

**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 образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
г. Вышний Волочек Тверской области

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
общественноинтеллектуального 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 моё здоровье»:** личная гигиена, значение режима дня для организма; закаливание организма.
- **«Я и моё 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, несущие 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 «Почемучка»**

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 «Почемучка», формы и методы работы позволят 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 учителя, 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;
- записывать, 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 обучающимся 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, экскурсии, 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 обеспечивают 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 паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности;
- преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.
- 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, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности;
- отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;
- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;
- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;
- 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 ситуации;
- 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 соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
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)**

| Содержание деятельности |   |                |  |   |             |                | Дата |  |
|-------------------------|---|----------------|--|---|-------------|----------------|------|--|
| №<br>п/п                | Тема<br>учебного занятия  | Всего<br>часов | Содержание деятельности  |   | По<br>плану | Факти<br>чески |      |  |
|                         |   |                | Теоретическая часть занятия<br>/форма организации деятельности   | Практическая часть занятия<br>/форма организации деятельности |             |                |      |  |
| Я и моё здоровье (9ч)   |   |                |  |   |             |                |      |  |
| 1                       | Влияние образа жизни на здоровье.   | 1ч             | Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни.       | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений              |             |                |      |  |
| 2                       | «Закаляйся – 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 помощь 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 берегу, сам себе я помогу»  | 1ч | Беседа о том, как сберечь своё здоровье   |   | Познавательная викторина. |  |  |
| <b>Я и моё питание (8ч)</b> |   |    |   |   |                           |  |  |
| 10                          | Введение. Давайте познакомимся!                   | 1ч | Беседа об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы.<br>Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»;<br>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.<br>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».<br>Рацион собственного питания.  | Составление меню, игра «Полезные продукты»  |                           |  |  |
| 14                          | Где и как готовят пищу.                           | 1ч | Беседа « Где и как готовят пищу»  | Ролевая игра «Знатоки», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).             |                           |  |  |
| 15                          | Как правильно накрыть стол.                       | 1ч | Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы.<br>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.<br>«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 восстанавливающий ее богатства.  | Конкурс рисунков на тему "Природа земля 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 цветов). Уход за ростками. Коллективный коллаж из разных материалов «Цените красоту». Выпуск школьной газеты «Зелёная страничка». |  |
| 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  | 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 (7ч)</b> |  |    |   |  |  |
| 28                           | Движение пешеходов по тротуарам и  | 1ч | Правила движения пешеходов по   | Практические занятия и игры по правилам движения на специально   |  |

|    | обочине.   |    | трогуарам 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. Плешаков, 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 корольевич 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»)