

**ПРИНЯТО**  
на школьном методическом объединении  
Протокол № 1 от 28.08.2025

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ №6  
Копылов Е.Ю  
Приказ № 109-ОД от 29.08.2025



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
г. Вышний Волочек Тверской области

### **АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**общенеллектуального направления**

**«Почемучка»**

**на 2025-2026 учебный год**

**Возраст детей: 9-11 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Составитель:  
Николаян Ева Камоевна**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Почемучка» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, АООП НОО МБОУ СОШ № 6.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 3 класса. Она построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Программа внеурочной деятельности «Почемучка» состоит из 4 разделов:

- **«Я и мое здоровье»:** личная гигиена, значение режима дня для организма; закаливание организма.
- **«Я и мое питание»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Я и природа»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, экологические связи неживой и живой природы, охрана животных и растений;
- **«Моя безопасность»:** чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, вредные привычки, первая доврачебная помощь, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье и питании, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в деятельности.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;

- игровой метод,

- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✓ чтение и обсуждение;
- ✓ экскурсии;
- ✓ практические занятия;
- ✓ творческие домашние задания;
- ✓ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✓ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✓ мини – проекты;
- ✓ выпуск газет, информационных буклетов;
- ✓ просмотр тематических видеофильмов;
- ✓ совместная работа с родителями.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

##### **«Почему́чка»**

Планируемые результаты являются одним из важнейших механизмов реализации Требований к результатам освоения основных образовательных программ федерального государственного стандарта. Планируемые результаты необходимы как ориентиры в ожидаемых *учебных достижениях* выпускников.

Содержание программы внеурочной деятельности «Почему́чка», формы и методы работы позволяют достичь следующих результатов:

##### **Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

##### **Метапредметные результаты**

##### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- предвосхищать результат.
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

- ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- установление причинно-следственных связей.

**Первый уровень результатов освоения программы «Почемучка»** будет: духовно-нравственные приобретения, которые получат обучающиеся вследствие участия их в экскурсиях, экологических акциях, играх, выставках, конкурсах рисунков, поделках.

**Второй уровень результатов** - получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Это взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить, участвуя в праздниках, в заочных путешествиях по родному краю.

**Третий уровень результатов** - получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде. С этой целью спланированы мероприятия: выезды на природу с маршрутными наблюдениями, КВНы, презентации проектов.

Программа «Почемучка» способствует формированию у младших школьников следующих *качеств личности*:

- патриотизм;
- терпимость и уважение к истории, традициям, обрядам, культуре, языку нации и народностей;
- ответственность и чувство долга, милосердие, достоинство, уважение;
- трудолюбие;
- настойчивость;
- дисциплинированность;
- любовь к малой родине;
- неравнодушное отношение к экологическим нарушениям.

### **В 3 «В» классе обучаются 13 учащихся. Данная программа адаптирована для работы с детьми с ЗПР.**

Участие детей с ЗПР во внеурочной деятельности положительно влияет на развитие и формирование универсальных учебных действий (УУД). Прежде всего, это касается таких УУД, как коммуникативные и регулятивные. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий позволяет ребенку с ЗПР развивать социальную компетентность, формировать продуктивные формы взаимодействия с социумом путем учета позиции других людей, партнера по общению или деятельности; умения слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, успешно интегрироваться в группу сверстников.

Формирование регулятивных универсальных учебных действий обеспечивает ребенку с ЗПР развитие произвольного поведения, направленного на организацию своей учебной деятельности.

Внеурочная деятельность детей с ЗПР должна быть направлена на развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, формирование социальной компетенции, адаптацию в обществе.

### **Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ЗПР:**

Особенностями обучающихся с задержкой психического развития являются:

- отставание психического развития от спортивного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранный познавательной деятельности;
- преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная вспышчивость;
- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами;
- из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень сформированности мыслительных операций, памяти, речи, мелкой моторики;
- отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;
- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслонениями;
- эмоциональной отороженности в сочетании со всемодолеванностью;
- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;
- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуаций;
- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений.

### **Коррекционно-развивающие задачи:**

1. формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем сближения правила здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общении;
3. формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
4. развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
5. формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

6. формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
7. неравнодушное отношение к экологическим нарушениям.

