

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Рассмотрено на заседании  
ШМО классных руководителей

Протокол №1  
от «31» августа 2022 г.

Руководитель ШМО

  
Конева З.С.

Согласовано  
«31» августа 2022 года

Заместитель директора  
по УВР

А.Е.Орлова

Утверждаю  
Приказ №223 -од  
от «01» сентября 2022 г.



Курс внеурочной деятельности  
**«Все цвета, кроме черного»**  
для учащихся 1-4 классов

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя образовательная школа №11»**

**Рассмотрено** на заседании  
ШМО учителей нач.классов  
Протокол №\_\_  
от «\_\_» «\_\_» 2022г  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Конева З.С.

**Согласовано**  
«\_\_» \_\_\_\_ 2022г  
Заместитель по УВР  
\_\_\_\_\_  
Орлова А.Е

**Утверждаю**  
Приказ №\_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_ 2022г  
Директор  
МБОУ «СОШ №11»

\_\_\_\_\_  
Н.Н.Тулина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Все цвета кроме чёрного»**  
**для учащихся 1 класса**

## **Пояснительная записка К курсу «Все цвета кроме чёрного» (33 часа)**

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Все цвета кроме чёрного» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта в соответствии с Образовательной программой МБОУ «СОШ №11», положением о рабочей программе МБОУ «СОШ №11», на основе программ: М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета кроме черного», Москва 2015г.; О.В Хухлаева «Тропинка к своему Я», Москва 2015г. Реализация программы осуществляется в рамках УМК «Школа России».

Программа имеет социальную направленность. Она дает возможность сформировать у детей навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовать свои желания и потребности за счёт внутренних личностных ресурсов. Темы программы «Все цвета, кроме чёрного» актуальны, так как направлены на развитие у учеников познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания. Все эти свойства и качества обеспечивают ребенку личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям.

**Цель программы:** формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе.

Занятия курса «Все цвета, кроме черного» направлены на воспитание у младшего школьника позитивного мироощущения, а также преодоление явлений социальной дезадаптации. В процессе занятий дети учатся воспринимать мир с оптимистической точки зрения, осознают необходимость познания себя и окружающих людей с целью установления толерантных дружеских отношений, понимания человека как индивидуальности.

### **Задачи программы:**

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- создание условий для успешной адаптации в школе, классе;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

Для эффективного решения поставленных задач используется поддержка родителей. В начале учебного года они знакомятся с содержанием программы «Все цвета, кроме черного». Им разъясняются цели и задачи занятий: нужно понимать, что профилактическая работа потребует от взрослых отказа от собственных вредных привычек, заставит их более внимательно относиться к собственному здоровью. Ведь самый действенный и эффективный способ влияния на ребенка - воспитание личным примером.

**Содержание программы «Все цвета, кроме черного» отвечает следующим принципам:**

- научной обоснованности - содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- практической целесообразности - содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации;
- необходимость и достаточность представляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т.е. имеет для них практическую значимость;
- динамическому развитию и системности - содержание программы цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа;
- используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.

#### **Механизм реализации:**

Программа «Все цвета, кроме черного» выстроена по 5 направлениям: физическое здоровье; психическое здоровье; межличностное общение; коммуникативные способности, познавательные-эмоциональные процессы.

Реализуется во внеурочной деятельности по ФГОС в 1 классе, (1 час в неделю).

**Место факультатива в учебном плане.** Программа «Все цвета кроме черного» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитан на 34 часа один раз в неделю.

#### **Форма проведения занятий.**

Занятия проводятся в групповой форме.

**В структуру занятия входят три части:** разминка, работа по теме, подведение итогов.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и «психотехнические упражнения» направленные на развитие познавательной и эмоционально - волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников. Вместе с тем, еще необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества.

Рефлексия занятий предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо — было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

#### **При реализации программы используются следующие методы и приемы:**

- тестирование;
- психогимнастика;
- рисование (тематическое и свободное);
- подвижные игры;
- игры-драматизации и ролевые игры;
- беседы и проблемные ситуации;
- техники и приемы саморегуляции;
- коллективно- творческие дела (КТД).

#### **Формы подведения итогов**

Эффективность реализации программы отслеживается по результатам следующих показателей:

1.Проверка умений: анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей в форме беседы, рассуждений.

2.Тестирование по выявлению сформированности важнейших учебных умений и действий.

## Содержание рабочей программы «Все цвета, кроме чёрного»

### 1 класс

#### 1. Твои новые друзья (4 ч)

Знакомство. Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.

