

Приложение  
основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
Утверждена приказом №250/ОД от 31.08.2017

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Все цвета, кроме черного»  
2-4 класс**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» для 2-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы, Безруких М.М., Макеевой А.Г., Филипповой Т.А. «Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников». Пособие для педагогов. - М.: Вентана-Граф.

**Цель программы:** формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни, как таковой, и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя.

**Основные задачи:**

- формировать у детей и подростков ценностные установки и представления о необходимости бережного отношения к здоровью;
- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;
- формировать умение оценивать себя (состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формировать представления об особенностях своего характера, навыки управления своим поведением и эмоциональным состоянием;
- развивать коммуникативные навыки – умение строить свои отношения с окружающими сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, избегая конфликтов;
- формировать умение оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждать у детей и подростков интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

**Планируемые результаты курса**

**Личностные результаты.**

- 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 отстаивать свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых.
- Сформированность коммуникативных навыков.

**Метапредметные результаты**

- культурно-познавательная, коммуникативная компетентности;
- приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов, с окружающими;
- применять знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, отказываться от предложений которые считают опасными;
- овладеть навыками сотрудничества в группе по совместному решению учебной задачи; объективному оцениванию своего вклада в решение группы;
- научатся различному ролевому поведению.

**Предметные результаты.**

- знание основных элементов организма человека и его здоровье;
- формирование правильного понимания таких понятий, как толерантность, характер, нрав, конфликт и т.д.
- проведение через весь курс воспитания бережного и внимательного отношения к окружающим;

- привитие навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.

## Содержание программы

### 2 класс

**Дружба и взаимопонимание** - ознакомление учащихся с содержанием и героями курса. Выявить уровень социальной адаптированности учащихся в начале курса «Учусь понимать себя»

**Режим дня**- формирование умения анализировать свой режим дня, его соответствие требованиям и нормам здорового образа жизни; представление, что неправильно организованный режим дня может стать причиной школьных трудностей. Оказание помощи самостоятельно определять и формулировать трудности, возникающие в школе и дома при выполнении домашних заданий; учимся помогать друг другу в трудных ситуациях.

**Как здоровье влияет на самочувствие** -дать детям представление об их физическом развитии. Обучение ребят навыкам оценки своего физического состояния; развитие представления о влиянии режима дня на физическое состояние; формирование представления о зависимости здоровья, самочувствия и успешной деятельности. Формирование знания о вредном воздействии табачного дыма на организм человека; пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать уважение к себе. Обобщение знания детей о вреде курения на организм человека; закрепить у детей позицию негативного отношения к курению; развивать у детей коммуникативные способности; навыки учебного сотрудничества. Формирование представления о необходимости особенно бережного отношения к собственному здоровью в период роста; рассказать детям о различных изменениях, которые происходят в их организме; познакомить с приемами определения функционального состояния организма;

**Дом, в котором я живу**- обсуждение с ребятами проблемы человеческого невежества и сделать выводы о том, как можно преодолеть собственное невежество; воспитывать культуру взаимоотношений; развитие такие качества характера, как порядочность, умение быть ответственным за свои поступки. Выполнение рисунков дома в реалистическом или сказочном представлении учеников. Изготовление проекта дома моей мечты (творческая работа) с помощью конструирования из бумаги, пластилина и подручного материала. Становление внутригрупповых контактов, доброжелательно - спокойной, искренней обстановки в группе, развивать у детей коммуникативные способности.

**Как ты познаешь мир** - формирование представление об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об особенностях познания окружающего мира с их помощью. Оказание помощи детям в осознании необходимости осторожного обращения с неизвестными веществами. Отработать с детьми упражнения по тренировке внимания и памяти. Развитие у учащихся навыков оценки своего настроения, показать учащимся элементарные приемы, помогающие снять напряжение, регулировать настроение. Развивать у детей коммуникативные способности, продолжать учить взаимодействию друг с другом, выражению различных эмоциональных состояний; формировать установку толерантного сознания учащихся. Развитие умения анализировать чувства других людей или литературных героев; развивать стремление быть внимательным к окружающим людям; расширять речевой диапазон ребёнка. Развивать творческие способности; прививать навык регуляции своего эмоционального состояния; учить правильно говорить; расширять речевой диапазон ребёнка.

**Твои поступки и привычки** - формирование понятия о хороших и плохих поступках; развивать умения прогнозировать последствия поступков. Развитие межличностное общение в группе. Сформировать умение общаться в группе, развивать память, внимание. Развитие умение выработать полезные привычки, умение проявлять силу воли и твердость.