## Тематическое планирование

3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Дата
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
<b>Я и моё здоровье (9ч)</b>					
1	Влияние образа жизни на здоровье.	1ч	Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений	
2	«Закалийся – если хочешь быть здоров» Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1ч	Для чего нужно закаливание. Как правильно закаляться, обтираться. Знание простейших навыков закаливания.	Отгадывание загадок и разгадывание кроссворда.	
3	Не страшит ОРВИ и страшный грипп.	1ч	Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания.	Составление памятки для детей по профилактике гриппа и ОРВ.	
4	Опасности вокруг нас.	1ч	Острые предметы не игрушка. Как обращаться с ножом, иглой, ножницами.	Отгадывание загадок и разгадывание кроссворда.	
5-6	Надо знать, как помочь оказать.	2ч	Беседа о том, как оказать первую помощь при ссадинах, ушибах, ранах, кровотечениях, переломах.	Викторина «Кто меня защитит?»	
7	Вредные привычки.	1ч	Беседа о вредных привычках. Пагубное влияние вредных привычек на здоровье	Тренинг "Как избавиться от вредных привычек".	

			человека.	
8	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1ч	Беседа о природе, о её богатствах.	Экскурсия на природу.
9	Викторина «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	1ч	Беседа о том, как сберечь своё здоровье	Познавательная викторина.
<b><i>Я и мое питание (8ч)</i></b>				
10	Введение. Давайте познакомимся!	1ч	Беседа об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы. Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»; Знакомство с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
11	Из чего состоит наша пища.	1ч	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
12	Что нужно есть в разное время года.	1ч	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1ч	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Составление меню, игра «Полезные продукты»
14	Где и как готовят пищу.	1ч	Беседа «Где и как готовят пищу»	Ролевая игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).
15	Как правильно накрыть стол.	1ч	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы. Беседа о правилах поведения за столом.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола».
16	Молоко и молочные продукты.	1ч	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Отгадывание загадок и разгадывание кроссворда.
17	Блюда из зерна.	1ч	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки».

<b>Я и природа (10ч)</b>				
18	Вводный урок. «Почему мы часто слышим слово «экология».	1ч	Понятие о природе, красоте природы. Человек как живое существо, нуждающееся в определенных жизненно необходимых условиях. Человек, как природопользователь, потребляющий природу и по мере возможности восстанавливющий ее богатства.	Конкурс рисунков на тему "Природа земли наш дом и мы должны его беречь!"
19	«Красная книга» Самарской области	1ч	Что такое Красная книга? Это книга о животных и растениях, которым грозит опасность исчезновения. Много самых разных зверей, птиц, растений истребляли люди. Но, в конце концов, поняли, если не помочь природе, животные будут гибнуть все больше. Чтобы этого не случилось, учёные составили специальную книгу - КРАСНУЮ КНИГУ.	Проектная деятельность "По страницам Красной книги".
20	Путешествие за капелькой воды.	1ч	Вода — чудо природы. Почему? Благодаря своим волшебным свойствам. Ни одно существо не обходится без воды. Без пищи мы можем прожить 49 дней. Без воды человек может прожить не больше двух суток.	Игра "Восстанови последовательность"
21	Путешествие в мир рыб: «В гостях у золотой рыбки».	1ч	Беседа о разнообразии рыб. Ознакомление с группами аквариумных рыб.	Изготовление аквариума и рыбок.

