

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Тулуна «Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №20 «Новая Эра»

Утверждена
как составная часть ООП НОО
Приказ №485 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ВСЕ ЦВЕТА КРОМЕ ЧЕРНОГО»
для обучающихся 1 – 4 классов

Автор – составитель:
Болтенкова Анастасия Евгеньевна,
учитель начальных классов, 1КК
Манжуг Ольга Николаевна,
учитель начальных классов, ВВК

Тулун, 2024

I. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

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.

Актуальность курса «Все цвета, кроме черного»

Программа имеет социально-педагогическую направленность. Традиционно педагоги и родители считают, что основная задача ранней профилактики наркотизма заключается в том, чтобы сформировать у ребенка (подростка) представление о вреде алкоголя, никотина, наркотических и токсических веществ. Если мальчик или девочка узнают о пагубных последствиях употребления наркотических веществ, — рассуждают взрослые, — то этого вполне достаточно для того, чтобы предотвратить знакомство с ними. Но так ли это на самом деле?

Как показывают результаты многочисленных опросов, современные школьники хорошо осведомлены о том, что «пить, курить — здоровью вредить». Однако это не только не пугает детей, но и, напротив, подстегивает любопытство, толкает их на опасные эксперименты с одурманивающими веществами. Чтобы этого не произошло, подростку нужна помощь взрослых. И суть данного курса заключается не только и не столько в том, чтобы рассказать детям об опасности одурманивающих веществ, сколько в том, чтобы сформировать у них навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовывать свои желания и потребности за счет внутренних личностных ресурсов.

В системе воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит познанию себя и познанию окружающего мира. Умение видеть и

понимать опасность, которая исходит извне и от себя самого, способствует воспитанию

чувства самосохранения, развитию возможности защититься самому и оказать помощь другим, воспитывает целеустремленность, усидчивость, чувство взаимопомощи, дает возможность творческой самореализации личности. Этим и обусловлена **актуальность программы**.

Цель курса «Все цвета, кроме черного»

Цель программы «Все цвета, кроме черного» — формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи курса «Все цвета, кроме черного»

- 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.

Место курса «Все цвета, кроме черного»

Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов, 1 класс – 17 часа, для 2-4 классов на 317 часа, 1 час раз в две недели, в рамках программы предусмотрены такие формы, как групповая, индивидуальная и проектная деятельность.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных. Программа реализуется в рамках модуля «Внеурочная деятельность» через познавательное направление модуля. Предполагает участие в различных мероприятиях. В школе: в фестивале курсов внеурочной деятельности и дополнительного образования, проектной деятельности, а также вне школы: НПК участие в конкурсах. На индивидуальном уровне: участие в дистанционных конкурсах, курсах.

Особенности программы курса «Все цвета, кроме черного»

В основе программы «Все цвета, кроме черного» лежит идея о том, что источником формирования у детей пагубных привычек является комплекс социальных факторов. Как показали многочисленные исследования, употребление наркотических веществ (табак, алкоголь, наркотики) в большинстве случаев отмечается среди детей с социально- психологическими проблемами. Как правило, это дети не только лишенные заботы, живущие в обстановке непонимания, конфликта со взрослыми, «отверженные» среди сверстников, но и не нашедшие интересного дела. Профилактика наркотизации в младшем школьном возрасте направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации и поэтому имеет специфические особенности. Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости, позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

II. Содержание курса и формы организации видов деятельности

1 класс

1. Твои новые друзья (2 ч)

Знакомство. Дружеские отношения в классе. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.

2. Я – школьник (1 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 (2 ч)

Мир книг. Как работать с учебником? Как развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях? Как развивать внимательность и наблюдательность?

4. Я и другие (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. Как ты растешь (3 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. Познай себя. Твои чувства. (6 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?

Игра «Разыщи радость».

2 класс

1. Как ты растёшь (2 ч)

Дать детям представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития. Познакомить детей с различными изменениями, происходящими в их организме, с приёмами определения функционального состояния организма, сформировать представление о необходимости особенно бережно относиться к собственному здоровью в период роста, показать зависимость физического состояния человека от его поведения. Практическое занятие по определению некоторых параметров организма.

2. Вспомним чувства (3 ч)

Дать детям представление об их чувствах. Обучение навыкам оценки своих чувств, развитие представления о влиянии режима дня на физическое состояние, формирование представления о зависимости здоровья, самочувствия и учебной деятельности.

3. Качества людей (6 ч)

Научить учащихся различать качества людей. Выделять хорошие и плохие. Уметь их анализировать и давать оценку Игра «Воздушные шарики».

4. Какой я? – Какой ты?

