

**Министерство образования Тверской области
Конаковский муниципальный округ
МБОУ СОШ поселка Первое Мая**

СОГЛАСОВАНО

Методический Совет
МБОУ СОШ поселка Первое Мая
Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

**Директор МБОУ СОШ поселка
Первое Мая**

**Иванова Е.И.
(Ф.И.О.)**

(Подпись)

Приказ № 88 от 26.08.2025 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровая среда»**

Направленность: естественнонаучная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Общий объем: 34

**Автор: учитель начальных
классов Ларионова Г.А.**

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровая среда» имеет естественнонаучную направленность и ориентирована на активное приобщение детей к познанию окружающего мира, выполнение работ исследовательского характера, решение разных типов задач, постановку эксперимента, работу с дополнительными источниками информации.

Актуальность. Из психологических исследований известно, что усвоение знаний основывается на непосредственных ощущениях, восприятиях и представлениях человека, получаемых при его контакте с предметами и явлениями. Знания по биологии и другим естественным наукам необходимы людям не только для объяснения явлений окружающего мира, но и для использования в практической деятельности.

Программа предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни, влияние факторов среды на здоровье человека и экологию. Программа является важным фактором в плане формирования у подрастающего поколения – ответственного отношения к здоровью, формированию культуры здоровья.

Педагогическая целесообразность программы заключается в реализации естественнонаучного образования и воспитания детей и подростков на основе знаний об окружающем мире, самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения учебно-исследовательских и проектных работ.

Изучение элементов естественнонаучных предметов предполагает организацию и проведение практических работ на основе самостоятельной деятельности обучающихся при обсуждении наблюдаемых и получаемых результатов.

Данная программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального и профессионального самоопределения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся 7–10 лет.

В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Ребенок старается найти вне школы новую сферу для реализации этой потребности. Поэтому программный материал содержит в достаточной мере практикумы, демонстрационный материал, эксперименты, что неизменно является привлекательным и познавательным для детей данной возрастной категории.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут.

Объем и срок освоения программы. Объем программы –34 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения – очная.

Материально -техническое обеспечение Занятия проходят в кабинете физики и химии в центре образования «Точка роста», который оснащен необходимой мебелью, доской, стандартным набором лабораторного оборудования (наборы для демонстрации опытов) и цифровой лабораторией.

Цели и задачи программы

Цели: формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях, навыках и способах практической деятельности. Приобретение опыта индивидуальной и коллективной деятельности при проведении исследовательских работ. Подготовка к осуществлению осознанного выбора профессиональной ориентации.

Задачи:

Образовательные: способствовать самореализации учащихся в изучении конкретных тем биологии, развивать и поддерживать познавательный интерес к изучению физики и биологии как наук, знакомить учащихся с последними достижениями науки и техники, развитие познавательных интересов при выполнении экспериментальных исследований с использованием информационных технологий.

Воспитательные: воспитание убежденности в возможности познания законов природы, внеобходимости разумного использования достижений науки и

техники, воспитание уважения к творцам науки и техники, отношения к физике как к элементу общечеловеческой культуры.

Развивающие: развитие умений и навыков учащихся самостоятельно работать с научно-популярной литературой, умений практически применять физические знания в жизни, развитие творческих способностей, формирование у учащихся активности и самостоятельности, инициативы. Повышение культуры общения и поведения.

Виды деятельности:

Демонстрационные работы

Применение ИКТ

Исследовательские работы

Лабораторные работы

Содержание программы

Учебный план

	Название раздела	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	0	Практическая работа, опрос
2.	Демонстрационная работа	3	1	2	Практическая работа, опрос
3.	Исследовательская работа	4	1	3	Практическая работа, опрос
4.	Лабораторная работа	3	1	2	Практическая работа, опрос
5.	Режим дня	2	1	1	Практическая работа, опрос
6.	Воздух	2	1	1	Практическая работа, опрос
7.	Сердце и его функции	3	1	2	Практическая работа, опрос
8.	Сердечные ритмы	2	1	1	Практическая работа, опрос
9.	Активность мышц	2	1	1	Практическая работа, опрос
10.	Усталость мышц	3	1	2	Практическая работа, опрос
11.	Определение пульса с использованием пульсометра	3	1	2	Практическая работа, опрос
12.	Составление списка упражнений	2	1	1	Практическая работа, опрос
13.	Определение частоты дыхания	2	1	1	Практическая работа, опрос
14.	Составление памяток-правил здоровья	2	1	1	Практическая работа, опрос
	ИТОГО за год	34	15	19	