22	Конкурсная программа «Угадай цветок» Практикум «Комнатные цветы» (наблюдение).	1ч	Беседа о разнообразии комнатных растений. Ознакомление с видами растений.	Подготовка почвы к посадке. Отбор семян. Проверка семян на всхожесть. Правильный посев. Цветочное местечко (определение места посева семян цветков). Уход за ростками. Коллективный коллаж из разных материалов «Цените красоту». Выпуск школьной газеты «Зелёная странничка».
23	Устный журнал «Такие интересные животные»	1ч	Чтение и обсуждение познавательных рассказов о жизни животных в лесах и их приспособленность к зимнему периоду.	Заочное путешествие «Загадки животного мира».
24	Экологическая игра «Пестрый мир насекомых».	1ч	Работа с иллюстрациями с изображением насекомых, чтение стихов, рассказов, разгадывание загадок. Наблюдение за поведением насекомых на улице.	Выставка поделок "Насекомые"
25	Игра «Путешественник» (деревья родного города).	1ч	Сезонные изменения деревьев в природе. Особенности роста и развития деревьев (деревья родного города).	Игровой прием «Путешественник» (деревья родного города). Викторина «Чей листик?»
26	Конкурс «Птичий КВН».	1ч	Работа с иллюстрациями с изображением птиц, чтение стихов, рассказов, разгадывание загадок. Наблюдение за поведением птиц на улице.	Праздник «Всемирный день птиц».
27	Устный журнал «Наш дом – планета Земля».	1ч	Занятие проходит в форме устного журнала. В журналах всегда много иллюстраций, кроссвордов, викторин.	Составление страниц устного журнала. Выступление по группам.
<b>Моя безопасность (7u)</b>				
28	Движение пешеходов по тротуарам и	1ч	Правила движения пешеходов по	Практические занятия и игры по правилам движения на специальном

	обочине.		тротуарам и обочине.	размеченной площадке или на улице.
29	Правила безопасного перехода проезжей части дороги.	1ч	Правила перехода дороги, если в зоне видимости отсутствуют пешеходный переход или перекрёсток. Типы перекрёстков.	Разбор дорожных ситуаций с применением дорожных знаков и светофоров. (наглядность и демонстрационный материал).
30	Новое о светофоре, дорогах и дорожных знаках.	1ч	Беседа о светофорах и их сигналах. Назначение светофоров (транспортный и пешеходный). Пешеходный светофор, его сигналы.	Разбор дорожных ситуаций с применением светофоров, дорожных знаков, дорожной разметки.
31	Азбука дорог – дорожные знаки (запрещающие, разрешающие, предписывающие)	1ч	Беседа "Назначение дорожных знаков и их назначение"	Разбор дорожных ситуаций с применением дорожных знаков.
32	Правила езды на велосипеде.	1ч	Беседа о том, как предвидеть опасность при езде на велосипеде. Обучать правилам обращения с велосипедом для безопасности окружающих.	Практические занятия и игры по правилам движения на специально размеченной площадке или на улице.
33	КВН «Знатоки дорог»	1ч	Проверка знаний по ПДД в форме игры.	Соревнования между командами.
34	Здравствуй лето! Правила безопасности на улице в летнее время.	1ч	Беседа по правилам безопасного поведения на улице в летнее время.	Инструктаж на лето по правилам безопасного поведения во время летних каникул.

#### Список литературы:

1. Плещаков, А.А. Окружающий мир. 3 класс. Учебник в 2-х частях. — М.: Просвещение. (Базовый источник, разделы «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность»).
2. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В., Иванова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 3-4 классы. Рабочая тетрадь. — М.:

- Просвещение. (Отличные практические задания по всем темам занятия).
3. «365 весёлых игр и физкультминуток» / Сост. Г.В. Герасимова. — СПб.: Литера. (Практический материал для активных пауз про закаливание и движение).
  4. Мультфильмы: «Сестрички-привычки» (про здоровый образ жизни), «Иван-царевич и табакерка», «Тайна едкого дыма» (проект «Общее дело»).
  5. Сказки и притчи о вреде курения и неправильного питания («Сказка о том, как Миша хотел стать взрослым», «Про Витю, который ел одни чипсы»).
  6. Памятки для детей от Роспотребнадзора и Минздрава (проект «Здоровье-детям»): «Как правильно мыть руки», «Что такое прививка?».
  7. «Коварный королевич Микроб и храбрый рыцарь Иммунитет» (сказкотерапия, авторские разработки педагогов).
  8. Дидактические материалы: Плакаты «Режим дня», «Правила закаливания», «Советы Мойдодыра».
  9. Стихи и сказки: А. Барто («Зарядка»), С. Михалков («Про мимозу», «Чудесные таблетки»), К. Чуковский («Мойдодыр», «Федорино горе»)