

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Иркутская область

Чунский отдел образования

МОКУ НОШ № 18 п.Бидога

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Заречнева Н.А.
Приказ № 60 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Все цвета, кроме чёрного»

(Занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и
социокультурных потребностей обучающихся)

для обучающихся 1-4 классов

п.Бидога 2023-2024

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 1 класс-33 час., 2-4 кл. 34 час.

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

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 занятия	Ко л- во час о в	Форма заняти я	ЭОР
«Твои новые друзья».	4	беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/29/ya-i-moinovye-druzya
«Я – школьник».	3	Адаптационное занятие	https://multiurok.ru/files/adaptatsionnoe-zaniatiedlia-uchashchikhsia-1-klas.html
«Как ты познаёшь мир».	4	Классный час	https://urok.1sept.ru/articles/527884
«Какой Я - какой Ты».	3	Групповое занятие	https://infourok.ru/klassniy-chas-kakoy-ya-kakoyti-dlya-klassov-440288.html
«Какой Я - какой Ты». Положительные качества	3	Классный час	https://infourok.ru/urok-zdorovya-v-klasse-ya-imoe-zdorove-2771378.html
«Я и мое здоровье»	3	Урок здоровья	https://infourok.ru/urok-zdorovya-v-klasse-ya-imoe-zdorove-2771378.html

«Я и мое здоровье». Положительные эмоции - хорошее настроение.	4	Групповое занятие	
«Твои чувства».	3	Урок - игра	http://www.myshared.ru/slide/566156/
«Твои чувства».	3	беседа	http://www.myshared.ru/slide/566156/
Игра «Разыщи радость».	3	Урок - игра	Игра «Разыщи радость».
ИТОГО	33		

№	Тема занятия	Ко л- во часов	Форма заяти я	ЭОР
1	Как научиться разговариват ь с	3	Классн ый час	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3

2.класс

№	Тема занятия	К о л - в о ч а с о в	Форм а заяти я	ЭОР
1	«Твои новые друзья».	3	Классн ый час	https://nrarussia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2klass-uchus-ponimat-sebya-rabochayatetrad.pdf
2	Как ты растешь.	4	Психол ог ическ ий час	https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2klass-uchus-ponimat-sebya-rabochaya-tetrad.pdf
3	Что ты знаешь о себе.	3	беседа	https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/04/20/02/2klass-uchus-ponimat-sebya-rabochayatetrad.pdf
4	Твое настроение.	3	дискусси я	
5	Как ты познаешь мир.	5	Группо во е занятие	
6	Твои чувства	3	беседа	
7	«Как избежать конфликтов?» Как изменить настроение.	4	Группо во е занятие	

8	Твои поступки	3	Экскурсия	
9	Твои привычки	3	Групповое занятие	
10	«Настольная игра «Твой день»».	3		https://nsportal.ru/user/30626/page/vsetsveta-krome-chernogo
	ИТОГО	34		

3класс

	людьми. Знакомство с формулами общения.			
2	Что такое интонация.	3	беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
3	Как научиться преодолевать трудности.	4	Урок игра	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
4	Как понять друга друга без слов.	4	Групповое занятие	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-

				tsveta-krome-chyornogo-3
5	Для чего нужна улыбка	3	беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
6	Умеешь ли ты дружить	3	Урок игра	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
7	Как научиться понимать друг друга	4	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
8	Значение доброжелательных отношений между людьми.	4	беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
9	Мои возможности.	3	Классный час	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
10	Что такое интонация.	3	Классный час	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obrazzhizni/2016/10/09/rabochaya-tetradvse-tsveta-krome-chyornogo-3
	ИТОГО	34		

4 класс

№	Тема занятия	Колво часов	Форма занятия	ЭОР
1	Что вы знаете друг о друге.	3	Классный час	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chnernogo-4klassuchus-obs.html
2	Твой класс.	3	беседа	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chnernogo-4klassuchus-obs.html
3	Кто твой друг.	4	Игра	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chnernogo-4klassuchus-obs.html
4	Как научиться жить дружно.	4	беседа	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chnernogo-4klassuchus-obs.html
5	Как помириться после ссоры.	4	беседа	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-

				vse-tsveta-krome-chernogo-4klass-uchus-obs.html
6	Какой у тебя характер.	4	беседа	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4klass-uchus-obs.html

7	Как воспитывать свой характер.	3	Беседа,	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4klass-uchus-obs.html
8	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.	4	беседа	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4klassuchus-obs.html
9	Обсуждение проблемы сохранения здоровья.	4	беседа	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4klass-uchus-obs.html
10	Игра «Фантастическое путешествие».	1	Урок - игра	https://multiurok.ru/index.php/files/tetrad-vse-tsveta-krome-chernogo-4klass-uchus-obs.html
	ИТОГО	3 4		

Материально- техническое обеспечение

Необходимые материалы:

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

Технические средства:

- компьютер, проектор.