонь. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Меры предосторожности при обращении с огнём. Примеры тяжёлых последствий пожаров, произошедших в результате детской шалости с огнём. Способы прекращения горения веществ и материалов. | **Познакомятся:** Способы прекращения горения веществ и материалов.  **Узнают:** Меры предосторожности при обращении с огнём. |
| 3 | Горение. Опасные факторы огня | Что такое огонь. Какую пользу и какой вред приносит огонь человеку. Как человек может управлять огнем. Процесс и условия горения. Последствия пожаров в жилых домах, школах, учреждениях культуры, здравоохранения, на транспорте и т. д., а также в случаях иных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Меры предосторожности при обращении с огнем. Способы прекращения горения веществ и материалов. | **Познакомятся:** Способы прекращения горения веществ и материалов.  **Узнают:** Какую пользу и какой вред приносит огонь человеку |
| 4 | Причины возникновения пожаров | Основные причины возникновения пожаров в детских учреждениях. Игры со спичками. Неосторожность при курении. Нарушение Правил пожарной безопасности при эксплуатации электротехнических устройств, газовых приборов. Самовоспламенение веществ при их хранении и использовании. Электробезопасность. Организационно-технические мероприятия по предупреждению пожара в электросетях и электроустановках. Понятие о пожарной профилактике. | **Познакомятся:** Основные причины возникновения пожаров в детских учреждениях. **Узнают:** Понятие о пожарной профилактике. |
| 5 | Противопожарный режим в образовательном учреждении | Противопожарные требования к содержанию зданий, помещений и территории образовательного учреждения. Соблюдение правил пожарной безопасности в кабинетах химии, физики, биологии, информатики, технического труда, во время культурно массовых мероприятий. План эвакуации людей при пожаре. | **Познакомятся:** План эвакуации детей из школы  **Узнают:** Соблюдение правил пожарной безопасности в школе |
| 6 | Берегите жилище от пожаров | Противопожарный режим в жилом доме. Недопустимость применения открытого огня при проведении различных видов работ, оставления без присмотра включенных телевизоров, электро- и радиотехнических приборов, газовых плит и т. д. Меры пожарной безопасности при использовании предметов бытовой химии. Особенности организации противопожарной защиты в домах повышенной этажности (незадымляемые лестничные клетки, проходные балконы, системы автоматического дымоудаления и пожарной сигнализации). | **Познакомятся:** Соблюдение противопожарного режима дома.  **Узнают:** Меры пожарной безопасности при использовании предметов бытовой химии |
| 7 | Первичные средства пожаротушения. Знаки безопасности | Пенные, порошковые и углекислотные огнетушители, область их применения. Внутренние пожарные краны, ящики с песком, бочки с водой, щиты с набором пожарного инвентаря. Места установки, правила содержания и порядок применения первичных средств пожаротушения. Знаки безопасности: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, указательные. Примеры их применения и места установки. | **Познакомятся:** Виды огнетушителей и область их применения. **Узнают:** Знаки безопасности: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, указательные. |
| 8 | Системы автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации | Основные сведения об автоматических установках пожаротушения. Спринклерные и дренчерные установки водяного пожаротушения, пенные, газовые, паровые, порошковые установки. Пожарные извещатели: тепловые, дымовые, световые, ультразвуковые. Назначение охранно-пожарной сигнализации. | **Познакомятся:** Автоматические установки пожаротушения  **Узнают:** Назначение охранно-пожарной сигнализации |
| 9 | Действия при возникновении пожара | Правила поведения в случае обнаружения огня, появлении дыма. Порядок вызова пожарной охраны, оповещения людей о пожаре и эвакуации. Предотвращение паники. Меры предосторожности от поражения электрическим током, получения ожогов, отравления дымом. Оказание первой помощи пострадавшим. | **Познакомятся:** Правила поведения в случае обнаружения огня, появлении дыма. **Узнают:** Порядок вызова пожарной охраны, оповещения людей о пожаре и эвакуации. |

