

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Курганской области  
Отдел образования Администрации Каргапольского района  
МКОУ "Краснооктябрьская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
классных руководителей  
Трубина А.М.  
Протокол № 1  
от 28 августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Добрынина Л.В.  
28.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Мелехина А.Ю.  
Приказ № 126  
от 29.09.2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Все цвета, кроме черного» для 1 -4 классов

Составитель: Фролова Алла  
Алексеевна,  
учитель начальных классов,  
высшая квалификационная категория

р.п. Красный Октябрь 2024

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для 1-4 классов

### **Общая характеристика**

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.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, отведённых на изучение курса в каждом классе, составляет 17 часов.

УМК: Безруких М.М., Макеевой А.Г., Филипповой Т. «Все цвета, кроме чёрного»: методическое пособие для учителя – М.: Просвещение, 2006

### Календарно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов
<b>1 класс</b>		<b>17 ч</b>
1	Твои новые друзья	2 ч
2	Я – школьник	3 ч
3	Как ты познаёшь мир	3 ч
4	Я и другие	3ч
5	Как ты растёшь	3 ч
6	Познай себя. Твои чувства.	3 ч
<b>2 класс</b>		<b>17 ч</b>
1	Как ты растёшь	4 ч
2	Вспомним чувства	4 ч
3	Качества людей	4 ч
4	Какой я? – какой ты?	5 ч
<b>3 класс</b>		<b>17 ч</b>
1	Я - фантазёр	3 ч
2	Я и моя школа	4 ч
3	Я и мои родители	3 ч
4	Я и мои друзья	3 ч
5	Что такое сотрудничество	4 ч
<b>4 класс</b>		<b>17 ч</b>
1	Кто я? Мои особенности и возможности	6 ч
2	Мой класс и мои друзья	6 ч

## Содержание программы

### 1. класс

#### **«Твои новые друзья».**

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

#### **«Я – школьник».**

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?

#### **«Как ты познаёшь мир».**

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

#### **«Какой Я - какой Ты».**

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?

#### **«Я и мое здоровье».**

Что такое здоровый образ жизни? Полезное и вкусное. Вредные привычки. Положительные эмоции - хорошее настроение.

#### **«Твои чувства».**

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».

### 2. класс

#### **«Твои новые друзья».**

Познакомить учащихся с режимом дня, научить анализировать режим дня, рационально распределяя нагрузку и отдых.

#### **«Как ты растешь».**

Дать представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития.

#### **«Что ты знаешь о себе?»**

Дать представление о физическом развитии в детском возрасте.

#### **«Твоё настроение».**

Дать представление о том, что такое настроение и от чего оно зависит.

**«Как ты познаёшь мир?»**

Сформировать представление об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание) и их сохранении, об особенностях познания окружающего мира с их помощью.

**«Твои чувства».**

Дать представление о чувствах людей.

**«Как изменить настроение?»**

Дать представление о позитивных способах изменения настроения.

**«Твои поступки».**

Научить оценивать свои поступки.

**«Твои привычки».**

Сформировать представление о привычках, их значении в жизни человека.

**«Настольная игра «Твой день»».**

Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоения.

### 3. класс

**Что изменилось за год.**

**Как научиться разговаривать с людьми.** Знакомство с формулами общения.

**Что такое интонация.** Роль интонации в общении людей. Трудности в общении людей и способы их преодоления.

**Как научиться преодолевать трудности.**

**Как понять друг друга без слов.** Роль мимики и жестов в общении людей.

**Для чего нужна улыбка.**

**Умеешь ли ты дружить.** Ценность дружбы

**Как научиться понимать друг друга** Значение доброжелательных отношений между людьми.

**Мои возможности.**

**Наблюдение за изменениями, произошедшими в своем организме.**

### 4. класс

**«Что вы знаете друг о друге?»**

Научить анализировать работоспособность в разных ситуациях, познакомить учащихся с увлечениями одноклассников.

**«Твой класс».**

Дать представление о толерантности.

**«Кто твой друг?»**

Дать представление о значении дружбы в жизни.

**«Как научиться жить дружно?»**

Объяснить, что дружеские отношения могут и должны быть в коллективе не только между друзьями, но и между всеми одноклассниками.

**«Как помириться после ссоры?»**

Привить умение находить пути выхода из конфликтов, развить представление о необходимости и важности примирения.