Формирование представлений о значении мимики и жестов в общении. Тест

«Самооценка». Игры, инсценировки, обучающие общению с помощью жестов и мимики. Обучение умению ценить дружбу. Иллюстрация законов дружбы. Тест «Контактность».

3 класс

1. Я – фантазер (4 ч)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Что изменилось за год. Как научиться разговаривать с людьми. Что такое интонация.

2. Я и моя школа (3 ч)

Как научиться преодолевать трудности вместе. Как понять друг друга без слов.

3. Я и мои родители (1 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.

4. Я и мои друзья (3 ч)

Для чего нужна улыбка. Умеешь ли ты дружить. Конкурс знатоков.

5. Что такое сотрудничество (6 ч)

Дать первичное представление о сотрудничестве. Научиться договариваться. Учиться владеть собой. Ключ к себе. Итоговое занятие по окончанию курса.

4 класс

1. Кто я? Мои особенности и возможности (4 ч)

Анкетирование. Обучение умению рассказывать о себе, своих интересах, увлечениях, интересах и увлечениях своих одноклассников. Формирование адекватной самооценки у себя и других. Игры «Моё любимое занятие», «Расскажи о себе»

2. Мой класс и мои друзья (8 ч)

Обучение умению анализировать свои симпатии, привязанности; бережно относиться к чувствам других людей. Социометрия. Составление «Цветовой карты настроения». Расширение представлений детей о дружбе, позитивном отношении к людям. «Законы дружбы». Качества и черты характера, их значение и проявление. Наблюдение над особенностями построения дружеских отношений в коллективе, тренинг в их построении. Причины ссор.

3. Мое прошлое, настоящее, будущее (5 ч)

Дать представление о прошлом, настоящем, будущем. Научить ставить цели и достигать их.

Подвести итоги. Обобщить все, что узнали о себе, своих психофизических особенностях и личных качествах.

III. Результаты освоения курса «Все цвета, кроме черного»

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- о значении здоровья, о здоровом образе жизни;
- особенности своего характера;
- правила личной гигиены;
- о ситуациях, которые могут быть опасны для здоровья, о существовании и причинах возникновения зависимостей (от табака, алкоголя, компьютера), их пагубного влияния на здоровье;
- виды полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении.

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- анализировать (понимать) свое настроение, эмоциональное состояние и регулировать свое поведение;
- строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей, прогнозировать их возможные результаты.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

Личностные УУД:

самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни;

смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными.

Метапредметные УУД:

познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков;
- синтез как составление целого из частей;
- установление причинно-следственных связей;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

Коммуникативные УУД:

- Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов;
- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;
- регулятивные УУД:
- целеполагание;
- планирование;
- контроль;
- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив);
- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии в ситуации конфликта и к преодолению препятствий)

IV. Тематическое планирование

Таблица №1. Тематическое планирование для обучающихся 1 класса (17 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Формы занятий	ЭОР
1.	Твои новые друзья	2	Игра	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
2.	Я – школьник	1	Викторина	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
3.	Как ты познаёшь мир	2	Игра, тренинг	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
4.	Я и другие	3	Тренинг	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
5.	Как ты растёшь	3	Игра, тренинг	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
6.	Познай себя. Твои чувства.	6	Акция, конкурс	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/

Таблица №2. Тематическое планирование для обучающихся 2 класса (17 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Формы занятий	ЭОР
1.	Как ты растёшь	2	Игра, конкурс	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
2.	Вспомним чувства	3	Встреча, игра	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
3.	Качества людей	6	Викторина	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
4.	Какой я? – какой ты?	6	Тренинг	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/

Таблица №3. Тематическое планирование для обучающихся 3 класса (17 часов)

№	тема	Кол-во часов	Формы занятий	ЭОР
1.	Я - фантазёр	4	Игра, викторина	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
2.	Я и моя школа	3	Конкурс, тренинг	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
3.	Я и мои родители	1	Тренинг, игра, конкурс	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
4.	Я и мои друзья	3	Беседа	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
5.	Что такое сотрудничество	6	Беседа, игра	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/

Таблица №4. Тематическое планирование для обучающихся 4 класса (17 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Формы занятий	ЭОР
1.	Кто я? Мои особенности и возможности	4	Лекция, игра	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
2.	Мой класс и мои друзья	8	Тренинг, игра, викторина	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/
3.	Моё прошлое, настоящее, будущее	5	Виртуальная экскурсия, тренинг, игра	https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_r_azrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/

Список литературы и интернет-источников

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, 2020
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Графф, 2019
3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь понимать других»: 3 класс: - М.: Вентана-Графф, 2019
4. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь общаться»: 4 класс: - М.: Вентана-Графф, 2019
5. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Графф, 2019