

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18» Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края

Рассмотрено  
Заседание методического  
объединения  
протокол № 1  
от 26.08.2024г.  
руководитель МО

 Г.Ю.Тарасенко

Согласовано  
Зам директора по УВР  
 М.Т. Одинцова  
« 27 » августа 2024г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 18» ИМОСК  
С.И.Чепетова  
приказ № 341-пр от 28 августа 2024г.



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
1 - 4 КЛАССЫ**

**«ВСЕ ЦВЕТА КРОМЕ ЧЕРНОГО»**

г. Изобильный, 2024г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» разработана и составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной общеобразовательной программы начального общего образования и учебного плана МБОУ «СОШ №18» ИГОСК авторской программы «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, издательство Москва «Просвещение», 2010 год, рекомендованной МО РФ в соответствии требованиями Федерального государственного стандарта начального образования. Программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» рассчитана на четыре года обучения по 1 часу в неделю. Сроки реализации курса с 1 по 4 класс. Программа предназначена для обучающихся 1 -4 классов и рассчитана на 138 часов, по 1 часу в неделю в каждом классе начальной школы. В 1 классе -33 часа, во 2 -4 классах 35 часов.

Программа составлена на основе программ: М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета кроме черного», Москва 2013г.

Программа имеет социально-педагогическую 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, познавательно-эмоциональные процессы. Реализуется во внеурочной деятельности по ФГОС в 1-4 классах, рассчитана на 4 года (1 час 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);

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1 класс**

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.

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?

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

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?

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. 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».

## **2 класс**

Я и моя школа (6ч)

Учителя и ученики. Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия?

Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы - коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула : «Хочу - могу», «Не хочу - не могу».

Я и мои родители (5 ч)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Умение прощать друг друга.

Учусь понимать себя (18ч)

Выявление трудностей, возникающих у детей в школьной жизни. Правила здорового образа жизни.

Практическое занятие - составление режима дня.

Как человек растёт в течении жизни. Как изменяется пульс у человека с возрастом.

Влияние вредных привычек (курения) на рост.

Практическое занятие - измерение пульса в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Взаимодействие ощущений человека. Упражнения для глаз.

Сказка «Золушка». Смена настроения героини.

Как изменить настроение? Как можно исправить плохое настроение.

Органы зрения и слуха Что поможет сохранить зрение и слух. Мир ощущений. Как уберечь себя от травм.

Добрые чувства - помощники в жизни. Отрицательные чувства - чувства тревоги, страха. Беспокойства, неуверенности и как с ними бороться.

Как можно исправить плохое настроение. Чтение сказки «Царевна - Несмеяна».

Беседа «Что такое хороший поступок?». Хорошие поступки литературных героев.

Твой самый важный поступок.

Полезные привычки сохраняют здоровье. Вредные привычки вредят человеку. Выполнение заданий по выявлению вредных и полезных привычек. Как избавиться от вредных привычек?

Умение владеть собой (5 ч)

Умение владеть собой. Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника - это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

### 3 класс

Оценка человеческих поступков и отношений (5 ч)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Учусь понимать других (14 ч)

Наблюдение за изменениями, произошедшими в своем организме.

Знакомство с формулами общения.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Роль интонации в общении людей. Трудности в общении людей и способы их преодоления.

Роль мимики и жестов в общении людей.

Значение доброжелательных отношений между людьми. Ценность дружбы.

Я и мои друзья (8 ч)

Настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Одиночество. Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Что такое сотрудничество (8ч)

Сотрудничество - это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

из умения понять другого;

из умения договориться;

из умения уступить, если это нужно для дела;

из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

#### 4 класс

Мои силы, мои возможности (12ч)

Моё лето. После лета меня называют по-новому - четвероклассник.

Чем четвероклассник отличается от первоклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я - человек! Я - житель планеты Земля!

Какой Я - большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Мой внутренний мир.

