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

СОГЛАСОВАНО
Методический Совет
МБОУ СОШ посёлка Первое Мая
Протокол № 3 от «08» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора школы
Шалагина Н.А.
Приказ №63 от «08» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровая среда»

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

Автор: учитель начальных классов Ларионова Г.А.

2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа внеурочной деятельности «Здоровая среда» имеет естественно-научную направленность. Она ориентирована на активное приобщение детей к познанию окружающего мира, выполнение работ исследовательского характера, решение разных типов задач, постановку эксперимента, работу с дополнительными источниками информации.

1.2. Характеристика обучающихся по программе

Программа предназначена для обучающихся 8–10 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. Ребёнок старается найти вне школы новую сферу для реализации этой потребности.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

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.

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

1.4. Основные особенности программы

Программа предусматривает последовательное изучение вопросов здорового образа жизни, влияния факторов среды на здоровье человека и экологию. Она является важным фактором формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к здоровью, формирования культуры здоровья. Изучение элементов физики предполагает организацию и проведение практических работ на основе самостоятельной деятельности обучающихся при обсуждении наблюдаемых и получаемых результатов.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребёнка;
- развитие мотивации к познанию;

- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального и профессионального самоопределения;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья.

1.5. Формы и технологии образования детей

В образовательном процессе используются следующие формы и технологии:

- демонстрационные работы;
- применение ИКТ;
- исследовательские работы;
- лабораторные работы.

Технологии обучения включают проектную деятельность, исследовательские методы, интерактивные формы работы, использование цифровой лаборатории и современного лабораторного оборудования.

1.6. Объём и срок реализации программы

Объём программы — 34 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.7. Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут. Форма обучения — очная.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цель и задачи обучения

Цель: формирование целостного представления о мире, основанного на приобретённых 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 как науки;
- знакомить учащихся с последними достижениями науки и техники;
- развивать познавательные интересы при выполнении экспериментальных исследований с использованием информационных технологий.

Воспитательные:

- воспитывать убеждённость в возможности познания законов природы;

- формировать понимание необходимости разумного использования достижений науки и техники;
- воспитывать уважение к творцам науки и техники, отношение к физике как к элементу общечеловеческой культуры.

Развивающие:

- развивать умения и навыки учащихся самостоятельно работать с научно-популярной литературой;
- формировать умение практически применять физические знания в жизни;
- развивать творческие способности, активность, самостоятельность и инициативу учащихся;
- повышать культуру общения и поведения.

2.2. 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**	

2.3. 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. Всё о пульсе. Способы подсчёта частоты пульса. Сердце и физическая нагрузка. Кардиотренировки.

Всё 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 подсчёта 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.

2.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированное 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:

- владение навыками групповой работы с большими массивами информации, практического применения этой информации;
- умение признавать права каждого человека на собственное мнение;
- восприятие и логическая переработка информации, поступающей из различных источников знаний;
- умение самостоятельно ставить цель, формулировать её в устной и письменной речи;
- владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- принятие решений, ответственность за их последствия;
- владение эффективными способами организации своего свободного времени;
- применение правил поведения в экстремальных ситуациях;
- позитивное отношение к своему здоровью;
- владение способами физического самосовершенствования;
- владение способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- применение правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, личной безопасности;
- владение навыками оказания первой медицинской помощи;
- использование многообразия двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих;
- применять на практике методы исследования физиологических показателей (пульс, дыхание, артериальное давление) с использованием современного лабораторного оборудования;
- проводить элементарные исследования по оценке влияния различных факторов среды на организм человека;
- составлять индивидуальные программы физической активности и режима дня с учётом физиологических особенностей организма.

2.5. Способы и формы определения результатов обучения

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей реализуется через:

- опросы;
- тестирование;
- самостоятельную работу;
- выполнение практических заданий.

Виды контроля:

- **Входной контроль** (тестирование) — проводится в начале обучения для изучения отношения ребёнка к выбранной деятельности, его способностей и личностных качеств.
- **Текущий контроль** — осуществляется в течение года по окончании изучения темы в форме самостоятельной работы.
- **Промежуточный контроль** — проводится по окончании изучения раздела для оценки динамики освоения предметного содержания (выполняются практические задания).
- **Итоговый контроль** — организуется в конце обучения по программе для определения изменения уровня развития ребёнка и результатов обучения (защита индивидуального проекта).

Формы фиксации результатов: выполненные практические задания, дипломы, сертификаты участия.

Формы демонстрации результатов: защита индивидуальных и групповых проектов, участие в конкурсах, выставках.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель: формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью, экологической культуры и социальной ответственности.