**Блок 4- Разговор о полезном питании**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Основные вопросы** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека | Зачем человек питается. Важность правильного питания для здоровья младшего школьника. Какие органы помогают питаться человеку. Сколько раз в день надо питаться школьнику. Как правильно надо принимать пищу. Правила хорошего тона за столом, правила гигиены. | **Познакомятся:** Понятие правильное питание, зачем человек питается.  **Узнают:** Важность правильного питания для организма человека,как следует питаться |
| 2 | Тема 2. Здоровая пища для всей семьи | Какие продукты полезны организму школьника, какие продукты нельзя употреблять в пищу. Что значит здоровая пища. Три золотых правила питания | **Познакомятся:** Какая пища полезная, а какая нет.  **Узнают:** золотые правила питания |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Основные вопросы** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | **Тема 1.** Питание – необходимое условие для жизни человека. | Зачем человек питается. Важность правильного питания для здоровья младшего школьника. Какие органы помогают питаться человеку. Сколько раз в день надо питаться школьнику. Как правильно надо принимать пищу. Правила хорошего тона за столом, правила гигиены. | **Познакомятся:** Понятие правильное питание, зачем человек питается.  **Узнают:** Важность правильного питания для организма человека,как следует питаться |
| 2 | **Тема 2.** Здоровая пища для всей семьи. | Какие продукты полезны организму школьника, какие продукты нельзя употреблять в пищу. Что значит здоровая пища. Три золотых правила питания | **Познакомятся:** Какая пища полезная, а какая нет.  **Узнают:** золотые правила питания |
| 3 | **Тема 3.** Пищевые отравления | Какими продуктами можно отравиться. Что надо делать, чтобы уберечься от отравления. Признаки отравления. Как можно помочь человеку при пищевом отравлении. | **Познакомятся:** С понятием пищевое отравление  **Узнают:** Как можно предохраниться от пищевого отравления. Первая помощь при отравлении. |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Основные вопросы** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | **Тема 1.** Питание – необходимое условие для жизни человека. | Зачем человек питается. Важность правильного питания для здоровья младшего школьника. Какие органы помогают питаться человеку. Сколько раз в день надо питаться школьнику. Как правильно надо принимать пищу. Правила хорошего тона за столом, правила гигиены. | **Познакомятся:** Понятие правильное питание, зачем человек питается.  **Узнают:** Важность правильного питания для организма человека,как следует питаться |
| 2 | **Тема 2.** Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты | Какие продукты полезны организму школьника, какие продукты нельзя употреблять в пищу. Что значит здоровая пища. Три золотых правила питания | **Познакомятся:** Какая пища полезная, а какая нет.  **Узнают:** золотые правила питания |
| 3 | **Тема 3.** Основные правила правильного питания | Какие правила необходимо соблюдать для правильного питания. Здоровый образ жизни – что это? Правила личной гигиены | **Познакомятся:** Понятие правильное питание, зачем человек питается.  **Узнают:** Важность правильного питания для организма человека,как следует питаться |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Основные вопросы** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | **Тема 1.** Я выбираю кашу! | Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Как сделать кашу вкуснее! | **Познакомятся:** Виды каш, крупы для приготовления каш.  **Узнают:** Важность завтрака и блюда для полезного завтрака |
| 2 | **Тема 2.** Здоровая пища для всей семьи. | Умеренность и разнообразие в питании, белки, углеводы, жиры и витамины, полезные и неполезные продукты, «золотые правила» питания | **Познакомятся:** Какая пища полезная, а какая нет.  **Узнают: «**золотые правила» питания, что такое умеренность и разнообразие в питании. |
| 3 | **Тема 3.** «Кулинарное путешествие» по России. | Чем богат наш край, и какие блюда готовят | **Познакомятся:** С разнообразием блюд, которые готовят в России.  **Узнают:** рецепты вкусных и полезных блюд, которые традиционны в России. |