**Организация и обсуждение итоговых детских работ** - выявить уровень социальной адаптированности учащихся в конце курса «Учусь понимать себя», сравнить и проанализировать результаты

### 3 класс

**Что изменилось за год** Вводное занятие опирается на знания ребенка, полученные на занятиях во 2 классе. Предложенные задания позволяют детям увидеть изменения в своем физическом развитии и работоспособности. Анализ изменения работоспособности детей позволит учителю еще раз подчеркнуть важность соблюдения режима дня, чередования труда и отдыха (сна, прогулок, занятий и т. д.).

**Как научиться разговаривать с людьми.** Поставленная цель достигается с помощью игр-тренингов, построенных на основе реальных жизненных ситуаций. Как показывает опыт, дети не знают самых простых формул общения в привычных повседневных ситуациях. Без знания этих формул и отработки использования на практике научить ребенка эффективно общаться невозможно.

**Что такое интонация** Рассматривается аспект общения — интонация. Дети узнают, как интонационно можно изменить смысл произнесенной фразы. На этом занятии, используя речевые формулы предыдущего, идет постановка инсценировок. Хорошая возможность для закрепления материала — инсценировка любой сказки, построенной на диалогах разных героев. В качестве домашнего задания, выполняемого вместе с родителями, можно попросить детей найти и выбрать из сказок фразы, которые произносятся с разной интонацией. Обязательно в конце каждого занятия нужно подвести итог и обсудить вместе с детьми их впечатления. Это способствует закреплению полученных навыков и более осознанному их применению в жизни.

**Как научиться преодолевать трудности.** Эти занятия имеют ключевое значение. Трудности общения испытывают почти все дети младшего школьного возраста. В ходе выполнения заданий дети должны понять и признать свои ошибки в общении, что обычно вызывает смущение, поэтому учителю очень важно проявить тактичность. При анализе проблем и переживаний не следует настаивать, чтобы все дети обсуждали свои проблемы, — некоторые откажутся это делать. Дети впервые столкнутся с ситуациями, в которых нужно отказать, и, хотя игра касается отказа от вкусного мороженого, конфет, а не каких-либо вредных веществ, это первый опыт сопротивления давлению сверстников или взрослых. Обыгрывание подобных ситуаций — важный шаг ребенка к самостоятельному и осознанному принятию решений, к выработке своего мнения, способности отстоять свой выбор или линию поведения.

**Как понять друг друга без слов.** Эти занятия также предполагают использование игр, инсценировок, обучающих детей общению с помощью жестов и мимики. Дети должны выбрать ведущего, который будет изображать действия человека определенной профессии. Все остальные ученики должны отгадать, кого он показывает. Возможен и другой вариант: ведущий называет профессию, а все ученики изображают человека данной профессии. Для закрепления навыков можно предложить детям разыграть сценки из знакомых сказок. К этой теме следует возвращаться после знакомства с очередным литературным произведением, в котором затрагиваются вопросы дружбы, верности, преданности.

**Урок-концерт.** Эти занятия предполагают, инсценировки, театрализованные представления обучающихся детей общению с помощью жестов и мимики учащиеся показывают свои музыкальные данные. Занятие помогает формированию в своих воспитанниках музыкальных, духовных нравственных взглядов на жизнь, увлечь и сплотить коллектив. В конце занятия проходит подведение итогов и релаксации.

**Умеешь ли ты дружить.** Занятие проходит в доступной для учащихся форме. Все дети учатся анализировать поступки и соотносить их со своими, с общечеловеческими ценностями. Почему так важна дружба? Составления правил дружбы. Дружбу нужно ценить. Какую роль играет дружба в жизни человека? Научить детей ценить дружбу.

**Волшебный экзамен.** Обобщить знания учащихся, полученные в 3 классе.

### 4 класс

**Что вы знаете друг о друге** На этом занятии ребята научатся рассказывать о себе, с их интересах, увлечениях, интересах и увлечениях своих одноклассников. Заполнение дневника наблюдений в течение года и сравнение результатов с прошлогодними помогут детям увидеть

происходящие изменения в своем умственном и физического развитии. Важно научить детей быть отзывчивыми и внимательными, интересоваться занятиями и увлечениями друг друга. Задача педагога - сформировать у детей адекватную оценку себя и других, которая поможет избежать многих проблем в подростковом возрасте, в том числе связанных с самоутверждением путем употребления психоактивных веществ.