Задачи:

- воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формировать культуру здорового образа жизни как важную составляющую личности современного человека;
- развивать чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- способствовать формированию коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- воспитывать уважение к научным знаниям и достижениям науки и техники;
- развивать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к делу.

Целевые ориентиры:

- обучающиеся проявляют интерес к вопросам здоровья и экологии;
- дети осознанно применяют на практике правила здорового образа жизни;
- сформировано уважительное отношение к природе и окружающей среде;
- развиты навыки сотрудничества и взаимопомощи в коллективе;
- обучающиеся демонстрируют готовность к участию в социально значимых мероприятиях, направленных на сохранение здоровья и окружающей среды.

3.2. Формы и методы воспитания

Формы:

- тематические беседы и дискуссии;
- практические занятия и эксперименты;
- исследовательские проекты;
- конкурсы и викторины;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- участие в акциях и мероприятиях экологической и здоровьесберегающей направленности.

Методы:

- метод проектов (разработка и реализация мини-проектов по темам «Здоровое питание», «Мой режим дня», «Экологическая безопасность» и др.);
- проблемно-поисковый метод (решение ситуационных задач, связанных с вопросами здоровья и экологии);
- игровые технологии (ролевые и дидактические игры, имитирующие реальные ситуации);
- наглядный метод (демонстрация опытов, использование мультимедийных презентаций, видеоматериалов);

- практический метод (проведение измерений, наблюдений, экспериментов с использованием оборудования лаборатории «Точка роста»).

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Условия:

- создание доброжелательной и поддерживающей атмосферы на занятиях;
- использование интерактивных и практико-ориентированных форм работы;
- обеспечение доступности и безопасности лабораторного оборудования и материалов;
- привлечение обучающихся к планированию и анализу результатов своей деятельности;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс (совместные мероприятия, консультации, информационные стенды).

Анализ результатов:

- наблюдение за поведением и активностью обучающихся на занятиях;
- анкетирование и опросы для выявления динамики ценностных установок;
- анализ продуктов деятельности (проекты, презентации, творческие работы);
- мониторинг участия детей в мероприятиях здоровьесберегающей и экологической направленности.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие	Цель	Ответственный
Сентябрь	«День здоровья» (подвижные игры, эстафеты)	Формирование мотивации к здоровому образу жизни, развитие командного духа	Педагог ДО
Октябрь	Конкурс рисунков «Здоровье глазами детей»	Развитие творческого потенциала, актуализация знаний о ЗОЖ	Педагог ДО, родители
Ноябрь	Викторина «Витамины и здоровье»	Закрепление знаний о правильном питании и витаминах	Педагог ДО
Декабрь	Акция «Кормушка для птиц»	Воспитание бережного отношения к природе	Педагог ДО, обучающиеся
Январь	Беседа «Зимние виды спорта и здоровье»	Расширение знаний о пользе физической активности в зимний период	Педагог ДО
Февраль	Практикум «Первая помощь в быту»	Формирование навыков оказания первой помощи	Педагог ДО, приглашённый специалист
Март	Проект «Мой режим дня» (презентация работ)	Осознание важности режима дня для здоровья	Педагог ДО, обучающиеся
Апрель	Экологическая акция «Чистый двор»	Воспитание экологической культуры, ответственности за окружающую среду	Педагог ДО, обучающиеся, родители
Май	Итоговое мероприятие «Здоровая среда — наше	Подведение итогов года, демонстрация достижений	Педагог ДО, администрация ОО

	будущее» (защита проектов, награждение)		

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются:

- методические разработки занятий;
- мультимедийные презентации, викторины и интерактивные игры по темам программы;
- инструкции по технике безопасности при работе с лабораторным оборудованием;
- дидактические материалы (карточки-задания, схемы, таблицы);
- сборники практических и исследовательских задач;
- материалы для проектной деятельности.

Основные методические пособия:

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. Бурова, Г.Г. Никифорова. – М.: Просвещение, 1996.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- 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 (датчики, пульсометры, весы, оборудование для ЭКГ и ЭМГ и др.);
- демонстрационные материалы и наглядные пособия.

Список литературы

1. Учебная лаборатория по нейротехнологиям. Методическое пособие. Естественно-научное направление. ООО «Битроникс» Долгопрудный, 2021.
2. Величковский Б.Т. Здоровье и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997.
3. Технология обучения здоровью / сост. Н.В. Борисова. Чебоксары: ЧРИО, 2005.

4. Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни / сост. В.В. Балабанова. Волгоград.
5. Колбовский Е.Ю. Экология для любознательных. Ярославль: Академия развития.
6. Муртазин Г.М. Активные формы и методы обучения биологии. М.: Просвещение, 1989.
7. Журнал «Биология в школе».