

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №22»

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора





УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 559

от «02» 09 2019 г.

Программа по внеурочной деятельности  
по социальному направлению  
«Все цвета, кроме чёрного» (ФГОС НОО, 1 классы)  
Срок реализации программы:  
2019 –2020 учебный год

Составитель: Попова Т.Г.  
Педагог-психолог

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от 02.09. 2019г.  
руководитель МО

  
(подпись, ФИО)

г. Нижневартовск 2019

## **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№ 22», Положением о рабочей МБОУ «СОШ№ 22», 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 33 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 промежуточной аттестации.**

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					
				1А	1Б	1В	1Г	1Д	1Е
<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)	02.09-06.09						
2	Играть вместе веселее.		09.09-13.09						
3.	Ссориться не будем!		16.09-20.09						
4	Земля – наш общий дом.		23.09-27.09						
<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)	30.09-04.10						
6	Адрес школы (целевая прогулка)		07.10-11.10						
7	Собираемся в школу		14.10-18.10						
8	Учителя и ученики		21.10-25.10						
<b>Как ты познаёшь мир. (4 ч)</b>									
9	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) Анализировать и	05.11-08.11						
10	Дом без книги, что без окон.		11.11-15.11						
11	Мои помощники.		18.11-22.11						
12	Как стать внимательным и наблюдательным?		25.11-29.11						

		сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять							
Какой Я – какой Ты. (6 ч)									
13	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)	02.12-06.12						
14	Мой автопортрет		09.12-13.12						
15	Моё настроение		16.12-20.12						
16	Какой ты?		23.12-27.12						
17	Я и другие		30.12						
18	Твёрдое слово «нет!»		13.01-17.01						
Я и мое здоровье (6 ч)									
19	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)	20.01-24.01						
20	Полезно и вкусно.		27.01-31.01						
21	Если хочешь быть здоров...		03.02-07.02						
22	Движение – рецепт здоровья.		10.02-14.02						
23	Нет здоровья – нет счастья.		17.02-21.02						
24	Вредные привычки.		02.03-06.03						
Твои чувства. (9 ч)									
25	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)	21.03-25.03						
26	Способы выражения эмоций		09.03-13.03						
27	Мимика в рисунках.		30.03-03.04						
28	«Кого или чего я боюсь»		06.04-10.04						
29	Учимся быть смелыми.		13.04-17.04						
30	Мы стали смелее!		20.04-24.04						
31	Зависть здоровье забирает.		27.04-01.05						
32	Кто гнев умирляет, тот сильным бывает.		11.05-15.05						
33	От чего зависит настроение.		18.05-20.05						

	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.

Художественное или графическое оформление: рабочие тетради для учащихся. Музыкальное оформление: музыкальный центр, записи с музыкой, используемые на занятиях.

### Перечень учебно-методического обеспечения

#### Основная литература:

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

*Рабочие тетради.*

*Пособие для педагогов.*

1. 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.*

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

Учебно-методические пособия «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаева

*Рабочие тетради.*

3. О.В. Хухлаева Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь 1 класс, М.: Генезис, 2015.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2015.

#### Дополнительная литература:

5. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивных веществ / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной. — СПб.: Речь, 2003.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001.
5. Шабельник Е.С. Каширцева Е.Г. Ваши права.. Книга для учащихся начальных классов. Москва, Вита-Пресс, 2002 .
6. Я и другие. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок, 2010