**«Какой у тебя характер?»**

Дать представление о характере, многообразии черт характера и научить их анализировать.

**«Как воспитать характер?»**

Дать представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера.

**«Как сказать «НЕТ» и отстаивать своё мнение?»**

Научить отстаивать своё мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны окружающих.

**«Фантастическое путешествие».**

Научить анализировать влияние повседневного поведения и экологии на здоровье людей.

**«Конкурс знатоков».**

Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоение.

**«Резервные часы».**

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Все цвета, кроме черного» обучающимися 1-4 классов.**

Курс занятий с младшими школьниками направлен на формирование умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Личностные**

- осознать себя частью семьи, страны;
- вести здоровый образ жизни и приобрести навыки самостоятельного физического совершенствования;
- уметь самостоятельно принять правильное решение, противостоять давлению сверстников при принятии решений;
- проявлять внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими ;
- создать условия для успешной адаптации в школе, классе.

**Метапредметные**

- уметь оценивать полученную информацию с точки зрения достоверности и вреда для здоровья;

- выражать свои мысли и аргументировать свои мнения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; – принимать ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- противостоять возможному приобщению к употреблению ПАВ, умение уверенно отказываться от предложений, которые считают опасными;
- демонстрировать уверенное поведение в ситуации отказа.

### **Коммуникативные**

- доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- строить речевое высказывание в устной форме.

### **Регулятивные**

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- планировать свою деятельность;
- оценивать процесс и результат своей деятельности;
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

**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.

### **Планируемые результаты обучения.**

#### **К концу обучения во 1- 2 классе ученик:**

- получит первичное представление о здоровье, его значении, здоровом образе жизни;
- научится раскрывать взаимосвязь здоровья и поведения человека;
- научится различать поведение, способствующее сохранению здоровья человека и разрушающее его здоровье;
- научится понимать свое внутреннее состояние;
- научится навыкам здоровьесберегающего поведения (в том числе умений противостоять влиянию неблагоприятной среды).

### К концу обучения в 3 классе ученик:

- укрепит личностную мотивацию к выбору здорового образа жизни;
- научится поведенческим схемам, направленным на сохранение и укрепление здоровья: освоит навыки самоконтроля, умения прогнозировать результаты своей деятельности, умение оценивать и описывать свое внутреннее состояние;
- сформирует представления об опасности наркосодержащих веществ для здоровья, о ситуациях, связанных с риском наркотизации.

### К концу обучения в 4 классе ученик научится:

- оценивать внешние факторы с точки зрения их влияния на здоровье;
- относиться к людям, употребляющим наркосодержащие вещества, как к слабым, безвольным, попавшим в беду;
- равноправному общению в среде сверстников;
- умению отказываться от сомнительных предложений, защищать свои интересы (в том числе и свое здоровье), сформирует устойчивость к негативным воздействиям среды.

## Тематический план занятий по профилактической программе «Все цвета, кроме черного»

### 1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	<b>Твои новые друзья.</b> Давайте познакомимся.	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/29/ya-i-moi-novye-druzya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/29/ya-i-moi-novye-druzya</a>
2	Играть вместе веселее.	1	
3	<b>Я – школьник.</b> Адрес школы (целевая прогулка)	1	<a href="https://multiurok.ru/files/adaptatsionnoe-zaniatie-dlia-uchashchikhsia-1-klas.html">https://multiurok.ru/files/adaptatsionnoe-zaniatie-dlia-uchashchikhsia-1-klas.html</a>
4	Собираемся в школу	1	
5	Урок и перемена	1	
6	<b>Как ты познаешь мир.</b> Грамоте учиться всегда пригодится.	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/527884">https://urok.1sept.ru/articles/527884</a>
7	Дом без книги, что без окон.	1	
8	Мои помощники.	1	
9	<b>Я и другие.</b> Как стать внимательным и	1	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-kakoy-ya-kakoy-ti-dlya-klassov-">https://infourok.ru/klassniy-chas-kakoy-ya-kakoy-ti-dlya-klassov-</a>

