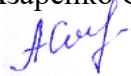


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ДЕРЕВНИ МАЛИНОВКА**

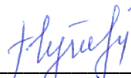
**665439 ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ, ЧЕРЕМХОВСКИЙ РАЙОН, ДЕРЕВНЯ МАЛИНОВКА, УЛИЦА  
ШКОЛЬНАЯ, 7 Тел.8(902)76-72-724, E-MAIL MALINOVKA.00@MAIL.RU, WEB-SAIT  
<https://malinovka.gosuslugi.ru/>**

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО  
Азаренко С.Л.

/  /

Протокол № 1  
от « 27 » августа 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
Гутковская Т.И.

/  /

«27» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Мешкова И.А.

/  /

Приказ №201  
от «28 » августа 2025 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«33 полезные привычки первоклассника»

1 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «28» августа 2025г

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа курса внеурочной деятельности «33 полезные привычки первоклассника» направлена на формирование у учащихся 1 класса устойчивых здоровьесберегающих поведенческих привычек через освоение 33 ключевых привычек, охватывающих основные сферы жизни ребенка: самообслуживание, гигиену, организацию времени, питание, физическую активность, общение и безопасность.

**Содержание программы структурировано по следующим тематическим блокам:**

1. **«Я и мой режим дня»:** Привычки, связанные с организацией времени, полноценным сном, утрением и вечерним ритуалами.
2. **«Чистота и порядок»:** Гигиенические привычки, привычки содержать в порядке свои вещи и рабочее место.
3. **«Здоровое тело»:** Привычки правильного питания, питьевого режима, физической активности и закаливания.
4. **«Я и другие»:** Коммуникативные привычки, правила вежливости и безопасного поведения.
5. **«Учиться – это здорово!»:** Привычки, способствующие успешной учебной деятельности и познавательной активности.

---

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты:**

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки.
- Осознание важности заботы о собственном здоровье и чистоте.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

**Метапредметные результаты:**

- **Регулятивные УУД:**
  - Умение принимать и сохранять учебную задачу (например, освоить новую привычку).
  - Умение с помощью учителя планировать свои действия для выполнения задачи.
  - Формирование начальных навыков самооценки и самоконтроля.
- **Познавательные УУД:**
  - Умение находить и выделять необходимую информацию (из памяток, схем, иллюстраций).
  - Развитие навыков смыслового чтения коротких текстов правил и инструкций.

- Умение использовать знаково-символические средства (схемы, алгоритмы действий) для освоения привычек.
- **Коммуникативные УУД:**
  - Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности (играх, проектах).
  - Формирование умения задавать вопросы по теме занятия.
  - Овладение навыками устной речи: умение высказывать свое мнение, аргументировать его.

#### **Предметные результаты:**

- Знание и понимание сути 33 предлагаемых полезных привычек.
- Умение применять изученные привычки в повседневной жизни с помощью взрослых.
- Сформированность на начальном уровне навыков личной гигиены, самоорганизации, культуры поведения.
- Умение рассказать о важности той или иной привычки для здоровья.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**33 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	Название темы занятия (Формируемая привычка)	Кол- во часов	Формы проведения занятий	Использование ЭОР
<b>Блок 1: «Я и мой режим дня» (7 часов)</b>				
1	<b>Привычка №1:</b> Всегда ложиться спать вовремя.	1	Беседа-обсуждение, создание «Сонного календаря»	Мультфильм «Смешарики: Азбука здоровья» (серия про сон)
2	<b>Привычка №2:</b> Просыпаться по будильнику.	1	Игра-тренинг, практикум	
3	<b>Привычка №3:</b> Делать утреннюю зарядку.	1	Практическое занятие, флешмоб	Видео с веселой зарядкой для детей

№ п/п	Название темы занятия (Формируемая привычка)	Кол- во часов	Формы проведения занятий	Использование ЭОР
4	<b>Привычка №4:</b> Готовить школьную форму с вечера.	1	Сюжетно-ролевая игра, создание алгоритма	
5	<b>Привычка №5:</b> Собирать портфель с вечера.	1	Практикум, игра «Собери портфель на скорость»	Интерактивная игра на сайте <b>Учи.ру</b>
6	<b>Привычка №6:</b> Соблюдать режим дня.	1	Проектная деятельность: создание своего режима дня	Шаблон режима дня в PowerPoint
7	<b>Привычка №7:</b> Находить время для отдыха и игр.	1	Беседа, рисование «Мой самый лучший выходной»	
<b>Блок 2: «Чистота и порядок» (6 часов)</b>				
8	<b>Привычка №8:</b> Мыть руки перед едой и после прогулки.	1	Практикум, опыт с лупами и «грязью» (блестками)	Обучающий мультфильм «Мойдодыр»
9	<b>Привычка №9:</b> Чистить зубы утром и вечером.	1	Викторина, практическое занятие с моделями зубов	Мобильное приложение-таймер для чистки зубов
10	<b>Привычка №10:</b> Умываться по утрам.	1	Игра, заучивание потешек про умывание	