**Блок 5- Дорожная безопасность**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Примечание:** |
| 1 | Законы улиц и дорог. | Знакомство с историей появления автомобиля и ПДД; воспитание дисциплинированности и ответственного отношения к соблюдению изложенных в ПДД обязанностей пешеходов и пассажиров. |  |
| 2 | Дорога, её элементы и правила поведения на ней. | Формирование представления о значении новых терминов: «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина», «проезжая часть». | Сказки по ПДД «Приключения озорных обезьянок» |
| 3 | Безопасные маршруты «Дом – школа – дом». | Знакомство обучающихся с маршрутом безопасности «Дом – школа – дом», разработанного с помощью родителей. |  |
| 4 | Наши верные друзья. Светофор и его сигналы. | Для чего служат светофоры, в чём различие светофоров для водителей и для пешеходов. Учимся переходить улицу на зелёный сигнал светофора. |  |
| 5 | Знакомство с дорожными знаками. | Знакомство учащихся со значением дорожных знаков для пешехода. Учимся понимать их схематичное изображение для правильной ориентации на улицах и дорогах |  |
| 6 | Дорожная разметка. | Знакомство детей с назначением дорожной разметки |  |
| 7 | Это должны знать все. Правила перехода улиц и дорог. | Объяснение обучающимся терминов: «одностороннее движение», «двустороннее движение». | Сказки по ПДД «Приключения озорных обезьянок» |
| 8 | Что такое перекрёсток. Правила перехода перекрёстка. | Формирование у обучающихся представления о перекрёстке. Учимся безопасному поведению на перекрёсток. |  |
| 9 | Мы – пассажиры. Итоговое занятие. | Знакомство с правилами пользования общественным транспортом. Проверим себя по знанию правил дорожного движения. | Сказки по ПДД «Приключения озорных обезьянок» |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Примечание:** |
| 1 | Безопасные маршруты «Дом – школа – дом». | Формирование и развития у обучающихся целостного восприятия окружающей дорожной среды, наблюдательности. Выбираем наиболее безопасный путь в школу и домой. | Сказки по ПДД «Приключения озорных обезьянок» |
| 2 | Что такое ГИБДД, детский дорожно– транспортный травматизм. | Беседа о работе инспектора ГАИ БДД, о ДДТТ на доступном материале |  |
| 3 | На наших улицах. | Повторение с обучающимися элементов улиц и дорог, назначение дорожной разметки. |  |
| 4 | Сигналы светофора и регулировщика. | Повторение значения сигналов светофора, виды светофоров. Знакомство с назначением дорожной разметки. |  |
| 5 | Новое о дорожных знаках. | Повторение пройденных и изучение новых дорожных знаков. |  |
| 6 | Тормозной путь транспортных средств. | Формирование представления обучающихся об опасности перехода проезжей части перед близко идущими транспортными средствами. Что такое тормозной путь автомобиля. |  |
| 7 | Правила перехода улиц и дорог. | Повторение известных обучающимся по предыдущим занятиям правил перехода улиц и дорог. |  |
| 8 | Регулируемые и нерегулируемые перекрёстки. | Формирование у обучающихся представления о перекрёстке. Учимся безопасному поведению на перекрёстке. |  |
| 9 | Ребёнок и общественный транспорт. Итоговое занятие. | Правила пользования железнодорожным транспортом. Знания по правилам перехода улицы (дороги) при выходе из транспортных средств общего пользования. Проверим себя по знанию правил дорожного движения. | Сказки по ПДД «Приключения озорных обезьянок» |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Примечание:** |
| 1 | Детский дорожно-транспортный травматизм. Безопасные маршруты  «Дом – школа – дом». | Формирование и развития у обучающихся целостного восприятия окружающей дорожной среды, наблюдательности. Выбираем наиболее безопасный путь в школу и домой. | Беседа, игра |
| 2 | История возникновения Правил дорожного движения | Правила правостороннего движения транспортных средств и пешеходов. Происхождение этого правила | Беседа, инсценированные истории |
| 3 | Элементы улиц и дорог. Перекрестки и их виды. Дорожная разметка | Повторение с обучающимися элементов улиц и дорог, назначение дорожной разметки. Линия разметки «Стоп» |  |
| 4 | Сигналы регулирующие дорожное движение | Повторение значения сигналов светофора, виды светофоров, сигналы регулировщика |  |
| 5 | Дорожные знаки и их группы | Повторение пройденных и изучение новых дорожных знаков. |  |
| 6 | Виды транспортных средств. Сигналы подаваемые водителями | Формирование представления обучающихся об опасности перехода проезжей части перед близко идущими транспортными средствами. Назначение различных видов транспорта | Беседа |
| 7 | Правила перехода улиц и дорог. | Повторение известных обучающимся по предыдущим занятиям правил перехода улиц и дорог. |  |
| 8 | Скрытые опасности на дороге. Дорожные «ловушки» | Сформировать умения и навыки безопасных действий при переходе проезжей части | Игра «На засыпку» |
| 9 | Правила перехода улиц и дорог после высадки из общественного транспорта. Итоговое занятие | Знания по правилам перехода улицы (дороги) при выходе из транспортных средств общего пользования. Проверим себя по знанию правил дорожного движения. | Сказки по ПДД Разбор ситуаций |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Примечание:** |
| 1 | Проведение конкурса защиты маршрутных листов | Сформировать у учащихся умение оценивать ситуации, выбирать оптимальные передвижения по городу | Игра – конкурс «Защита маршрутных листов» |
| 2 | Причины несчастных случаев и аварий на улицах и дорогах | Сформировать у учащихся осознанные представления о причинах несчастных случаев и аварий на улицах и дорогах из-за типичных ошибок | Занятие в специально оборудованном кабинете |
| 3 | Элементы улиц и дорог. Перекрестки и их виды. | Углубить знания учащихся об обстановке движения на дорогах | Беседа |
| 4 | Сигналы светофора с дополнительными секциями. Сигналы регулировщика | Изучение сигналов светофора с дополнительными секциями и соответствующих этим сигналам жестов регулировщика | Занятие в специально оборудованном кабинете |
| 5 | Движение пешеходов, их права и обязанности | Повторение и закрепление знаний о правилах движения пешеходов | Занятие в специально оборудованном кабинете |
| 6 | Скрытые опасности на дороге. Дорожные «ловушки» | Формирование у учащихся умения и навыков безопасных действий при переходе проезжей части | Беседа |
| 7 | Велосипед и дорожное движение | Научить предвидеть опасность при езде на велосипеде, обучить правилам обращения с ним | Занятие в специально оборудованном кабинете |
| 8 | Обязанности пассажиров | Воспитывать культуру поведения учащихся в общественном транспорте, научить посадке и высадке из транспорта и безопасному поведению на посадочных площадках | Беседа. Разбор ситуаций |
| 9 | Правила безопасности при переходе железнодорожных переездов | Сформировать у учащихся представление об опасности на железной дороге, дать понятие об оборудовании железнодорожных переездов, правилах перехода железнодорожных переездов | Беседа |

