# государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2 городского округа Отрадный Самарской области

PACCMOTPEHO	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
ШМО начальных классов	Зам. директора по ВР	Директор ГБОУ ООШ №2
руководитель ШМО	(Кострюкова О. А.)	(Филиппова В.В.)
(Скакун Т. Г.)	Протокол № 1 от 29.08.22г.	Приказ №176-од29.08.22г.
Протокол № 1 от 29.08.22г.		

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного» для 3-4 классов начального общего образования на 2022-2024 уч.гг.

Составители: социальный педагог Половинкина Е.А.

#### Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» для учащихся 3-4 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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 два года обучения по 1 часу в неделю.

Программа предназначена для учащихся 3 -4 классов и рассчитана на 68 часов.

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 тоже 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 элементам 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.

Данная программа создана с учётом Программы воспитания школы. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ГБОУ ООШ № 2. Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- организацию проблемно ценностного общения, направленного на развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей;
- организацию познавательной деятельности, направленной на передачу обучающимися социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к социальным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира;
- воспитание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, сформированность представлений о ценности здоровья как важнейшей составляющей полноценной жизни, наличие знаний о правилах здорового образа жизни, готовность соблюдать правила здорового образа жизни в повседневной жизни, наличие стойкого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ, умение и готовность отстоять свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых, сформированность коммуникативных навыков.

### Содержание рабочей программы курса «Все цвета, кроме чёрного»

Класс	Модуль/Раздел	Кол-	Содержание
		во	
		часов	
3 класс	«Как научиться жить	34	Знакомство учащихся с содержанием и
	дружно»		героями курса. Адекватная оценка себя и других. Анализ своих симпатий, привязанностей. Бережное отношение к чувствам других людей. Навыки общения младших школьников и доброжелательное отношение друг к другу. Дружеские отношения в коллективе, между близкими друзьями, и одноклассниками. Групповая сплоченность. Оценка себя (поступки, поведение) и других людей.

			Сущность тех или иных черт характера, анализ конкретных примеров. Умение строить дружеские отношения со всеми людьми. Пути выхода из конфликтов. Представление о характере, многообразии черт характера. Сущность тех или иных черт характера, анализ конкретных примеров.
4 класс	«Планета, на которой ты хотел бы жить»	34	Представление о возможности воспитывать в себе определённые черты характера. Помощь ученику в обретении уверенности, понимании, что неудачи преодолимы. Обучение на примере героев литературных произведений. Обсуждение понятия «давление», формы и способы сопротивления давлению. Ситуации, в которых отказ - единственный способ ответственного поведения. Заботливое отношение к своему здоровью. Отстаивание своего мнения и сопротивление негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников. Отношение к здоровью, как важнейшей человеческой ценности. Навыки здоровье сберегающего поведения на практике. Доброжелательное отношение друг к другу. Пробуждение интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в общении, получении новых знаний Обобщение знаний, полученных на занятиях. Выводы о ценности здоровья и здорового образа жизни.

## Планируемые результаты освоения курса «Все цвета, кроме чёрного»

Регулятивные	<ul> <li>Принимать и сохранять творческую задачу;</li> <li>Учитывать выделенные в пособиях этапы работы;</li> <li>Планировать свои действия;</li> <li>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль;</li> </ul>
Коммуникативные	<ul> <li>Допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;</li> <li>Учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ</li> <li>Формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>договариваться, приходить к общему решению;</li> </ul>
Предметные	<ul> <li>понимать, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;</li> <li>оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;</li> <li>управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;</li> <li>отказываться от предложений, которые считают опасными, получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам.</li> </ul>