№ п/п	Название темы занятия (Формируемая привычка)	Кол- во часов	Формы проведения занятий	Использование ЭОР
11	<b>Привычка №11:</b> Содержать свои вещи в порядке.	1	Тренинг, игра «Найди свою вещь»	
12	<b>Привычка №12:</b> Убирать игрушки на место.	1	Сказкотерапия, создание «домиков для игрушек»	
13	<b>Привычка №13:</b> Следить за чистотой своего рабочего места.	1	Практикум, конкурс «Самое аккуратное рабочее место»	
<b>Блок 3: «Здоровое тело» (8 часов)</b>				
14	<b>Привычка №14:</b> Есть больше фруктов и овощей.	1	Игра «Собери витаминную корзину», дегустация	Презентация «Витамины-наши друзья»
15	<b>Привычка №15:</b> Пить чистую воду каждый день.	1	Опыты с водой, создание «Водного дневника»	
16	<b>Привычка №16:</b> Есть полезный завтрак.	1	Проект «Мой идеальный завтрак», рисование	
17	<b>Привычка №17:</b> Сидеть правильно за столом.	1	Практикум, упражнения с книжкой на голове	

№ п/п	Название темы занятия (Формируемая привычка)	Кол- во часов	Формы проведения занятий	Использование ЭОР
18	<b>Привычка №18:</b> Гулять на свежем воздухе каждый день.	1	Прогулка-наблюдение, игра «Следопыт»	
19	<b>Привычка №19:</b> Проветривать комнату перед сном.	1	Беседа-обсуждение, эксперимент со свечой	
20	<b>Привычка №20:</b> Правильно носить маску в людных местах (по необходимости).	1	Сюжетно-ролевая игра, практикум	Инфографика о правилах ношения маски
21	<b>Привычка №21:</b> Делать гимнастику для глаз.	1	Практическое занятие, веселые упражнения	Видео с гимнастикой для глаз ( <b>ЯКласс</b> )

#### Блок 4: «Я и другие» (7 часов)

22	<b>Привычка №22:</b> Говорить «волшебные слова»: здравствуйте, спасибо, пожалуйста.	1	Инсценировка ситуаций, игра «Вежливый ручеек»	Аудиосказки о вежливости
23	<b>Привычка №23:</b> Здравоваться и прощаться.	1	Кукольный театр, ролевые игры	
24	<b>Привычка №24:</b> Уступать место старшим в транспорте.	1	Беседа, проигрывание ситуаций	
25	<b>Привычка №25:</b> Слушать взрослых и выполнять их просьбы.	1	Чтение и обсуждение рассказов, дискуссия	

№ п/п	Название темы занятия (Формируемая привычка)	Кол- во часов	Формы проведения занятий	Использование ЭОР
26	<b>Привычка №26:</b> Быть опрятным и аккуратным.	1	Показ мод «Школьная форма», конкурс	
27	<b>Привычка №27:</b> Переходить дорогу только на зеленый свет.	1	Игра-квест по ПДД, рисование дорожных знаков	Интерактивная игра «ПДД для детей»
28	<b>Привычка №28:</b> Не разговаривать с незнакомцами.	1	Тренинг безопасного поведения, анализ ситуаций	Мультфильм «Аркадий Паровозов»
<b>Блок 5: «Учиться – это здорово!» (5 часов)</b>				
29	<b>Привычка №29:</b> Выполнять домашнее задание ежедневно.	1	Беседа, создание «Помощника-напоминалки»	
30	<b>Привычка №30:</b> Активно работать на уроке.	1	Игра «Самый внимательный ученик»	
31	<b>Привычка №31:</b> Слушать учителя и одноклассников.	1	Тренинг, упражнения на развитие слуха	
32	<b>Привычка №32:</b> Читать каждый день.	1	Литературная гостиная, презентация любимой книги	Электронная библиотека
33	<b>Привычка №33:</b> Доводить начатое дело до конца.	1	Проект «Мое завершенное дело», выставка работ	

#### **4.КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (КИМы)**

**Тема: «Привычка №8: Мыть руки перед едой»**

**Задание базового уровня**

**Вариант 1**

**Задание:** Рассмотрите картинки. Отметьте галочкой те ситуации, после которых нужно обязательно мыть руки.

(Изображения: 1. После прогулки. 2. После игры с котенком. 3. После чтения книги. 4. Перед обедом.)

**Ответ:** 1, 2, 4.

**Критерии оценивания:**

- **Привычка освоена:** Ребенок правильно выбрал все 3 ситуации.
- **Привычка осваивается:** Ребенок правильно выбрал 2 ситуации.
- **Привычка требует внимания:** Ребенок допустил более 2 ошибок.

**Задание уровня выше базового**

**Вариант 1**

**Задание:** Нарисуй небольшую памятку-инструкцию для друга «Как правильно мыть руки». Изобрази не менее 3-х важных шагов.

**Критерии оценивания:**

- **2 балла:** Памятка нарисована, шаги логичны и соответствуют действительности (намочить, намылить, смыть, вытереть).
- **1 балл:** Памятка нарисована, но шаги изображены неполно или с неточностями.
- **0 баллов:** Задание не выполнено.

**Тема: «Привычка №22: Говорить «волшебные слова»»**

**Задание базового уровня (Ситуационная задача)**

**Вариант 1**

**Учитель:** «Представь, что ты в столовой, и тебе передают хлеб. Что ты скажешь?»

**Ответ:** «Спасибо» или «Пожалуйста».

**Критерии оценивания:**

- **Привычка сформирована:** Ребенок верно употребил «вежливое слово» в смоделированной ситуации.
- **Привычка формируется:** Ребенок вспомнил нужное слово после подсказки.
- **Привычка не сформирована:** Ребенок не смог подобрать нужное слово.

**Итоговое занятие: Создание «Азбуки полезных привычек первоклассника»**

Каждый ученик выбирает одну привычку, которую он освоил лучше всего, и создает для нее красочную страницу с рисунком и пояснением. Все страницы собираются в общую классную книгу. Это и есть итоговая творческая работа, демонстрирующая личные достижения каждого ребенка.