

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, Е-MAIL MALINOVKA.00@mail.ru, WEB-SAIT
<https://malinovka.gosuslugi.ru/>

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО
Азаренко С.Л.

Азар
/_____/
Протокол № 1
от « 27 » августа 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Гутковская Т.И.

Гутков
/_____/
«27» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Мешкова И.А.

Мешк
/_____/
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, утренним и вечерним ритуалами.
2. **«Чистота и порядок»:** Гигиенические привычки, привычки сажать 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
Блок 1: «Я и мой режим дня» (7 часов)				
1	Привычка №1: Всегда ложиться спать вовремя.	1	Беседа-обсуждение, создание «Сонного календаря»	Мультфильм «Смешарики: Азбука здоровья» (серия про сон)
2	Привычка №2: Просыпаться по будильнику.	1	Игра-тренинг, практикум	
3	Привычка №3: 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	Привычка №4: Готовить школьную форму с вечера.	1	Сюжетно-ролевая игра, создание алгоритма	
5	Привычка №5: Собирать портфель с вечера.	1	Практикум, игра «Собери портфель на скорость»	Интерактивная игра на сайте Учи.ру
6	Привычка №6: Соблюдать режим дня.	1	Проектная деятельность: создание своего режима дня	Шаблон режима дня в PowerPoint
7	Привычка №7: Находить время для отдыха и игр.	1	Беседа, рисование «Мой самый лучший выходной»	

Блок 2: «Чистота и порядок» (6 часов)

8	Привычка №8: Мыть руки перед едой и после прогулки.	1	Практикум, опыт с лупами и «грязью» (блестками)	Обучающий мультфильм «Мойдодыр»
9	Привычка №9: Чистить зубы утром и вечером.	1	Викторина, практическое занятие с моделями зубов	Мобильное приложение-таймер для чистки зубов
10	Привычка №10: 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	Привычка №11: Содержать свои вещи в порядке.	1	Тренинг, игра «Найди свою вещь»	
12	Привычка №12: Убирать игрушки на место.	1	Сказкотерапия, создание «домиков для игрушек»	
13	Привычка №13: Следить за чистотой своего рабочего места.	1	Практикум, конкурс «Самое аккуратное рабочее место»	

Блок 3: «Здоровое тело» (8 часов)

14	Привычка №14: Есть больше фруктов и овощей.	1	Игра «Собери витаминную корзину», дегустация	Презентация «Витамины-наши друзья»
15	Привычка №15: Пить чистую воду каждый день.	1	Опыты с водой, создание «Водного дневника»	
16	Привычка №16: Есть полезный завтрак.	1	Проект «Мой идеальный завтрак», рисование	
17	Привычка №17: 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	Привычка №18: Гулять на свежем воздухе каждый день.	1	Прогулка- наблюдение, игра «Следопыт»	
19	Привычка №19: Проветривать комнату перед сном.	1	Беседа- обсуждение, эксперимент со свечой	
20	Привычка №20: Правильно носить маску в людных местах (по необходимости).	1	Сюжетно- ролевая игра, практикум	Инфографика о правилах ношения маски
21	Привычка №21: Делать гимнастику для глаз.	1	Практическое занятие, веселые упражнения	Видео с гимнастикой для глаз (ЯКласс)

Блок 4: «Я и другие» (7 часов)

22	Привычка №22: Говорить «волшебные слова»: здравствуйте, спасибо, пожалуйста.	1	Инсценировка ситуаций, игра «Вежливый ручеек»	Аудиосказки о вежливости
23	Привычка №23: Здороваться и прощаться.	1	Кукольный театр, ролевые игры	
24	Привычка №24: Уступать место старшим в транспорте.	1	Беседа, проигрывание ситуаций	
25	Привычка №25: 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	Привычка №26: Быть опрятным и аккуратным.	1	Показ мод «Школьная форма», конкурс	
27	Привычка №27: Переходить дорогу только на зеленый свет.	1	Игра-квест по ПДД, рисование дорожных знаков	Интерактивная игра «ПДД для детей»
28	Привычка №28: Не разговаривать с незнакомцами.	1	Тренинг безопасного поведения, анализ ситуаций	Мультфильм «Аркадий Паровозов»

Блок 5: «Учиться – это здорово!» (5 часов)

29	Привычка №29: Выполнять домашнее задание ежедневно.	1	Беседа, создание «Помощника-напоминалки»	
30	Привычка №30: Активно работать на уроке.	1	Игра «Самый внимательный ученик»	
31	Привычка №31: Слушать учителя и одноклассников.	1	Тренинг, упражнения на развитие слуха	
32	Привычка №32: Читать каждый день.	1	Литературная гостиная, презентация любимой книги	Электронная библиотека
33	Привычка №33: 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: Рассмотри картинки. Отметь 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.