Содержание учебного плана

Введение. Проведение ТБ. Знакомство с учебной лабораторией. Почему необходимо соблюдать режим дня? Активность мышц и электромиография. Особенности управления мышцами. Изучение усталости мышц. Почему нужно соблюдать гигиену? Правила личной гигиены. Где чистота, там здоровье! Поезд здоровья. Зачем нужен свежий воздух. Сердце и его функции. Сердечные ритмы. Все о пульсе. Способы подсчета частоты пульса. Сердце и физическая нагрузка. Кардиотренировки. Все о дыхании. Дыхание и физическая нагрузка. Спорт в моей жизни. Здоровый образ жизни. Взаимосвязь дыхательной и сердечной системы. Витамины роста. Здоровая пища-залог здоровья. Ритмы музыки. Режим питания. Правила поведения весной. Игры на свежем воздухе. Правила поведения на летних каникулах. Обобщение.

Практические работы с использованием оборудования лаборатории «Точка роста»

Демонстрационная работа «Сокращение мышечных волокон».

Демонстрационная работа «Измерение скорости сенсомоторной реакции с помощью ЭМГ».

Демонстрационная работа «Способы подсчета частоты пульса»

Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц».

Исследовательская работа «Измерение сокращения мышечных волокон с помощью электромиографии».

Исследовательская работа «Электрокардиография и физическая нагрузка»,

Исследовательская работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»

Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма»
определение пульса с использованием пульсометра. Лабораторная

работа «Измерение артериального давления методом Короткова».

Лабораторная работа «Определение веса» работа с весами.

Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

Ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Стремление вести здоровый образ жизни, мотивация к здоровьесберегающей деятельности и ГТО.

Способность оценивать собственную деятельность и деятельность одноклассников по умению вести здоровый образ жизни.

Сопричастность к решению экологических проблем своей малой родины.

Толерантное отношение к ровесникам.

Потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

Владеть навыками групповой работы с большими массивами информации, практического применения этой информации.

Признавать права каждого человека на собственное мнение

Воспринимать и логически перерабатывать информацию, поступающую из различных источников знаний

Самостоятельно ставить цель, формулировать ее в устной и письменной речи.

Владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.

Принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

Владеть эффективными способами организации своего свободного времени.

Применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

Позитивно относиться к своему здоровью

Владеть способами физического самосовершенствования

Владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.

Применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

Владеть навыками оказания первой медицинской помощи

Использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

Подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Учащиеся научатся:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки), и их возможные последствия;
- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту;

определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

Учащиеся получают возможность научиться:

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1. Даты начала и окончания учебного года

Дата начала учебного года: 1 сентября 2025 года.

Дата окончания учебного года: 26 мая 2026 года.

2. Продолжительность учебного года

Продолжительность учебного года: 34 недели (170 дней)

Осенние каникулы :27.10.2025 -04.11.2025 г

Зимние каникулы :31.12.2025-11.01.2026 г

Весенние каникулы: 28.03.2026-05.04.2026 г

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя:

- рабочий кабинет с ученическими столами и стульями;
- Ноутбук Aquarius CMP NS685U R11
- Цифровая лаборатория по физике RobicLab
- МФУ PANTUM M6607NW
- Стол препараторский лабораторный
- лабораторное оборудование по разделам программы

Информационное обеспечение реализации программы включает в себя:

- методические разработки занятий;
- мультимедийные презентации, викторины и интерактивные игры по теме программы;

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Формы аттестации

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через их участие в:

- опросах;
- тестировании;

самостоятельную работу

Входной контроль – проводится с целью изучения отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и достижений в этой области, личностных качеств ребенка. Входной контроль заключается в тестировании.