**Блок 6 - Уроки Здоровья**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Примечание:** |
| 1 | Наши друзья – вода и мыло. | Знакомство с правилами доктора Воды; как правильно мыть руки и лицо. | «Вредные советы» Г.Остер, сценки |
| 2 | Глаза – главные помощники человека. | Формирование представления о значении глаз в жизни человека; знакомство с гимнастикой для глаз, с правилами бережного отношения к зрению. | Опыты, игра «Полезно – вредно» |
| 3 | Чтобы уши слышали. | Знакомство обучающихся с правилами ухода за ушами, строением уха, правилами бережного отношения к слуху. | Опыты, самомассаж ушей |
| 4 | Уход за руками и ногами. | Знакомство обучающихся с правилами ухода за руками и ногами. | Оздоровительные минутки, игра-соревнование «Кто больше?» |
| 5 | Кожа - надёжная защита организма | Знакомство учащихся со значением кожи, с правилами ухода за кожей, первая помощь при повреждениях кожи. | Оздоровительная минутка, практическая работа, игра «Выбери ответ» |

**Планируемые личностные результаты в реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Блок программы** | **Планируемые результаты (личностные):** |
| **У обучающихся будут сформированы:** |
| 1 | Блок 1 – Полезные привычки | Понятие о ценности своего здоровья и здоровья своей семьи.  Начальные представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье человека.  Элементарные представления о вредных привычках и факторах, влияющих на здоровье. Потребность в выполнении режима дня и правил гигиены |
| 2 | Блок 2 – Ослепительная улыбка на всю жизнь | Начальные представления о строении зубов, наличии у человека временных и постоянных зубов и их естественной смене. Понимание необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, с основными правилами гигиены полости рта. |
| 3 | Блок 3 – Пожарная безопасность | Потребность сознательно выполнять в школе, на улице, дома правила пожарной безопасности.  Развитие у детей навыков грамотного отношения с огнём. |
| 4 | Блок 4 – Разговор о полезном питании | Начальные представления о правильном рациональном питании. Понимание необходимости регулярного и правильного питания, с основными правилами приема пищи |
| 5 | Блок 5 – Дорожная безопасность | Потребность сознательно выполнять правила дорожной безопасности. Ориентироваться в дорожных ситуациях; оценивать свое поведение на дороге; объяснить товарищу правила поведения на дороге. |
| 6 | Блок 6 – Уроки Здоровья | Потребность сознательно выполнять правила личной гигиены. Понимание необходимости регулярного и правильного ухода за телом, с основными правилами первой помощи. |

**Планируемые познавательные результаты в реализации программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Блок программы** | **Планируемые результаты (познавательные):** | |
| **Учащийся научится:** | **Получит возможность научиться:** |
| 1 | Блок 1 – Полезные привычки | Оценивать негативное влияние вредных привычек на организм человека | Отличать вредные привычки от полезных.  Выбрать альтернативу вредным привычкам |
| 2 | Блок 2 – Ослепительная улыбка на всю жизнь | Содержать в порядке свою полость рта. | Правильно ухаживать за своим телом. |
| 3 | Блок 3 – Пожарная безопасность | Элементарным навыкам пожарной безопасности, оказания первой медицинской помощи | Правильно действовать при сигналах ГО и ЧС, эвакуации из здания. |
| 4 | Блок 4 – Разговор о полезном питании | Ценить свое здоровье и здоровье других людей | Правильно питаться. |
| 5 | Блок 5 – Дорожная безопасность | Элементарным навыкам дорожного движения | Правильно действовать при сложных ситуациях на дороге |
| 6 | Блок 6 – Уроки Здоровья | Элементарным навыкам по гигиене тела (мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться). | Выполнять правила личной гигиены. |

**2. Содержание программы в 5-8 классах**

**Блок 1. Дорожная безопасность – 36 часов.**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | Схема безопасного движения «Дом – школа – дом» |
| 2 | Улицы и движение в населённых пунктах |
| 3 | Дорожные знаки и дополнительная информация |
| 4 | Некоторые понятия и термины «Правил дорожного движения» |
| 5 | Знакомство с дорожными знаками |
| 6 | Культура дорожного движения |
| 7 | Сигналы светофора и регулировщика |
| 8 | Азбука велосипедиста |
| 9 | Анализ детско-дорожного травматизма |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | Схема безопасного движения «Дом – школа – дом». Пешеходные переходы |
| 2 | Приоритет движения транспортных средств |
| 3 | Правила перевозки людей |
| 4 | Посадка, высадка, перевоз пассажиров |
| 5 | Как правильно перейти через улицу |
| 6 | Все, что нужно знать школьнику об общественном транспорте |
| 7 | Вызывают наше уважение правила дорожного движения (часть 1) |
| 8 | Вызывают наше уважение правила дорожного движения (часть 2) |
| 9 | Вызывают наше уважение правила дорожного движения |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | «Зелёный нам дорогу открывает!» |
| 2 | Основные причины ДТП с учащимися. |
| 3 | Ответственность за нарушение правил дорожного движения |
| 4 | Дорога, элементы дороги |
| 5 | Дорожная разметка. |
| 6 | Перевозка детей. |
| 7 | Правила перехода улиц и дорог |
| 8 | Технические требования к велосипеду. Движение велосипедистов. |
| 9 | Как мы знаем ДТП |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | История развития автомототранспорта. |
| 2 | Скорость движения и дистанция. Расположение транспортных средств на проезжей части |
| 3 | Ответственность за нарушение правил дорожного движения |
| 4 | Организация дорожного движения |
| 5 | Элементарные вопросы движения транспортных средств |
| 6 | Перевозка детей. |
| 7 | Виды и причины дорожно-транспортных происшествий. Правила поведения при ДТП |
| 8 | Общие требования, предъявляемые к водителям велосипедов. Правила для велосипедиста и водителя мопеда. |
| 9 | Итоговое занятие. Защита проектов |