## Тематическое планирование курса «Все цвета, кроме чёрного» 3 класс. Модуль: «Как научиться жить дружно»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
Поуро	очное	занятии		
1	Что изменилось за год	Тренинг	1	http://scho
2	Я –третьеклассник. ЗКого можно назвать	Тренинг	1	ol-
	фантазёром? мечты.			collection.
3	Фантазии и ложь.	Тренинг	1	edu.ru/
4	Я умею фантазировать	Тренинг	1	http://urok
5	Мои сны	Тренинг	1	<u>i.ru/pos_ru</u>
6	Я умею сочинять	Тренинг	1	<u>s/index.ht</u>
7	Мои мечты	Тренинг	1	<u>m\</u>
8	Я –фантазёр	Тренинг	1	https://uro
9	Фантазии и ложь	Тренинг	1	k.1sept.ru/
10	Я и моя школа	Тренинг	2	
11	Я и мой учитель	Тренинг	2	
12	Как справляться с «немогучками?»	Тренинг	1	
13	Что такое лень	Тренинг	2	
14	Я и мои родители.	Тренинг	1	
15	Я умею просить прощения.	Тренинг	2	
16	Почему родители наказывают детей	Тренинг	1	
17	Я и мои друзья	Тренинг	1	
18	Настоящий друг	Тренинг	1	
19	Умею ли я дружить?	Тренинг	3	
20	Трудности в отношениях с друзьями.	Тренинг	1	
21	Ссора и драка	Тренинг	1	
22	Что такое сотрудничество?	Тренинг	1	
23	Как научиться разговаривать слюдьми	Тренинг	1	

24	Что такое интонация?4Как научиться	Тренинг	1
	преодолевать трудности?		
25	Мы умеем действовать сообща	Тренинг	1
26	Что такое коллективная работа.	Тренинг	1
27	Социометрические исследования.	Тренинг	1
28	Итоговое занятие	Тренинг	1

## Поурочное планирование 3 класс. Модуль: «Как научиться жить дружно»

$N_{\underline{0}}$	Тема занятия	Часы	Дата
1	Что изменилось за год	1	
2	Я –третьеклассник. ЗКого можно назвать фантазёром?	1	
	мечты.		
3	Фантазии и ложь.	1	
4	Я умею фантазировать	1	
5	Мои сны	1	
6	Я умею сочинять	1	
7	Мои мечты	1	
8	Я –фантазёр	1	
9	Фантазии и ложь	1	
10	Я и моя школа	1	
11	Я и моя школб	1	
12	Я и мой учитель	1	
13	Я и мой учитель (продолжение	1	
14	Как справляться с «немогучками?»	1	
15	Что такое лень	1	
16	Что такое лень	1	
17	Я и мои родители.	1	
18	Я умею просить прощения.	1	
19	Я умею просить прощения.	1	
20	Почему родители наказывают детей	1	
21	Я и мои друзья	1	
22	Настоящий друг	1	
23	Умею ли я дружить?	1	
24	Умею ли я дружить?	1	
25	Умею ли я дружить(продолжение).	1	
26	Трудности в отношениях с друзьями.	1	
27	Ссора и драка	1	
28	Что такое сотрудничество?	1	
29	Как научиться разговаривать слюдьми	1	
30	Что такое интонация?4Как научиться преодолевать	1	
	трудности?		
31	Мы умеем действовать сообща	1	
32	Что такое коллективная работа.	1	
33	Социометрические исследования.	1	
34	Итоговое занятие	1	

