Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63,
тел. 222-35-15, e-mail: l_22@edu54.ru
Корпус 99 на Чаплыгина: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я-исследователь»
(уровень основного общего образования)

Разработчик: Усова Людмила Александровна - учитель физической культуры высшей квалификационной категории

2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Рабочая программа разрабатывается на основе:
- требований обновленных ФГОС ООО
- ООП ООО муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 22 «Надежда Сибири», утвержденных в 2023 году;
- действующих требований СанПиН.

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.
Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность

Актуальность реализации данной программы обусловлена необходимостью формирования у школьников навыков проектной и исследовательской деятельности в области здоровье сбережения.
Эта деятельность лежит в основе познавательного интереса ребенка, является залогом умения планировать любые действия и важным условием успешно реализации идей.
Программа способствует развитию познавательного интереса, умения планировать эксперимент, проводить опросы и анализировать полученные результаты.
Программой предусмотрено формирование современного теоретического уровня знаний, а так же и практического опыта работы с лабораторным оборудованием, овладение приемами исследовательской деятельности предусматривают формирование у обучающихся нестандартного творческого мышления свободы самовыражения и индивидуальности суждений. Для полного учёта потребностей учащихся в программе используется дифференцированный подход, что стимулирует учащегося к увеличению потребности в индивидуальной, интеллектуальной и познавательной деятельности и развитию научно-исследовательских навыков.
Программа станет востребованной в первую очередь школьниками, которые имеют стойкий интерес и соответствующую мотивацию к изучению вопросов здорового образа жизни, естественным наукам и технологиям здровьесбережения.

Характеристика возраста

В подростковом возрасте учащиеся проявляют свою заинтересованность в той или иной области знаний, научном направлении или профессиональной деятельности. Таким образом происходит формирование познавательной и профессиональной составляющей личности, помогает учащемуся в определении будущего жизненного пути и в профессиональном выборе после окончания школы. Подобного рода заинтересованность стимулирует постоянное желание школьника к познанию нового, расширению и углублению соответствующих знаний, и получению новых в том числе практических навыков, а также мотивирует учащегося на профориентацию. Программа нацелена на помощь ребенку в освоении основ организации и осуществления собственной проектно-исследовательской деятельности, а также в приобретении необходимого опыта для работы над индивидуальным исследованием или проектом. Программа поможет школьнику в более глубоком изучении интересующей его области (здоровьесбережения), а также в приобретении важных социальных навыков (коммуникации, работы в команде, публичного выступления).

Цели и задачи

Цель: формирование исследовательской компетентности обучающихся в области здоровьесбережения через проектную и учебно-исследовательскую деятельность.

Задачи:

1. Обучить основам организации исследовательской деятельности (постановка цели, выдвижение гипотезы, сбор данных, анализ, оформление результатов).
2. Сформировать систему знаний о факторах, влияющих на здоровье (питание, режим, физическая активность, гигиена, психологический климат).
3. Развить практические навыки проведения наблюдений, опросов, измерений и экспериментов.
4. Воспитать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Объём программы

66 часов в год. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок обучения:

с 01.09.2026 по 18.05.2027.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.
Это проявляется:

· в приоритете личностных результатов реализации программы, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
· в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
· в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается примерной программой воспитания.

Особенности работы учителя по программе
Задача учителя состоит в том, чтобы сопровождать процесс профессиональной ориентации школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы учителя в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов учитель может достичь, увлекая ученика совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе:

1. Объяснение теоретического материала по теме.
2. Подготовка к экспериментальному занятию, обсуждение объектов для практического занятия.
3. Проведение практического занятия – основная задача освоение методологии данного эксперимента.
4. По окончании предложить детям, которые заинтересовались данным экспериментом, развить его в исследовательский проект. Для этого необходимо обсудить объекты, которые ученик будет исследовать, составить план эксперимента.
5. Помочь ученику проанализировать результаты эксперимента. Оценить результаты проектно-исследовательской деятельности школьников можно в процессе защиты ими своих работ в рамках школьной научно-практической конференции.

Используемые образовательные технологии, в том числе дистанционные

При реализации программы используются технологии проблемного обучения, проектного метода, уровневой дифференциации. Допускается применение ДОТ с использованием платформ: лицейская платформа дистанционного обучения Moodle, ФГИС «Моя школа», ГИС «Электронная школа» Новосибирской области. Могут использоваться материалы для подготовки к профилям олимпиады КД НТИ и стандартов Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы».