**Блок 2. Пожарная безопасность – 36 часов.**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Основные причины возникновения пожара. Опасные факторы при пожаре. |
| 2 | Действия при пожаре и взрыве |
| 3 | Первичные средства пожаротушения. |
| 4 | Пожар в школе |
| 5 | Действия при пожаре. |
| 6 | Действия при пожаре. |
| 7 | Основные поражающие факторы. |
| 8 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |
| 9 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Основные причины возникновения пожара. Опасные факторы при пожаре. |
| 2 | Действия при пожаре и взрыве |
| 3 | Первичные средства пожаротушения. |
| 4 | Пожар в школе |
| 5 | Действия при пожаре. |
| 6 | Действия при пожаре. |
| 7 | Основные поражающие факторы. |
| 8 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |
| 9 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Основные причины возникновения пожара. Опасные факторы при пожаре. |
| 2 | Действия при пожаре и взрыве |
| 3 | Первичные средства пожаротушения. |
| 4 | Пожар в школе |
| 5 | Действия при пожаре. |
| 6 | Действия при пожаре. |
| 7 | Основные поражающие факторы. |
| 8 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |
| 9 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Добровольное пожарное общество. |
| 2 | Системы автоматического пожаротушения и сигнализации. |
| 3 | Виды пожарной техники и пожарно-спасательного оборудования, их предназначение. |
| 4 | Огнестойкость зданий и сооружений. |
| 5 | Новый год без пожаров. |
| 6 | «Главное – самообладание» (учебная эвакуация) |
| 7 | Взрывы. |
| 8 | Исторический очерк «Крупные пожары. Взрыв на Чернобыльской АЭС». |
| 9 | Спортивные соревнования «Пожарный дозор». |

**Блок 3. Гигиена школьников – 36 часов.**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия:** |
| 1 | Значение воды для здоровья человека. Закаливание водой. Значение гигиены тела для здоровья. |
| 2 | Виды закаливающих процедур. Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Гигиена закаливания. |
| 3 | Значение и гигиена питания. Нормы питания. Режим питания. Здоровая пища для всей семьи. |
| 4 | Уход за зубами. Заболеваний глаз. Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости. Уход за ушами. |
| 5 | Влияние правильной осанки на здоровье человека |
| 6 | Значение правильного дыхания. Дыхательная гимнастика. |
| 7 | Как бороться с усталостью |
| 8 | Витамины и их значение для растущего организма |
| 9 | Гигиена рабочего места. Чистота на рабочем столе. |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Основные заболевания в нашей жизни. простудные и инфекционные; острые и хронические. Понятие об иммунитете, укрепление иммунитета |
| 2 | Понятие об аллергии и аллергенах. Аллергии на лекарства, растения, укусы насекомых, продукты питания |
| 3 | Виды травм. Первая помощь при ушибах |
| 4 | Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи |
| 5 | Как сохранить свое здоровье во время эпидемий |
| 6 | Режим школьника, который учится во вторую смену |
| 7 | Только для тебя, или чем нельзя делиться с другом |
| 8 | Грызть ногти некрасиво. И только? |
| 9. | Итоговое занятие, защита проекта |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | Здоровые привычки – здоровый образ жизни |
| 2 | Кто наши враги? |
| 3 | Режим питания |
| 4 | Гигиена тела и души |
| 5 | Витамины. Зачем они нам? |
| 6 | Режим дня. |
| 7 | Утренняя гимнастика. |
| 8 | Водные процедуры. Закаливание. |
| 9 | Итоговое занятие, защита проекта |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | Гигиена кожи |
| 2 | Гигиена воды |
| 3 | Гигиена одежды |
| 4 | Гигиена жилища |
| 5 | Гигиена полости рта |
| 6 | Гигиена отношений |
| 7 | Гигиена отношений |
| 8 | Гигиена отношений |
| 9 | Итоговое занятие, защита проекта |

