

Рассмотрено:  
зам. директора по ВР  
*Хамнуева Н.Б.*  
«30» августа 2024 г.

Согласовано:  
зам. директора по УВР  
*Ангарова Т.В.*  
«02» сентября 2024 г.

Утверждаю:  
директор школы  
*Бардаханова Л.С.*  
«02» сентября 2024 г.



**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Гаханская средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа**

**Кружок «Все цвета, кроме черного»**

**1-4 классы**

Составитель:  
Хоткова Э.И.,  
педагог-психолог

2024 г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» для учащихся 1-4 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа имеет социально - педагогическую направленность. Каждый ребенок имеет право на уровень жизни, необходимый для нормального физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

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 учащихся 1-4 классов и рассчитана на 135 часов, по 1 часу в неделю в каждом классе начальной школы. В 1 классе -33 часа, во 2-4 классах 34 часа.

Курс занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих 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.

### **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);

### **Цель программы:**

формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе.

### **Задачи:**

➤ Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

➤ Учить детей распознавать эмоциональное состояние по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

➤ Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.

➤ Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с учителем.

➤ Развивать и укреплять внутрисемейные связи учащихся и их родителей.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Все цвета, кроме черного».**

### *Личностные результаты*

#### **Ученики научатся:**

- проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии;
- соблюдать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- выполнять правила игрового общения;
- анализировать и сопоставлять;
- обобщать, делать выводы;

#### **Ученики получают возможность научиться:**

- *проявлять настойчивость в достижении цели;*
- *налаживать контакт с людьми;*
- *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.*

### **Предметные УУД**

#### **Ученики научатся:**

➤ **понятиям:** коллектив, дискуссия, характер, конфликт, сотрудничество, привычка, интонация, характер, гигиена, трудность, чувства, фантазия этика, этикет, речевой этикет;

➤ **приобретать знания** по здоровьесбережению, общению со сверстниками, культуре поведения в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

➤ **понимать ключевые проблемы** по сохранению здоровья, в коммуникации с другими, по преодолению возникших трудностей, связанных с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам;

➤ **овладевать умениями** организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

➤ понимать культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

***Ученики получают возможность научиться:***

- самоконтролю и самоорганизации;
- использовать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- передавать интересно и доступно знания, полученные на занятиях;
- грамотно пользоваться полученными понятиями.

**Метапредметные результаты**

***Познавательные УУД:***

**Ученики научатся:**

- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- исследовать свои качества и свои особенности;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

***Ученики получают возможность научиться:***

- рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- моделировать ситуацию с помощью учителя;

***Регулятивные УУД:***

**Ученики научатся:**

- владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;

➤ **определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя;

➤ строить речевое высказывание в устной форме;

➤ **работать** по предложенному учителем плану;

***Ученики получают возможность научиться:***

➤ **определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя;

➤ **осознавать** свои трудности и стремиться к их преодолению;

***Коммуникативные УУД:***

**Ученики научатся:**

- оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- слушать и понимать речь других ребят;

**Ученики получают возможность научиться:**

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- слушать и понимать речь других.

**Содержание учебного курса**

<b>Первый уровень</b>	<b>Второй уровень</b>	<b>Третий уровень</b>
Школьник знает и понимает общественную жизнь (1 класс)	Школьник ценит общественную жизнь (1-2-3 классы)	Школьник самостоятельно действует в общественной жизни (3-4 класс)
Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимание социальной реальности и повседневной жизни.	Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знание, труд, культура).	Получение школьником опыта самостоятельного социального действия

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности свидетельствует об эффективности реализации внеурочной деятельности.

**Взаимосвязь планируемых результатов и форм внеурочной деятельности:**

<b>Уровни</b>	<b>Преимущественные формы достижения планируемых результатов</b>
Первый	Беседы, факультативы, олимпиады, игры, культпоходы, экскурсии, социальная проба (участие в социальном деле, организованном взрослым), игры с ролевым акцентом, занятия по конструированию, рисованию, техническому творчеству и т.д., занятия спортом, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, поездки и т.д.
Второй	Игры с деловым акцентом, интеллектуальный или творческий клуб, агитбригады, смотры-конкурсы, театральные постановки, дебаты, диспуты, дискуссии, инсценировки, концерты, художественные выставки, фестивали, спектакли, КТД (коллективно-творческое дело), трудовые десанты, сюжетно-ролевые продуктивные

	игры, оздоровительные акции, социально-значимые акции, туристические походы и т.д.
Третий	Социально моделирующие игры, детские исследовательские проекты, внешкольные акции, конференции, интеллектуальные марафоны; проблемно-ценностная дискуссия; социально-значимые, трудовые, творческие, художественные акции в социуме (вне школы), выступление творческих групп самодеятельного творчества; социально-образовательные проекты, спортивные и оздоровительные акции в социуме, поисково-краеведческие экспедиции, ярмарки и т.п.

**Промежуточная аттестация** организуется для всех обучающихся 1-4 классов и проводится в форме: устная проверка (портфолио, защита проекта), праздник, соревнование в соответствии с рабочей программой.

Программа предполагает проведение еженедельных внеурочных занятий со школьниками по 1 часу в неделю: в 1 классе - всего 33 часа, во 2-4 классах - 34 часа.

№	Наименование раздела	Количество часов
<b>1 класс</b>		<b>33 ч.</b>
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>		<b>34 ч.</b>
1	Как ты растёшь	5 ч.
2	Вспомним чувства	6 ч.
3	Качества людей	12 ч.
4	Какой я? – какой ты?	11 ч.
<b>3 класс</b>		<b>34 ч.</b>
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.
<b>4 класс</b>		<b>34 ч.</b>
1	Кто я? Мои особенности и возможности	9 ч.
2	Мой класс и мои друзья	16 ч.
3	Моё прошлое, настоящее, будущее	9 ч.

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

### 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата		
			по плану	фактически	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	Дата		
			по плану	фактически	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.	1			

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

#### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата		
			по плану	фактически	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	Я и мой учитель (продолжение).	1			
13	Как справляться с немогучками?	1			
14	Я и мои родители.	1			
15	Я умею просить прощения.	1			
16	Почему родители наказывают детей?	1			
17	Настоящий друг.	1			
18	Умею ли я дружить?	1			

19	Умею ли я дружить (продолжение).	1			
20	Трудности в отношениях с друзьями.	1			
21	Ссора и драка.	1			
22	Как научиться разговаривать с людьми.	1			
23	Что такое интонация?	1			
24	Как научиться преодолевать трудности?	1			
25	Что такое сотрудничество?	1			
26	Я умею понимать другого.	1			
27	Как понять друг друга без слов?	1			
28	Как понять друг друга без слов. Игровой тренинг.	1			
29	Для чего нужна улыбка?	1			
30	Я умею договариваться с людьми.	1			
31	Мы умеем действовать сообща.	1			
32	Что такое коллективная работа.	1			
33	Социометрические исследования.	1			
34	Итоговое занятие.	1			

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

#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата		
			по плану	фактически	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.	1			

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Графф, 2002
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013
3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Рабочая тетрадь «Учусь понимать других»: 3 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013
4. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Рабочая тетрадь «Учусь общаться»: 4 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013
5. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Графф, 2006

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Необходимые материалы:**

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

### **Технические средства:**

- компьютер, проектор.