## 4 класс «Планета, на которой ты хотел бы жить»

No	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Кто я? Мои особенности и возможност	Тренинг	1	http://scho
2	Как я изменился летом?	Тренинг	1	ol-
3	Кто я?	Тренинг	1	collection.
4	Расту, взрослею	Тренинг	1	<u>edu.ru/</u>
5	Мои способности.	Тренинг	1	http://urok
6	Мои интересы	Тренинг	1	<u>i.ru/pos_ru</u>
7	Мой путь к успеху.	Тренинг	1	s/index.ht
8	Мой внутренний мир.	Тренинг	1	<u>m\</u>
9	Уникальность внутреннего мира.	Тренинг	1	https://uro
10	Мой внутренний мир и мои друзья	Тренинг	1	k.1sept.ru/
11	Мои друзья девочки и мальчики	Тренинг	1	
12	Мой класс. Социометрия	Тренинг	2	
13	Что вы знаете друг о друге	Тренинг	1	
14	Кто твой друг	Тренинг	1	
15	Мои одноклассники.	Тренинг	1	
16	Мои одноклассники-какие они?	Тренинг	1	
17	Какие ученики мои одноклассники?	Тренинг	1	
18	Лидерство в классе	Тренинг	1	
19	Конфликты в классе.	Тренинг	1	
20	Как научиться жить дружно?	Тренинг	1	
21	Как помириться после ссоры?	Тренинг	1	
22	Какой у тебя характер?	Тренинг	1	
23	Как воспитать свой характер?	Тренинг	1	
24	Как сказать «нет» и отстоять своё мнение.	Тренинг	1	
25	Взаимопомощь в классе	Тренинг	1	
26	Моё детство.	Тренинг	1	
27	Моё настоящее	Тренинг	1	
28	Моё будущее	Тренинг	2	
29	Что нового меня ждёт в 5 классе?	Тренинг	1	
30	Фантастическое путешествие.	Тренинг	1	
31	Итоговое занятие.	Тренинг	1	
32	Резервные часы	Тренинг	1	

## Поурочное планирование курса «Все цвета, кроме чёрного» 4 класс «Планета, на которой ты хотел бы жить».

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Кто я? Мои особенности и возможности	1	
2	Как я изменился летом?	1	
3	Кто я	1	
4	Расту,взрослею	1	
5	Мои способности.	1	
6	Мои интересы	1	
7	Мой путь к успеху.	1	
8	.Мой внутренний мир.	1	
9	Уникальность внутреннего мира.	1	

10	Мой внутренний мир и мои друзья	1	
11	Мои друзья девочки и мальчики	1	
12	Мойкласс	1	
13	Мой класс (продолжение). Социометрия	1	
14	Что вы знаете друг о друге	1	
15	Кто твой друг	1	
16	Мои одноклассники.	1	
17	Мои одноклассники-какие они?	1	
18	Какие ученики мои одноклассники?	1	
19	Лидерство в классе	1	
20	Конфликты в классе.	1	
21	Как научиться жить дружно?	1	
22	Как помириться после ссоры?	1	
23	Какой у тебя характер?	1	
24	Как воспитать свой характер?	1	
25	Как сказать «нет» и отстоять своё мнение.	1	
26	Взаимопомощь в классе	1	
27	Моё детство.	1	
28	Моё настоящее	1	
29	Моё будущее	1	
30	Моё будущее	1	
31	Что нового меня ждёт в 5 классе?	1	
32	Фантастическое путешествие.	1	
33	Итоговое занятие.	1	
34	Резервные часы	1	

## Формы контроля результативности обучения освоения курса «Все цвета, кроме чёрного»

Для оценивания личностных результатов программы используется тест, представляющие самооценку обучающимися своих знаний, умений и качеств в определенной сфере Тест заполнятся один раза —в конце года после изучения курса, что позволяет наглядно оценить продвижение обучающихся по каждому разделу. В тесте содержатся утверждения, оцениваемые по 3-балльной шкале; это упрощает подсчеты средних показателей и их сравнение. Высшие критерии оценки работы преподавателя этой программы и результатов воздействия курса на личность — это изменение отношения ребенка к жизни, к учебе, самому себе в положительную сторону.

Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности учащихся (по М.И. Рожкову)

Ход проведения: учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

- 1. Стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
- 2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
- 3. За что бы я ни взялся добиваюсь успеха.
- 4. Я умею прощать людей.
- 5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
- 6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
- 7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
- 8. Считаю, что делать людям добро это главное в жизни.
- 9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
- 10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.

- 11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
- 12. Мне нравится помогать людям.
- 13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
- 14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
- 15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
- 16. Переживаю неприятности других, как свои.
- 17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
- 18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
- 19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
- 20. Стараюсь защитить тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет(ют) низкий уровень социальной адаптированности.

### Учебно – методическое обеспечение курса: «Все цвета, кроме чёрного»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

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, 2015.

Книга для родителей.

- 2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Пособие для педагогов и родителей 5-6 классы. Просвещение 2011.
- 3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 2-6 классы. М.: Вентана Граф, 2016.