

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Все цвета , кроме чёрного»1-4 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе программ: М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета кроме черного», Москва 2013г.;О.В Хухлаева «Тропинка к своему Я»,Москва 2013г.

Разработана программа внеурочной деятельности на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно–нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

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.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 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».

### 2 класс

#### 1. 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».

#### 2. 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.

3. Учусь понимать себя (18ч)

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

Практическое занятие - составление режима дня

Как человек растет 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 – мощники 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?

4. 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

1. 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

2. 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.

3. 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?

4. 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**

1. 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

2. 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 отношениясо всеми людьми.Умение находить пути выхода из конфликтов.

Многообразие черт характера человека.Представление о возможностивоспитывать в себе определенные черты характера.

Умение отстаивать свое мнение исопротивляться негативному влиянию.

Обсуждение проблемы сохранения здоровья.

### 3. Моё будущее (6ч)

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?

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Твои новые друзья. (4 ч)</b>		
1	Давайте познакомимся.	1
2	Играть вместе веселее.	1
3.	Ссориться не будем!	1
4	Земля – наш общий дом.	1
<b>Я – школьник. (4 ч)</b>		
5	Я - первоклассник	1
6	Адрес школы (целевая прогулка)	1
7	Собираемся в школу	1
8	Учителя и ученики	1
<b>Как ты познаёшь мир. (4 ч)</b>		
9	Грамоте учиться всегда пригодится.	1
10	Дом без книги, что без окон.	1
11	Мои помощники.	1
12	Как стать внимательным и наблюдательным?	1
<b>Какой Я – какой Ты. (6 ч)</b>		
13	Какой Я?	1
14	Мой автопортрет	1
15	Моё настроение	1
16	Какой ты?	1
17	Я и другие	1
18	Твёрдое слово «нет!»	1
<b>Я и мое здоровье (6 ч)</b>		
19	Режим дня.	1
20	Полезно и вкусно.	1
21	Если хочешь быть здоров...	1
22	Движение – рецепт здоровья.	1
23	Нет здоровья – нет счастья.	1
24	Вредные привычки.	1
<b>Твои чувства. (9 ч)</b>		
25	Что такое эмоции и зачем они нужны	1
26	Способы выражения эмоций	1
27	Мимика в рисунках.	1
28	«Кого или чего я боюсь»	1

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

## 2 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Я и моя школа (6ч)</b>		
1	Я - второклассник	1
2	Я и моя школа	1
3.	Я и мой учитель	1
4	Я и мои одноклассники	1
5	Что такое лень?	1
6	Как справиться с «Немогучками»?	1
<b>Я и мои родители (5ч)</b>		
7	Я и мои родители	1
8	«Урок мудрости» (уважение к старшим)	1
9	Я умею просить прощения	1
10	Почему родители наказывают детей?	1
11	Вместе мы сила	1
<b>Учусь понимать себя (18ч)</b>		
12	Мои новые друзья.	1
13	Режим дня.	1
14	Игра «Мой день»	1
15	Как я расту?	1
16	Кто я? Какой Я?	1
17	Что я знаю о себе	1
18	Как я познаю мир	1
19	Моя гигиена	1
20	Мои чувства	1
21	Мои интересы	1
22	Мои мечты	1
23	Я в мире профессий	1
24	Мое настроение	1
25	Как изменить настроение	1
26	Мои поступки	1
27	Оцени поступок. Просмотр мультфильма «Приключения кота Леопольда»	1
28	Мои привычки	1
29	Полезные и вредные привычки	1
<b>Умение владеть собой (5ч)</b>		
30	Я – это мои цели.	1
31	Хозяин своего Я	1
32	Не хочу быть плохим	1
33	Умей расслабиться	1
34	Итоговое занятие	1

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Оценка человеческих поступков и отношений (5 ч)</b>		
1	Я – третьеклассник	1
2	Мой любимый герой (примеры для подражания)	1
3.	Добро и зло (совесть)	1
4	Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)	1
5	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	1
<b>Учусь понимать других (14 ч)</b>		
6	Что изменилось за год	1
7	Я и другие	1
8	Как научиться общаться с людьми	1
9	Что такое интонация	1
10	Как научиться преодолевать трудности	1
11	Как мы видим друг друга	1
12	Как понять друг друга без слов	1
13	Учимся вежливо говорить	1
14	Волшебные слова	1
15	Для чего нужна улыбка	1
16	Мальчик и девочка	1
17	Умеешь ли ты дружить	1
18	Конкурс знатоков	1
<b>Я и мои друзья (8 ч)</b>		
19	Настоящий друг	1
20	Кто твой друг?	1
21	Умею ли я дружить?	1
22	Трудности в отношениях с друзьями	1
23	Я и мои «колючки»	1
24	Как хорошо уметь слушать	1
25	Ссора и драка	1
26	Что такое одиночество?	1
<b>Что такое сотрудничество (8ч)</b>		
27	Общение – дело общее	1
28	Что такое сотрудничество?	1
29	Я умею понимать другого	1
30	Я умею договариваться с людьми	1
31	Чтобы тебя любили	1
32	Мы умеем действовать сообща	1
33	Что такое коллективная работа?	1
34	Итоговое занятие	1

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Кто я? Мои силы, мои возможности (12ч)</b>		
1	Моё лето	1
2	Кто я?	1
3.	Какой я? Большой или маленький?	1
4	Мои способности	1
5	Мой выбор, мой путь	1

6	Мой внутренний мир	1
7	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
8	Нужно ли человеку изменяться?	1
9	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1
10	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1
11	Что значит верить?	1
12	Право на уважение.	1
<b>Учусь общаться (16ч)</b>		
13	Что вы знаете друг о друге.	1
14	Твой класс	1
15	Кто твой друг	1
16	Как научиться жить дружно	1
17	Умение слушать и слышать.	1
18	Как помириться после ссоры	1
19	Какой у тебя характер	1
20	Самопрезентация	1
21	Как воспитывать свой характер.	1
22	Учусь высказывать свое мнение	1
23	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	1
24	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1
25	Как разрешить конфликты мирным путём?	1
26	Искусство спора. Доказательство и убеждение.	1
27	Безопасное общение в интернете	1
28	Фантастическое путешествие	1
<b>Моё будущее (6ч)</b>		
29	Моё детство	1
30	Моё будущее	1
31	Кем бы я хотел стать?	1
32	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1
33	Хочу вырасти здоровым человеком.	1
34	Итоговое занятие	1