**Блок 4. Здоровый образ жизни. Вредные привычки – 35 часов**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | Опасность – безопасность. Формирование чувства ответственности за свою жизнь. |
| 2 | Сохранение здоровья. Актуализация имеющихся знаний по теме, знакомство с понятиями «вредные вещества». |
| 3 | Табакокурение как вредная привычка. Понятие о вреде курения. Формирование негативной установки на курение. |
| 4 | Как сказать «нет» вредной привычке. (Тренировка поведенческих навыков по проблеме). |
| 5 | Профилактика ОРВИ и гриппа |
| 6 | Как бороться с усталостью |
| 7 | Волшебная страна здоровья |
| 8 | Сквернословию – «Нет!» |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Употребление алкоголя - опасная болезнь. Понятие ответственности за своё здоровье |
| 2 | Наркотические вещества. Понятие о наркотических веществах, их влиянии на организм человека и последствия применения. |
| 3 | «Внимание: опасность!» Умение распознавать опасные ситуации, принимать верные решения |
| 4 | Урок осторожности. Умение узнавать опасные ситуации и принимать верные решения |
| 5 | Гаджеты и здоровье. Когда это не совместимо? |
| 6 | Почему вредно читать лёжа |
| 7 | Учимся правильно отдыхать |
| 8 | Учимся тренировать память |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Вредные привычки и их преодоление |
| 2 | Привычки и здоровье. |
| 3 | Чипсы: хрустеть или не хрустеть?! |
| 4 | О вреде табачного дыма |
| 5 | Нравственное здоровье |
| 6 | Инфекционные заболевания. |
| 7 | Химия на десерт: о вредных пищевых добавках |
| 8 | Умеем отдыхать |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Физическая культура и спорт в жизни подростка |
| 2 | Закаливание, как основа профилактики заболеваний ОРВИ |
| 3 | Основы рационального питания для растущего организма подростка |
| 4 | Режим труда и отдыха в учебное и не учебное время |
| 5 | Отказ от вредных привычек раз и навсегда |
| 6 | Психологическая и эмоциональная устойчивость |
| 7 | Психологическая и эмоциональная устойчивость |
| 8 | Профилактика правонарушений |

**3. Результаты обучения в 5-8 классах**

**В результате реализации программы у учащихся будут сформированы следующие компетенции:**

-умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);

-умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;

-умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

-проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

-проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Блок программы** | **Планируемые результаты (личностные):** |
|  |  | **У учащихся будут сформированы:** |
| 1 | Блок 1 – Дорожная безопасность. | Потребность сознательно выполнять правила дорожной безопасности. Ориентироваться в дорожных ситуациях; оценивать свое поведение на дороге; объяснить товарищу правила поведения на дороге. |
| 2 | Блок 2 – Пожарная безопасность. | Потребность сознательно выполнять в школе, на улице, дома правила пожарной безопасности.  Развитие у детей навыков грамотного отношения с огнём. |
| 3 | Блок 3 – Гигиена школьника. | Потребность в выполнении режима дня и правил гигиены. Понимание необходимости регулярного и правильного ухода за телом, с основными правилами первой помощи. |
| 4 | Блок 4 – Здоровый образ жизни. Вредные привычки. | Понятие о ценности своего здоровья и здоровья своей семьи. Начальные представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье человека. Элементарные представления о вредных привычках и факторах, влияющих на здоровье. |

**Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

Регулятивные УУД:

• принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

• планировать (в сотрудничестве с учителем и самостоятельно) свои действия для решения задачи;

• учитывать правило (алгоритм) в планировании и контроле способа решения;

• выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации (в заданиях учебника, справочном материале учебника — в памятках);

• контролировать процесс и результаты своей деятельности с учебным материалом, вносить необходимые коррективы;

• оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;

• адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

Познавательные УУД:

• осознавать познавательную задачу, решать её (под руководством учителя или самостоятельно);

• самостоятельно находить перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);

• использовать такие виды чтения, как ознакомительное, изучающее, поисковое; осознавать цель чтения;

• использовать знаково-символические средства (в том числе модели, схемы, таблицы) для решения учебных и практических задач; создавать и преобразовывать модели и схемы.

• пользоваться словарями и справочным материалом;

• осуществлять синтез как составление целого из их частей;

• овладевать общими способами решения конкретных задач;

• осуществлять анализ, синтез, сравнение, сопоставление, классификацию, обобщение языкового материала, как по заданным критериям, так и по самостоятельно выделенным основаниям;

• осуществлять аналогии между изучаемым предметом и собственным опытом;

• составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при решении задачи;

• строить несложные рассуждения, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы, формулировать их.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Блок программы** | **Планируемые результаты (познавательные):** |
| 1 | Блок 1 – Дорожная безопасность. | Элементарным навыкам дорожного движения  Правильно действовать при сложных ситуациях на дороге |
| 2 | Блок 2 – Пожарная безопасность. | Элементарным навыкам пожарной безопасности, оказания первой медицинской помощи  Правильно действовать при сигналах ГО и ЧС, эвакуации из здания. |
| 3 | Блок 3 – Гигиена школьника. | Элементарным навыкам по гигиене тела.  Выполнять правила личной гигиены. |
| 4 | Блок 4 – Здоровый образ жизни. Вредные привычки. | Ценить свое здоровье и здоровье других людей  Правильно питаться. Бороться с вредными привычками. |

**Коммуникативные УУД:**

• выражать свои мысли и чувства в устной и письменной форме;

• ориентируясь на задачи и ситуацию общения, соблюдая нормы литературного языка и нормы «хорошей» речи (ясность, точность, содержательность, последовательность выражения мысли и др.);

• ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах), договариваться с партнёрами о способах решения учебной задачи, приходить к общему решению, осуществлять взаимоконтроль, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; понимать зависимость характера речи от задач и ситуации общения;

• контролировать действия партнёра, оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;

• учитывать разные мнения и интересы и высказывать своё собственное мнение (позицию), аргументировать его, оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;

• строить монологическое высказывание с учётом поставленной коммуникативной задачи, применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

**Предметные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

**Блок 1- Дорожная безопасность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Классы** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | 5 класс | **Познакомятся:**  с маршрутом безопасности «Дом – школа – дом», разработанного самостоятельно или с помощью родителей;  с понятиями и терминами «Правил дорожного движения»;  с культурой дорожного движения;  с правилами велосипедиста;  с причинами детско-дорожного травматизма.  **Повторят:**  изученные дорожные знаки;  элементы улиц и дорог, назначение дорожной разметки.  Значения сигналов светофора, виды светофоров, сигналы регулировщика.  **Научатся:**  понимать схематичное изображение для правильной ориентации на улицах и дорогах;  безопасному поведению на перекрёстке, дороге, во дворе;  оценивать ситуации, выбирать оптимальные передвижения по городу.  **Узнают:**  о причинах несчастных случаев и аварий на улицах и дорогах из-за типичных ошибок;  о правилах перехода улицы (дороги) при выходе из транспортных средств общего пользования;  предвидеть опасность при езде на велосипеде, обучить правилам обращения с ним. |
| 2 | 6 класс | **Познакомятся:**  с самостоятельно разработанным маршрутом безопасности «Дом – школа – дом»;  с понятиями и терминами «Правил дорожного движения»;  с культурой дорожного движения;  с правилами пользования общественным транспортом;  с приоритетом движения транспортных средств;  с правила перевозки людей;  с правилами посадки, высадки пассажиров.  **Повторят:**  как правильно перейти через улицу;  изученные правила дорожного движения.  **Научатся:**  выбирать наиболее безопасный путь в школу и домой, переходить правильно дорогу;  правильно вести себя в общественном транспорте.  **Узнают:** об опасности перехода проезжей части перед близко идущими транспортными средствами; что такое тормозной путь автомобиля;  о правилах перехода улицы (дороги) при выходе из транспортных средств общего пользования. |
| 3 | 7 класс | **Познакомятся:**  с самостоятельно разработанным маршрутом безопасности «Дом – школа – дом»;  с культурой дорожного движения;  с правилами пользования общественным транспортом;  с приоритетом движения транспортных средств;  с правила перевозки людей;  с правилами посадки, высадки пассажиров.  **Повторят:**  как правильно перейти через улицу;  изученные правила дорожного движения.  **Научатся:**  выбирать наиболее безопасный путь в школу и домой, переходить правильно дорогу;  правильно вести себя в общественном транспорте.  **Узнают:** об опасности перехода проезжей части перед близко идущими транспортными средствами; что такое тормозной путь автомобиля;  о правилах перехода улицы (дороги) при выходе из транспортных средств общего пользования;  о правиле езды на велосипедах |
| 4 | 8 класс | **Познакомятся:**  с культурой дорожного движения;  с правилами пользования общественным транспортом;  с приоритетом движения транспортных средств;  с правила перевозки людей;  с правилами посадки, высадки пассажиров.  **Повторят:**  правила организации дорожного движения  **Научатся:**  выбирать наиболее безопасный путь в школу и домой, переходить правильно дорогу;  правильно вести себя в общественном транспорте.  **Узнают:** об опасности перехода проезжей части перед близко идущими транспортными средствами; что такое тормозной путь автомобиля;  о правилах перехода улицы (дороги) при выходе из транспортных средств общего пользования;  о правиле езды на велосипедах |

**Блок 2 - Пожарная безопасность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Класс** | **Планируемые результаты** |
| 1 | 5-8 классы | **Познакомятся:**  с опасными факторами при пожаре: воздействием токсичных продуктов горения и открытого огня, нехваткой кислорода, высокой температурой, падающими частями строительных конструкций и взрывов;  с причинами возникновения пожаров и о последствиях пожаров;  с безопасными и опасными местами в здании при взрыве;  с правилами противопожарного режима дома и в школе;  с видами огнетушителей и областью их применения;  с опасными местами в школе и с планом эвакуации детей из школы;  с правилами поведения в случае обнаружения огня, появлении дыма;  с правилами оказания первой помощи;  с видами ожогов, степени ожогов;  с правилами противопожарного режима.  **Узнают:**  о действиях при пожаре и взрыве;  о мерах предосторожности при обращении с огнём;  о правилах безопасности в школе, дома, в общественных местах;  о соблюдении правил пожарной безопасности;  о порядке вызова пожарной охраны, оповещения людей о пожаре и эвакуации;  как оказывать первую помощь при ожогах. |