**Твой класс.** Важно научиться работать вместе не только со своими друзьями, но и с друзьями своих друзей. Этот вывод должны сделать учащиеся. Следует особо подчеркнуть необходимость деликатного отношения к результатам этого задания. Авторы сознательно дали только одну графу — «С кем бы ты хотел оказаться в одной команде?». Не следует обсуждать, кого ребята не взяли бы в свою команду. В классе могут оказаться дети, с которыми мало кто дружит или не дружит никто. Коллективное обсуждение этой проблемы может не только нанести психологическую травму таким детям, но и закрепить сложившуюся ситуацию. «Цветовая карта настроения класса» поможет детям увидеть, какое настроение преобладает в коллективе, как оно зависит от школьных происшествий, понять необходимость бережного отношения к настроению и чувствам других людей (одноклассников).

**Кто твой друг.** В ходе занятия учащиеся обсуждают, какие качества и черты характера они ценят в друзьях, вспоминают 10 «правил дружбы», с которыми познакомились в 3 классе. Важно объяснить детям, что главное не просто знать и помнить законы дружбы, но следовать им в жизни. Задания, построенные на основе литературных произведений, показывают, как по-разному ведут себя герои в схожих ситуациях, ставят перед детьми вопросы о том, кто из героев настоящий друг и как узнать настоящего друга. Можно обсудить с детьми и другие литературные произведения, в которых поднимаются вопросы дружбы. Критерии дружных отношений ребята формулируют сами. Предложите учащимся дописать предложение «Друг — это тот, кто...».

**Как научиться жить дружно.** В ходе занятия при выполнении заданий можно обсудить причины, из-за которых чаще всего возникают ссоры.

**Как помириться после ссоры.** Непонимание, затяжные ссоры с друзьями и близкими, неумение выйти из конфликта - факторы риска, источники психологического дискомфорта, вынуждающие ребенка искать понимание, поддержку в иной среде, зачастую в неблагоприятной среде ребят более старшего возраста, уже имеющих опыт употребления наркотических веществ, как средств, снимающих напряжение и стресс. Можно научить ребенка выражать свои чувства без агрессии даже в ситуации, когда он рассержен или обижен. Важно дать детям возможность проиграть ситуации примирения, оказываясь в роли то взрослых, то самих себя. Это закрепит изученные формулы примирения, раскрепостит ребят, так как в игре проще преодолеть неловкость ситуации.

**Какой у тебя характер.** От понимания ребенком сильных и слабых сторон своего характера во многом зависит его реакция на сложные жизненные ситуации. Формирование сильных сторон характера человека требует серьезных усилий и значительного времени. Именно поэтому детям необходимо научиться анализировать свой характер. Осознанная, по возможности объективная оценка своих сильных и слабых сторон поможет ребенку обрести уверенность в себе. На этом занятии затрагиваются сложные проблемы, делаются выводы, способствующие более глубокому пониманию связи характера, привычек и поведения. Понять сущность тех или иных черт характера проще, если проанализировать конкретные примеры.

### **Тематическое планирование с указанием форм организации и видов деятельности 2 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Основные виды и формы деятельности обучающихся</i>
1.	«Твои новые друзья, знакомство». Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.	3 ч.	Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на формирование единства в коллективе; обсуждение правил класса.

2.	«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?	4 ч.	Осознание позиции школьника; ознакомительная прогулка; беседа на тему: «Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?», ролевая игра «Школа»
3.	«Как ты познаёшь мир». Мир книг. Как работать с учебником? Как развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях? Как развивать внимательность и наблюдательность?	5ч.	Знакомство с учебным материалом; упражнения на развитие внимания и наблюдательности; тренинг для повышения уровня уверенности в себе и своих учебных возможностях.
4.	«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?	6 ч.	Дискуссия о различных качествах характера, умение находить положительные качества у других и у себя; упражнения на самооценку; знакомство с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения.
5.	«Я и мое здоровье». 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 ч.	Знакомство с определением «Здорового образа жизни», представление о том, как здоровье человека соотносится с его будущим; гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина.
6.	«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».	10 ч	Знакомство с видами чувств; упражнения для самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; обучение техникам снятия напряжения и релаксации. Игра «Разыщи радость», «улыбка», психологические игры, элементы тренинга, чтение и обсуждение литературных произведений
	ИТОГО	34 ч	

### 3 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Твои новые друзья». Познакомить учащихся с режимом дня, научить анализировать режим дня, рационально распределяя нагрузку и отдых.	4 ч.	Знакомство с понятием режима дня; анализ своего режима дня; составление режима дня, игра с элементами тренинга, настольная игра «Режим дня», просмотр презентации
2.	«Как ты растешь». Дать представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития.	3 ч.	Знакомство с возрастными изменениями организма; задания для анализа нормального роста и развития.