	наблюдательным?		<a href="http://440288.html">440288.html</a>
10	Дал слово - держи	1	
11	«Ему, как с гуся вода»	1	
12	<b>Как ты растешь.</b> В правде - сила	1	<a href="https://infourok.ru/urok-zdorovya-v-klasse-ya-i-moe-zdorove-2771378.html">https://infourok.ru/urok-zdorovya-v-klasse-ya-i-moe-zdorove-2771378.html</a>
13	Уважай себя, будут уважать и люди тебя.	1	
14	Кому можно доверять	1	
15	<b>Познай себя. Твои чувства.</b> Твёрдое слово «нет!»	1	<a href="https://infourok.ru/urok-zdorovya-v-klasse-ya-i-moe-zdorove-2771378.html">https://infourok.ru/urok-zdorovya-v-klasse-ya-i-moe-zdorove-2771378.html</a>
16	Режим дня.	1	
17	Полезно и вкусно.	1	

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	<b>Как ты растёшь.</b> Что ты знаешь о себе.	1	<a href="https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2-klass-uchus-ponimat-sebya-rabochaya-tetrad.pdf">https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2-klass-uchus-ponimat-sebya-rabochaya-tetrad.pdf</a>
2	Как ты познаешь мир.	1	<a href="https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2-klass-uchus-ponimat-sebya-rabochaya-tetrad.pdf">https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2-klass-uchus-ponimat-sebya-rabochaya-tetrad.pdf</a>
3	Мы рады встрече.	1	
4	Твои чувства.	1	
5	<b>Вспомним чувств.</b> Понимаем чувства другого.	1	
6	Мы испытываем разные чувства.	1	
7	Мы испытываем разные чувства.	1	
8	Твое настроение.	1	
9	<b>Качества людей.</b> Как изменить настроение.	1	<a href="https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2-klass-uchus-ponimat-sebya-rabochaya-tetrad.pdf">https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2-klass-uchus-ponimat-sebya-rabochaya-tetrad.pdf</a>
10	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	
11	Хорошие качества людей.	1	
12	Самое важное качество.	1	

13	<b>Какой я?- какой ты?</b> Кто такой сердечный человек?	1	<a href="https://nsportal.ru/user/30626/page/vse-tsveta-krome-chnernogo">https://nsportal.ru/user/30626/page/vse-tsveta-krome-chnernogo</a>
14	Кого называют доброжелательным человеком?	1	
15	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	
16	Я желаю добра ребятам в классе.	1	
17	Чистое сердце.	1	

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	<b>Я – фантазер.</b> Кого можно назвать фантазёром?	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3</a>
2	Я умею фантазировать.	1	
3	Мои сны.	1	
4	<b>Я и моя школа.</b> Я умею сочинять.	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3</a>
5	Мои мечты.	1	
6	Фантазии и ложь.	1	
7	Я и моя школа.	1	
8	Что такое лень?	1	
9	<b>Я и мои родители.</b> Я умею просить прощения.	1	
10	Почему родители наказывают детей?	2	
11	<b>Я и мои друзья.</b> Настоящий друг	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3</a>
12	Умею ли я дружить?	1	
13	Трудности в отношениях с друзьями.	1	
14	<b>Что такое сотрудничество?</b> Что такое сотрудничество?	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetrad-vse-tsveta-krome-chnyornogo-3</a>

			chyornogo-3
15	Я умею понимать другого.	1	
16	Как понять друг друга без слов?	1	
17	Как понять друг друга без слов. Игровой тренинг.	1	

#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	<b>Кто я? Мои особенности и возможности.</b> Расту - взрослому?	1	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4-klass-uchus-obs.html">https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4-klass-uchus-obs.html</a>
2	Мои способности.	1	
3	Мои интересы.	1	
4	Мой путь к успеху.	1	
5	Мой внутренний мир.	1	
6	Уникальность внутреннего мира.	1	
7	<b>Мой класс и мои друзья.</b> Мои друзья – девочки и мальчики.	1	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4-klass-uchus-obs.html">https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4-klass-uchus-obs.html</a>
8	Мой класс.	1	
9	Мой класс (продолжение). Социометрия.	1	
10	Что вы знаете друг о друге?	1	
11	Кто твой друг?	1	
12	Мои одноклассники.	1	
13	<b>Мое прошлое, настоящее, будущее.</b> Моё детство.	1	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4-klass-uchus-obs.html">https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4-klass-uchus-obs.html</a>
14	Моё настоящее.	1	
15	Моё будущее.	1	
16	Мой будущий дом.	1	
17	Моя будущая профессия.	1	

#### Материально-техническое обеспечение

Необходимые материалы:

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

Технические средства:

- компьютер, проектор.