**Блок 3. Гигиена школьника**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Класс** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | 5 класс | **Узнают:**  о значении гигиены тела для здоровья;  о видах закаливающих процедур;  о гигиене закаливания;  о гигиене питания и необходимости витаминов;  о гигиене глаз, ротовой полости, ушей;  о влияние правильной осанки на здоровье человека;  о гигиене рабочего места;  о важности правильного дыхания;  как бороться с усталостью.  **Повторят:**  о важности закаливания воздухом, солнцем и водой;  о необходимости приема витаминов;  о соблюдении правил личной гигиены.  **Научатся:**  понимать, как важно соблюдать правила гигиены; ухаживать за глазами, полостью рта, ушами;  правилам бережного отношения к слуху, зрению;  следить за правильной осанкой и дыханием;  чередовать занятия и время отдыха;  следить за чистотой рабочего места. |
| 2 | 6 класс | **Узнают:**  о видах заболеваний;  об иммунитете и укрепление иммунитета;  об аллергии и аллергенах, видах аллергии;  о виды травм  о виды кровотечений;  о правилах гигиены во время эпидемий;  об особенностях режима ученика второй смены;  о гигиене ногтей.  **Повторят:**  понятие режим дня;  правила гигиены во время отдыха.  **Научится:**  следить за самочувствием;  различать виды заболеваний;  соблюдать правила личной гигиены во время эпидемий. |
| 3 | 7 -8 класс | **Узнают:**  о новых видах заболеваний;  об иммунитете и укрепление иммунитета;  об аллергии и аллергенах, видах аллергии;  о видах травм  о видах кровотечений;  о правилах гигиены во время эпидемий;  об особенностях режима ученика второй смены;  **Повторят:**  понятие режим дня;  правила гигиены во время отдыха.  **Научится:**  следить за самочувствием;  различать виды заболеваний;  соблюдать правила личной гигиены во время эпидемий. |

**Блок 4. Здоровый образ жизни. Вредные привычки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Класс** | **Планируемые результаты:** |
| 1 | 5 класс | **Узнают:**  о факторах, влияющих на здоровье;  о значении ответственного поведение в отношении здоровья;  о понятие «вредные вещества», «вредные привычки»;  о вреде курения;  как сказать «нет» вредной привычке;  как не ругаться и не сквернословить.  **Повторят:**  о ценности здоровья для человека;  о важности профилактики простудных заболеваний;  о необходимости формирования полезных привычек.  **Научатся:**  анализировать свои привычки;  обсуждать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия;- обсуждать опасные для здоровья ситуации;- обсуждать опасные ситуации, связанные с табаком;  понимать, как важно сделать правильный выбор: не курить. |
| 2 | 6 класс | **Узнают:**  основные факты об алкоголе, механизмы действия рекламы;  основные факты о наркотических веществах;  о влиянии алкоголя и наркотических веществ на организм человека и последствия применения;  о видах давления и способах сопротивления давлению, как самостоятельно решать, чтобы правильно поступать в каждом случае;  основные факты о гаджетах и влиянии их на здоровье;  о вреде фастфуда и его влияние на здоровье.  **Повторят:**  о ценности здоровья для человека;  о необходимости соблюдать режим дня, чередовать время занятий и отдыха;  о необходимости формирования полезных привычек.  понятие правильное питание, важность правильного питания для организма человека.  **Научатся:**  распознавать опасные ситуации, принимать верные решения; анализировать свои привычки;  обсуждать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия;- обсуждать опасные для здоровья ситуации;- обсуждать опасные ситуации, связанные с употреблением наркотических веществ и алкоголя;  понимать, как важно сделать правильный выбор: не употреблять наркотические вещества и алкоголь;  «золотым правилам» питания, какая пища полезная, а какая нет. |
| 3 | 7 -8 класс | **Узнают:**  основные факты о добавках в еду и чипсы;  основные факты о наркотических веществах;  о влиянии алкоголя и наркотических веществ на организм человека и последствия применения;  о видах давления и способах сопротивления давлению, как самостоятельно решать, чтобы правильно поступать в каждом случае;  о вреде фастфуда и его влияние на здоровье.  **Повторят:**  о ценности здоровья для человека;  о необходимости соблюдать режим дня, чередовать время занятий и отдыха;  о необходимости формирования полезных привычек.  понятие правильное питание, важность правильного питания для организма человека.  **Научатся:**  распознавать опасные ситуации, принимать верные решения; анализировать свои привычки;  обсуждать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия;- обсуждать опасные для здоровья ситуации;- обсуждать опасные ситуации, связанные с употреблением наркотических веществ и алкоголя;  понимать, как важно сделать правильный выбор: не употреблять наркотические вещества и алкоголь;  «золотым правилам» питания, какая пища полезная, а какая нет. |

Список литературы

1. Государственный образовательный стандарт нового поколения [Текст]: ФЗ РФ от 1.12.2007 № 309-ФЗ // Образовательное право. - 2007. - № 50 (13 декабря). - С.3-5.

2. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. - 223 с.

3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. - М.: Просвещение, 2009. - 25 с.

4. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (проект) [Текст] / Рос. Акад. Образования; под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. - М.: Просвещение, 2008. - 39 с.

5. Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Л.Л.Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 120 с.

6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа [Текст] / сост. Е.С. Савинов. - М.: Просвещение, 2010. - 191 с. - (Стандарты второго поколения).