Мой внутренний мир уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся

Учусь общаться (16ч)

Самоанализ себя, своих интересов, увлечений, интересы своих одноклассников.

Симпатии детей, бережное отношение к чувствам других людей.

Расширение представлений о дружбе, позитивном отношении к людям.

Умение строить дружеские отношения со всеми людьми. Умение находить пути выхода из конфликтов.

Многообразие черт характера человека. Представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера.

Умение отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию. Обсуждение проблемы сохранения здоровья.

Моё будущее (7ч)

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем - делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

№	Наименование раздела	Количество часов
<b>1 класс</b>		33 ч
1	Твои новые друзья	4 ч
2	Я – школьник	3 ч
3	Как ты познаёшь мир	4 ч
4	Я и другие	6 ч
5	Как ты растёшь	6 ч
6	Познай себя. Твои чувства.	10 ч
<b>2 класс</b>		34 ч
1	Как ты растёшь	5 ч
2	Вспомним чувства	6 ч

3	Качества людей	12 ч
4	Какой я? – какой ты?	11 ч
3 класс		34 ч
1	Я - фантазёр	8 ч
2	Я и моя школа	5 ч
3	Я и мои родители	3 ч
4	Я и мои друзья	5 ч
5	Что такое сотрудничество	13 ч
4 класс		34 ч
1	Кто я? Мои особенности и возможности	9 ч
2	Мой класс и мои друзья	16 ч
3	Моё прошлое, настоящее, будущее	9 ч

### Приложение 1

#### Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного» 1 класс «Я – школьник»

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	Давайте познакомимся.	1	
2	Играть вместе веселее.	1	
3	Ссориться не будем!	1	
4	Земля – наш общий дом.	1	
5	Адрес школы (целевая прогулка)	1	
6	Собираемся в школу	1	
7	Урок и перемена	1	
8	Грамоте учиться всегда пригодится.	1	
9	Дом без книги, что без окон.	1	
10	Мои помощники.	1	
11	Как стать внимательным и наблюдательным?	1	
12	Дал слово - держи	1	
13	«Ему, как с гуся вода»	1	
14	В правде - сила	1	
15	Уважай себя, будут уважать и люди тебя.	1	
16	Кому можно доверять	1	
17	Твёрдое слово «нет!»	1	
18	Режим дня.	1	
19	Полезно и вкусно.	1	
20	Если хочешь быть здоров...	1	
21	Движение – рецепт здоровья.	1	
22	Нет здоровья – нет счастья.	1	
23	Вредные привычки.	1	
24	Что такое эмоции и зачем они нужны	1	
25	Способы выражения эмоций	1	
26	Мимика в рисунках.	1	
27	«Кого или чего я боюсь»	1	
28	Учимся быть смелыми.	1	

29	Мы стали смелее!	1	
30	Зависть здоровье забирает.	1	
31	Кто гнев умирляет, тот сильным бывает.	1	
32	От чего зависит настроение.	1	
33	Игра «Разыщи радость».	1	

**Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного»**

**2 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	Твои новые друзья. Режим дня.	1	
2	Как ты растёшь.	1	
3	Что ты знаешь о себе	1	
4	Как ты познаешь мир.	1	
5	Мы рады встрече.	1	
6	Твои чувства.	1	
7	Понимаем чувства другого.	1	
8	Мы испытываем разные чувства.	1	
9	Мы испытываем разные чувства.	1	
10	Твое настроение.	1	
11	Как изменить настроение.	1	
12	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	
13	Хорошие качества людей.	1	
14	Самое важное качество.	1	
15	Кто такой сердечный человек?	1	
16	Кого называют доброжелательным человеком?	1	
17	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	
18	Я желаю добра ребятам в классе.	1	
19	Чистое сердце.	1	
20	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	
21	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1	
22	Каждый человек уникален.	1	
23	В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.	1	
24	Какой я?	1	
25	Твои поступки.	1	
26	Твои привычки.	1	
27	Какой ты?	1	
28	Какой ты, учимся договариваться.	1	
29	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1	

30	Школьные трудности.	1	
31	Школьные трудности (продолжение).	1	
32	Домашние трудности.	1	
33	Домашние трудности (продолжение).	1	
34	Итоговое занятие.		

**Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного»**

**3 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	Что изменилось за год.	1	
2	Я – третьеклассник.	1	
3	Кого можно назвать фантазёром?	1	
4	Я умею фантазировать.	1	
5	Мои сны.	1	
6	Я умею сочинять.	1	
7	Мои мечты.	1	
8	Фантазии и ложь.	1	
9	Я и моя школа.	1	
10	Что такое лень?	1	
11	Я и мой учитель	1	
12	Как справляться с немогучками?	1	
13	Я и мои родители.	1	
14	Я умею просить прощения.	1	
15	Почему родители наказывают детей?	1	
16	Настоящий друг	1	
17	Умею ли я дружить?	1	
18	Умею ли я дружить (продолжение).	1	
19	Трудности в отношениях с друзьями.	1	
20	Ссора и драка.	1	
21	Как научиться разговаривать с людьми.	1	
22	Что такое интонация?	1	
23	Как научиться преодолевать трудности?	1	
24	Что такое сотрудничество?	1	
25	Я умею понимать другого.	1	
26	Как понять друг друга без слов?	1	
27	Как понять друг друга без слов. Игровой тренинг.	1	
28	Для чего нужна улыбка?	1	
29	Я умею договариваться с людьми.	1	
30	Мы умеем действовать сообща.	1	
31	Что такое коллективная работа.	1	
32	Социометрические исследования.	1	
33	Итоговое занятие.	1	

**Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного»****4 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	Как я изменился летом?	1	
2	Кто я?	1	
3	Расту - взрослею?	1	
4	Мои способности.	1	
5	Мои интересы.	1	
6	Мой путь к успеху.	1	
7	Мой внутренний мир.	1	
8	Уникальность внутреннего мира.	1	
9	Мой внутренний мир и мои друзья.	1	
10	Мои друзья – девочки и мальчики.	1	
11	Мой класс.	1	
12	Мой класс (продолжение). Социометрия.	1	
13	Что вы знаете друг о друге?	1	
14	Кто твой друг?	1	
15	Мои одноклассники.	1	
16	Мои одноклассники – какие они?	1	
17	Какие ученики мои одноклассники?	1	
18	Лидерство в классе	1	
19	Конфликты в классе.	1	
20	Как научиться жить дружно?	1	
21	Как помириться после ссоры?	1	
22	Какой у тебя характер?	1	
23	Как воспитать свой характер?	1	
24	Как сказать «нет» и отстоять своё мнение.	1	
25	Взаимопомощь в классе.	1	
26	Моё детство.	1	
27	Моё настоящее.	1	
28	Моё будущее.	1	
29	Мой будущий дом.	1	
30	Моя будущая профессия.	1	
31	Моё близкое будущее – 5 класс	1	
32	Что нового меня ждёт в 5 классе?	1	
33	Фантастическое путешествие.	1	
34	Итоговое занятие.		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Основная литература:

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

Рабочие тетради.

1.М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного. Я учусь понимать себя. ФГОС. Рабочая тетрадь 2-класс: М.: Вентана. Граф, 2013.

2.М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного. Я учусь понимать других. ФГОС. Рабочая тетрадь 3 класс: М.: Вентана. Граф, 2013. 3.

М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного.

Учусь общаться. ФГОС. Рабочая тетрадь 4 класс: М.: Вентана. Граф, 2013.

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. Граф, 2013. Книга для родителей.

М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного».

Книга для родителей М.: Вентана. Граф, 2013.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Необходимые материалы:**

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

#### **Технические средства:**

- компьютер, проектор.