Текущий контроль – проводится в течение года по окончании изучения темы в форме самостоятельной работы.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения раздела, с целью изучения динамики освоения ребенком предметного содержания в форме выполнения практических заданий.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня творческих способностей каждого ребенка, определения результатов обучения в форме защиты индивидуального проекта.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: выполненные практические задания, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выполненные практические задания, индивидуальный проект, конкурсы.

Методические материалы

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011
2. Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе: пособие для учителя/. В.П. Степанов, Д.В. Григорьев – М.: Просвещение, 2014
3. Фронтальные лабораторные занятия по физике в 7-11 классах общеобразовательных учреждений: Книга для учителя./под ред. В.А. Букова, Г.Г. Никифорова. – М. : Просвещение, 1996.

Список литературы.

1. Величковский Б.Т. Здоровье и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997 г.
2. Технология обучения здоровью /сост. Н.В. Борисова/ Чебоксары: ЧРИО, 2005 г.
3. Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни /сост. В.В. Балабанова/ Волгоград:
4. Колбовский Е.Ю. Экология для любознательных. Ярославль: Академия развития.
5. Муртазин Г.М. Активные формы и методы обучения биологии. М.: Просвещение, 1989 г.
6. «Биология в школе» Журнал.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Использование оборудования лаборатории «Точка роста»	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Введение. Проведение ТБ	Инструктажи	1		
2.	Знакомство с учебной лабораторией	Этические правила проведения эксперимента.	1		
3.	Почему необходимо соблюдать режим дня?	Составление электронных памяток	1		
4.	Активность мышц и электромиография	Демонстрационная работа «Сокращение мышечных волокон»	1		
5.	Особенности управления мышцами	Демонстрационная работа «Измерение скорости сенсомоторной реакции с помощью ЭМГ»	1		
6.	Изучение усталости мышц	Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц»	1		
7.	Изучение усталости мышц	Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц»	1		
8.	Поезд здоровья	Знакомство с модулем ЭКГ	1		
9.	Зачем нужен свежий воздух.	Изучение механизма дыхания	1		
10	Сердце и его функции	Изучение строения сердца и его функции	1		
11	Сердечные ритмы	Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма»	1		
12	Все о пульсе	Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность	1		

		сердечного ритма»			
13	Способы подсчета частоты пульса	определение пульса с использованием пульсометра	1		
14	Сердце и физическая нагрузка	определение пульса с использованием пульсометра	1		
15	Кардиотренировка	Знакомство и составление списка упражнений	1		
16	Кардиотренировка	Исследовательская работа «Измерение сокращения мышечных волокон с помощью электромиографии»	1		
17	Дыхание	определение частоты дыхания	1		
18	Дыхание и физическая нагрузка	Исследовательская работа «Электрокардиография и физическая нагрузка»	1		
19	Спорт в моей жизни	Демонстрационная работа «Способы подсчета частоты пульса»	1		
20	Здоровый образ жизни	Составление памяток-правил здоровья	1		
21	Механизм работы сердца	Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова»	1		
22	Взаимосвязь дыхательной и сердечной системы	Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова»	1		
23	Здоровая пища-залог здоровья	Работа по таблице «Группы витаминов»	1		
24	Витамины роста	Викторина «Витамины роста»	1		
25	Режим питания	Лабораторная работа «Определение веса» работа с весами	1		
26	Ритмы музыки	Исследовательская	1		

		работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»			
27	Ритмы музыки	Исследовательская работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»	1		
28	Правила поведения весной	Инструктажи	1		
29	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры	1		
30	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры	1		
31	Подведение итогов занятий	тестирование	1		
32	Подведение итогов занятий	итоги	1		
33	Правила поведения на летних каникулах	Инструктажи	1		
34	Правила поведения на летних каникулах	Инструктажи	1		