3.	«Что ты знаешь о себе?» Дать представление о физическом развитии в детском возрасте.	2 ч.	Практическое задание на измерение своих биометрических данных; получение представления о физическом развитии в детском возрасте.
4.	«Твоё настроение». Дать представление о том, что такое настроение и от чего оно зависит.	4 ч.	Знакомство с понятием настроение; обсуждение, от каких факторов и обстоятельств зависит настроение; обсуждение прочитанных литературных произведений.
5.	«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.	4 ч.	Знакомство с основными органами чувств и тем как они влияют на восприятие и настроение; практическое занятие, нацеленное на сохранение здоровья и навыки ухода и гигиены.
6.	«Твои чувства». Дать представление о чувствах людей.	4 ч.	Знакомство с понятием «чувства». Обсуждение литературных произведений: выявление чувств, которые испытывали герои произведений.
7.	«Как изменить настроение?» Дать представление о позитивных способах изменения настроения.	4 ч.	Разговор о позитивных способах изменения настроения; обсуждение литературных произведений: выявление изменений в настроении героев.
8.	«Твои поступки». Научить оценивать свои поступки.	3 ч.	Обсуждение чужих и своих поступков, принятие решения, где поступали хорошо, а где плохо. Упражнения на оценивание поступков.
9.	«Твои привычки». Сформировать представление о привычках, их значении в жизни человека.	3 ч.	Знакомство и осознание полезных и вредных привычек. Упражнения для принятия решения о том, от каких привычек необходимо избавляться, а какие развивать. чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
10.	«Настольная игра «Твой день»». Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоения.	3 ч.	Подведение итогов и анализ приобретенной полезной информации. чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	ИТОГО	34 ч.	

#### 4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Что вы знаете друг о друге?» Научить анализировать работоспособность в разных ситуациях, познакомить учащихся с увлечениями одноклассников.	4 ч.	Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на формирование единства в коллективе; обсуждение правил класса и увлечениями одноклассников.

2.	«Твой класс». Дать представление о толерантности.	3 ч.	Знакомство участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются; упражнения по формированию навыков толерантного поведения; закрепление применения поддержки на практике.
3.	«Кто твой друг?» Дать представление о значении дружбы в жизни.	4 ч.	Знакомство с понятием «интонация»; осознание важности произношения фраз с разной интонацией; осуждение дружественных проявлений в теплых оттенках интонации, психологический тренинг
4.	«Как научиться жить дружно?» Объяснить, что дружеские отношения могут и должны быть в коллективе не только между друзьями, но и между всеми одноклассниками.	4 ч.	Практические занятия для осознания важности дружественного общения; знакомство с понятием «дружба»; обсуждение необходимости приобретения друзей среди одноклассников. чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
5.	«Как помириться после ссоры?» Привить умение находить пути выхода из конфликтов, развить представление о необходимости и важности примирения.	4 ч.	Знакомство с понятием «конфликт»; упражнения по предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; проигрывание ситуаций по предотвращению развития конфликта, выработка способов выхода из конфликтных ситуаций; практические задания о необходимости и важности примирения и многообразии способов примирения.
6.	«Какой у тебя характер?» Дать представление о характере, многообразии черт характера и научить их анализировать.	3 ч.	Знакомство с различными способами развития характера, и его анализа, а также с приемами и техниками уверенного поведения.
7.	«Как воспитать характер?» Дать представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера.	4 ч.	Тренинги для желая развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой; упражнения для отработки способов поведения, которые позволят развивать свой характер и повысят уверенность в себе.
8.	«Как сказать «НЕТ» и отстаивать своё мнение?» Научить отстаивать своё мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны окружающих.	3 ч.	Знакомство с понятием социального давления (каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем). Обсуждение позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью. Упражнения на ситуации манипулирования, получение навыков сопротивления давлению.
9.	«Фантастическое путешествие». Научить анализировать влияние	2ч.	Практический анализ влияния повседневного поведения и экологии



	повседневного поведения и экологии на здоровье людей.		на здоровье человечества.
10	«Конкурс знатоков». Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоение.	2ч.	Подведение итогов и закрепление приобретенной полезной информации. чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	ИТОГО	34 ч.	