#### 2. Я – школьник (3 ч)

Осознание позиции школьника. Целевая прогулка по школе и во двор. Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

#### 3. Как ты познаёшь мир (4 ч)

Мир книг. Как работать с учебником? Как развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях? Как развивать внимательность и наблюдательность?

#### 4. Какой Я – какой Ты (6 ч)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Какие качества нужны для дружбы?

#### 5. Я и мое здоровье (6 ч)

Составление режима дня. Что такое здоровый образ жизни? Полезное и вкусное. Вредные привычки. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина. Положительные эмоции - хорошее настроение.

#### 6. Твои чувства. (9 ч)

Радость. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Игра «Разыщи радость».

### Результаты освоения программы.

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

#### **Познавательные УУД:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят

• осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### Личностные результаты

Знать: • о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

• правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;

• правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;

Уметь: • анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели

• налаживать контакт с людьми;

• соблюдать правила игры и дисциплину;

• правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).

• выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

**Предметными результатами занятий по программе «Все цвета, кроме черного» являются:**

• создание условий для успешной адаптации в школе, класса;

• создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;

• сформированность важнейших учебных умений и действий.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс

№ пп	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки	Фактические сроки
<b>Твои новые друзья. (4 ч)</b>				
1	Давайте познакомимся.	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. (Р) Осознавать качества настоящего друга(П) Учиться понимать эмоции и поступки других людей(К)	05.09-09.09	
2	Играть вместе веселее.		12.09-16.09	
3.	Ссориться не будем!		19.09-23.09	
4	Земля – наш общий дом.		26.09-30.09	
<b>Я – школьник. (4 ч)</b>				
5	Я - первоклассник	Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. (Р) Учиться рассуждать, строить логические умозаключения(П) осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией. (К)	03.10-07.10	
6	Адрес школы (целевая прогулка)		10.10-14.10	
7	Собираемся в школу		17.10-21.10	
	Учителя и ученики		24.10-28.10	
<b>Как ты познаёшь мир. (4 ч)</b>				
8	Грамоте учиться всегда пригодится.	Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста. (Р) Учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя. (П) Учиться наблюдать. (П)	07.11-11.11	
9	Дом без книги, что без окон.		14.11-18.11	
10	Мои помощники.		21.11-25.11	

11	Как стать внимательным и наблюдательным?	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. (К)	28.11-2.12	
Какой Я – какой Ты. (6 ч)				
12	Какой Я?	овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. (Р) Учиться находить положительные качества у себя и у других людей. (П) Учиться договариваться и уважать разные мнения. (К)	05.12-09.12	
13	Мой автопортрет		12.12-16.12	
14	Моё настроение		19.12-23.12	
15	Какой ты?		26.12-30.12	
16	Я и другие		09.01-14.01	
17	Твёрдое слово «нет!»		16.01-20.01	
Я и мое здоровье (6 ч)				
18	Режим дня.	Проговаривать последовательность действий на уроке. (Р) Учиться исследовать свои качества и свои особенности. (П) Выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. (К)	23.01-27.01	
19	Полезно и вкусно.		30.01-03.02	
20	Если хочешь быть здоров...		13.02-18.02	
21	Движение – рецепт здоровья.		20.02-24.02	
22	Нет здоровья – нет счастья.		27.02-03.03	
23	Вредные привычки.		06.03-10.03	
Твои чувства. (9 ч)				
24	Что такое эмоции и зачем они нужны	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. (Р) Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева. (П) Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах. (К)	13.03-17.03	
25	Способы выражения эмоций		20.03-24.03	
26	Мимика в рисунках.		03.04-07.04	
27	«Кого или чего я боюсь»		10.04-14.04	
28	Учимся быть смелыми.		17.04-21.04	
29	Мы стали смелее!		24.04-28.04	
30	Зависть здоровью забирает.		02.05-05.05	
31	Кто гнев умирляет, тот сильным бывает.		08.05-12.05	
32	От чего зависит настроение.		15.05-26.05	
	Итого		33 часа	

## Материально-техническое обеспечение

Необходимые материалы:

бумага формат А3, шариковые ручки, маркеры, цветные карандаши, газетная бумага, ватман, мячик, игрушки.

Технические средства:

компьютер, проектор

## Перечень учебно-методического обеспечения

### **Основная литература:**

Учебно-методический комплект (УМК) "Все цвета, кроме черного». Безруких М.М.

*Пособие для педагогов.*

М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. ФГОС: Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Графф, 2013.

*Книга для родителей.*

М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Графф, 2013.

### **Дополнительная литература:**

1. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001.

2. Шабельник Е.С. Каширцева Е.Г. Ваши права.. Книга для учащихся начальных классов. Москва, Вита-Пресс, 2002



