

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	<a href="https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/">https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/</a>
2.	Я – школьник	1	Викторина	<a href="https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/">https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/</a>
3.	Как ты познаёшь мир	2	Игра, тренинг	<a href="https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/">https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/</a>
4.	Я и другие	3	Тренинг	<a href="https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/">https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/</a>
5.	Как ты растёшь	3	Игра, тренинг	<a href="https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/">https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/</a>
6.	Познай себя. Твои чувства.	6	Акция, конкурс	<a href="https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/">https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/informaciya_dlya_razrabotki_metodicheskikh_materialov_specialistami/</a>

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

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



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

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

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

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

## 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