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа состоит из четырёх модулей, соответствующих классам (5–8). Каждый модуль включает теоретическую часть, практические работы и итоговое мини-исследование.

5- 8 класс. Модуль «Здоровье в цифровую эпоху»
Ключевые темы: влияние смартфонов и компьютеров на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы, нутригенетика, стресс, фитнес-трекеры, первая помощь с использованием мобильных приложений.
Практика: измерение пульса с помощью смарт-часов, тесты реакции, дыхательные техники, анализ данных трекеров, отработка первой помощи на тренажёрах.

Итоговая работа для всех классов: мини-исследование или проект по изученной тематике (например, «Дерево здоровья», «Формула моего здоровья», «Влияние смартфона на сон»).

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1. Осознание ценности здоровья и здорового образа жизни.

2.Формирование познавательных интересов и мотивации к исследовательской деятельности.
3.Готовность к самонаблюдению, самооценке и самообразованию.
4.Развитие навыков сотрудничества.

Метапредметные результаты

1.Умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения.
2. Овладение навыками работы с информацией (поиск, анализ, обобщение).
3.Развитие коммуникативных навыков при работе в группе и публичных выступлениях.
4.Формирование ИКТ-компетенций.

Предметные результаты

5-8 класс:

1. Оценивает влияние компьютера и гаджетов на здоровье;
2. Разрабатывает памятку «Как правильно делать уроки»;
3. Проводит мини-исследование травматизма в школе.

IV ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (общее количество часа 66ч)

№ раздела	Наименование раздела / темы	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Формы проведения
1.	Введение в исследовательскую деятельность	6	Понятие исследования, структура работы (цель, задачи, гипотиза), источники информации, виды анкет	Анализ примеров, составление схемы работы, разработка анкеты, поиск информации	Беседа, практикум
2.	Модуль	30	Темы модуля в соответствии с классом: компьютерная безопасность, цифровое здоровье	Проведение опросов, наблюдений, измерений, экспериментов, работа с дневниками, построение диаграмм	Опросы, наблюдения, экскурсии, игры лекция, практические занятия
3.	Планирование и проведение мини-исследования	18	Выбор темы, постановка цели и гипотизы, планировние шагов, создание анкет и протоколов, сбор данных (опрос, эксперемент)	Мозговой штурм, формулировок гипотиз, составление плана, проведение опроса ии эксперимента, обработка данных в Excel	Групповая работа, практикум, семинар
4.	Оформление и защита исследовательской работы	12	Написание текста работы, оформление таблиц и рисунков, создание презентации, подготовка речи, защита перед аудиторией	Написание введения и выводов, вставка материалов, разработка слайдов, репетиция выступления, ответы на вопросы	Индивидуальная работа, мастер-класс, конференция
Итого 66					

5-8 класс. Модуль «Здоровье в цифровую эпоху»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
Раздел 1. Введение в исследовательскую деятельность- 6ч					
1.1	Что такое исследование? Проект и его отличие	2	Понятие исследования, структура работы, отличие проекта от исследования.	Анализ примеров исследований в медицине, спорте и составление схемы работы.	Беседа, практикум
1.2	Структура работы: цель, задачи, гипотеза	2	Формулирование цели, задач, гипотезы; структура работы.	Формулирование гипотезы о влиянии цифровых технологий на здоровье.	Практикум
1.3	Источники информации и создание анкет	2	Виды источников (научные статьи, блоги, подкасты, приложения), виды анкет, правила проведения опросов.	Поиск данных о здоровье в авторитетных источниках и мобильных приложениях; разработка анкеты «Цифровые привычки и самочувствие».	Лабораторное занятие, работа в парах
Раздел 2. Модуль «Здоровье в цифровую эпоху»- 30					
2.1	Влияние гаджетов на опорно-двигательный аппарат. Эргономика и осанка	4	Строение опорно-двигательного аппарата, правильная посадка за компьютером, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.	Проверка правильности посадки, измерение углов суставов; выполнение упражнений для спины и стоп, использование баланс-платформ.	Эргономика рабочего места, лекция + практика, практическое занятие
2.2	Сердечно-сосудистая система и измерение пульса	2	Работа сердца и сосудов, методы измерения пульса, использование смарт-часов и пульсоксиметра.	Сравнение показаний разных устройств, анализ вариабельности сердечного ритма.	Лабораторная работа
2.3	Дыхательные техники и	4	Влияние дыхания на стресс, методы Бутейко, Вим Хофа,	Отработка дыхательных техник,	Практическое занятие, эксперимент

	управление стрессом		биологическая обратная связь (БОС).	измерение сатурации, применение приложений для теста реакции и стресса.	
2.4	Нутригенетика и гигиена кожи при использовании гаджетов	4	Влияние генов на усвоение пищи, персонализированное питание	Анализ примеров (лактоза, глютен), обсуждение; изучение	Исследование, беседа + практикум
2.5	Фитнес-трекеры и физическая активность	4	Анализ данных с фитнес-трекеров и умных весов, современные тренировки (HIIT, функциональный, стретчинг), оценка физической подготовленности с помощью смартфона.	Интерпретация шагов, сна, фаз; проведение 20-минутной тренировки; проведение тестов (бег, прыжки), запись результатов в облачные сервисы.	Беседа + практика, практикум, практическое занятие
2.6	Ментальное здоровье и качество сна	4	Медитация, осознанность, эмоциональный интеллект; влияние сна на когнитивные способности.	Выполнение практик медитации с использованием приложений; фиксация сна через трекер и тестирование памяти в приложениях.	Тренинг, эксперимент
2.7	Современные тренды в здоровье: закаливание, питание, вредные привычки	4	Закаливание, криотерапия, интервальное голодание, кето, веганство; цифровая зависимость, методы цифрового детокса.	Обсуждение контрастного душа, крио-камер; анализ плюсов и минусов диет; изучение методов цифрового детокса, разработка личных стратегий.	Беседа + видео, дебаты, круглый стол
2.8	Первая помощь с использованием мобильных приложений	4	Аптечка первой помощи, приложения для вызова экстренных служб; остановка кровотечений (жгуты, турникеты), иммобилизация при	Изучение приложения, отработка наложения турникета CAT, гемостатической повязки; использование	Экскурсия + практика, практическое занятие, беседа + отработка

			переломах, помощь при ожогах, UV-индекс.	подручных материалов и шин; проверка UV-индекса в своем городе.	
Раздел 3. Планирование и проведение мини-исследования – 18ч					
3.1	Выбор темы и планирование исследования	4	Выбор темы (например, влияние смартфона на сон, сравнение фитнес-трекеров, эффективность дыхательных техник и др.), постановка цели и гипотезы, планирование шагов, выбор инструментов (приложения, датчики).	Мозговой штурм, формулировка гипотез, составление плана, выбор методики (опрос, наблюдение, эксперимент с гаджетами).	Мозговой штурм, практикум
3.2	Проведение исследования (сбор данных)	8	Сбор данных с помощью смарт-датчиков, умных часов, онлайн-анкет, дневников наблюдений.	Самостоятельная работа по сбору данных, использование телефонов, умных часов, онлайн-анкет.	Самостоятельная работа, групповая работа
3.3	Обработка и анализ данных	6	Обработка данных, построение графиков и диаграмм с использованием Google Sheets или Excel, интерпретация результатов.	Обработка данных, построение диаграмм и визуализаций.	Компьютерный практикум
Раздел 4. Оформление и защита -12					
4.1	Написание выводов и оформление текста работы	4	Написание отчёта, формулировка выводов, оформление ссылок на приложения и источники.	Написание введения и выводов, вставка материалов, оформление ссылок.	Индивидуальная работа
4.2	Создание интерактивной презентации	2	Создание презентации в Google Slides, Canva, Prezi с видео-вставками и анимацией.	Разработка слайдов, подготовка визуализации данных.	Мастер-класс
4.3	Подготовка защиты и репетиция	2	Подготовка устной речи, ответы на вопросы, репетиция выступления.	Репетиция выступления, отработка ответов на вопросы.	Индивидуальная работа, семинар
4.4	Итоговая научно-практическая	2	Публичная защита перед жюри,	Выступление перед аудиторией,	Публичная защита, конференция

	конференция – защита проектов		демонстрация данных.	ответы на вопросы.	
4.5	Итоговое занятие	2	Подведение итогов, рефлексия.	Обсуждение результатов, анализ достижений.	Круглый стол
Итого		66			

VI. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя

1. Леонтович А.В. «Исследовательская деятельность школьников». — М., 2019.
2. Обухов А.С. «Развитие исследовательской деятельности учащихся». — М., 2018.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования».

Оборудование

· Лабораторное оборудование для опытов (определение витамина С, измерение освещённости).
· Тренажёры для отработки первой помощи.
· Компьютеры с доступом в интернет.
· Проектор, экран.

Электронные ресурсы

· ФГИС «Моя школа»
· ГИС «Электронная школа» Новосибирской области
· Платформа Moodle лицея