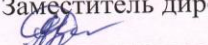


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кобинская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Андреева Д.Н.

31 августа 2022 года



УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Кобинская ООШ»
 Оводнева Л.М.
Приказ № _____ - 31 августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

« Все цвета, кроме черного»

Класс 1-4

Срок, на который утверждается программа: 4 года

Педагог-психолог: Пнева Ирина Николаевна

2022 г.

Пояснительная записка.

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.

Программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» рассчитана на четыре года обучения по 1 часу в неделю. Сроки реализации курса с 1 по 4 класс.

Программа предназначена для учащихся 1 -4 классов и рассчитана на 135 часов, по 1 часу в неделю в каждом классе начальной школы. В 1 классе -33 часа, во 2 -4 классах 34 часа.

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 то же 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 элементом 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Все цвета, кроме черного»

Личностные результаты

Ученики научатся:

- проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии;
- соблюдать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- выполнять правила игрового общения;
- анализировать и сопоставлять;
- обобщать, делать выводы;

Ученики получают возможность научиться:

- *проявлять настойчивость в достижении цели;*
- *налаживать контакт с людьми;*
- *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.*

Предметные УУД

Ученики научатся:

- понятиям: коллектив, дискуссия, характер, конфликт, сотрудничество, привычка, интонация, характер, гигиена, трудность, чувства, фантазия этика, этикет, речевой этикет;
- приобретать знания по здоровьесбережению, общению со сверстниками, культуре поведения в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- понимать ключевые проблемы по сохранению здоровья, в коммуникации с другими, по преодолению возникших трудностей, связанных с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- понимать культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

Ученики получают возможность научиться:

- самоконтролю и самоорганизации;
- использовать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- передавать интересно и доступно знания, полученные на занятиях;
- грамотно пользоваться полученными понятиями.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД:

Ученики научатся:

- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- исследовать свои качества и свои особенности;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

Ученики получают возможность научиться:

- рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- моделировать ситуацию с помощью учителя;

Регулятивные УУД:

Ученики научатся:

- владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- строить речевое высказывание в устной форме;
- работать по предложенному учителем плану;

Ученики получают возможность научиться:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;

Коммуникативные УУД:

Ученики научатся:

- оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- слушать и понимать речь других ребят;

Ученики получают возможность научиться:

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- слушать и понимать речь других.

Содержание учебного курса

| Первый уровень | Второй уровень | Третий уровень |
|---|--|--|
| Школьник знает и понимает общественную жизнь (1 класс) | Школьник ценит общественную жизнь (1-2-3 классы) | Школьник самостоятельно действует в общественной жизни (3-4 класс) |
| Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимание социальной реальности и повседневной жизни. | Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знание, труд, культура). | Получение школьником опыта самостоятельного социального действия |

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности свидетельствует об эффективности реализации внеурочной деятельности.

Взаимосвязь планируемых результатов и форм внеурочной деятельности:

| Уровни | Преимущественные формы достижения планируемых результатов |
|--------|---|
| Первый | Беседы, факультативы, олимпиады, игры, культпоходы, экскурсии, социальная проба (участие в социальном деле, организованном взрослым), игры с ролевым акцентом, занятия по конструированию, рисованию, техническому творчеству и т.д., занятия спортом, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, поездки и т.д. |
| Второй | Игры с деловым акцентом, интеллектуальный или творческий клуб, агитбригады, смотры-конкурсы, театральные постановки, дебаты, диспуты, дискуссии, инсценировки, концерты, художественные выставки, фестивали, спектакли, КТД (коллективно-творческое дело), трудовые десанты, сюжетно-ролевые продуктивные игры, оздоровительные акции, социально-значимые акции, туристические походы и т.д. |
| Третий | Социально моделирующие игры, детские исследовательские проекты, внешкольные акции, конференции, интеллектуальные марафоны; проблемно-ценностная дискуссия; социально-значимые, трудовые, творческие, художественные акции в социуме (вне школы), выступление творческих групп самостоятельного творчества; социально-образовательные проекты, спортивные и оздоровительные акции в социуме, поисково-краеведческие экспедиции, ярмарки и т.п. |

Промежуточная аттестация организуется для всех обучающихся 1-4 классов и проводится в форме: устная проверка (портфолио, защита проекта), праздник, соревнование в соответствии с рабочей программой.

Программа предполагает проведение еженедельных внеурочных занятий со школьниками по 1 часу в неделю

в 1 классе - всего 33 часа

во 2-4 классах - 34 часа

| № | Наименование раздела | Количество часов |
|----------------|--------------------------------------|------------------|
| 1 класс | | 33 ч |
| 1 | Твои новые друзья | 4 ч |
| 2 | Я – школьник | 3 ч |
| 3 | Как ты познаёшь мир | 4 ч |
| 4 | Я и другие | 6 ч |
| 5 | Как ты растёшь | 6 ч |
| 6 | Познай себя. Твои чувства. | 10 ч |
| 2 класс | | 34 ч |
| 1 | Как ты растёшь | 5 ч |
| 2 | Вспомним чувства | 6 ч |
| 3 | Качества людей | 12 ч |
| 4 | Какой я? – какой ты? | 11 ч |
| 3 класс | | 34 ч |
| 1 | Я - фантазёр | 8 ч |
| 2 | Я и моя школа | 5 ч |
| 3 | Я и мои родители | 3 ч |
| 4 | Я и мои друзья | 5 ч |
| 5 | Что такое сотрудничество | 13 ч |
| 4 класс | | 34 ч |
| 1 | Кто я? Мои особенности и возможности | 9 ч |
| 2 | Мой класс и мои друзья | 16 ч |
| 3 | Моё прошлое, настоящее, будущее | 9 ч |

Приложение 1

Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного» 1 класс «Я – школьник»

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Примечание |
|----|--|--------------------------|------------|
| 1 | Давайте познакомимся. | 1 | |
| 2 | Играть вместе веселее. | 1 | |
| 3 | Ссориться не будем! | 1 | |
| 4 | Земля – наш общий дом. | 1 | |
| 5 | Адрес школы (целевая прогулка) | 1 | |
| 6 | Собираемся в школу | 1 | |
| 7 | Урок и перемена | 1 | |
| 8 | Грамоте учиться всегда пригодится. | 1 | |
| 9 | Дом без книги, что без окон. | 1 | |
| 10 | Мои помощники. | 1 | |
| 11 | Как стать внимательным и наблюдательным? | 1 | |
| 12 | Дал слово - держи | 1 | |
| 13 | «Ему, как с гуся вода» | 1 | |
| 14 | В правде - сила | 1 | |
| 15 | Уважай себя, будут уважать и люди тебя. | 1 | |
| 16 | Кому можно доверять | 1 | |
| 17 | Твёрдое слово «нет!» | 1 | |
| 18 | Режим дня. | 1 | |
| 19 | Полезно и вкусно. | 1 | |

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|
| 20 | Если хочешь быть здоров... | 1 | |
| 21 | Движение – рецепт здоровья. | 1 | |
| 22 | Нет здоровья – нет счастья. | 1 | |
| 23 | Вредные привычки. | 1 | |
| 24 | Что такое эмоции и зачем они нужны | 1 | |
| 25 | Способы выражения эмоций | 1 | |
| 26 | Мимика в рисунках. | 1 | |
| 27 | «Кого или чего я боюсь» | 1 | |
| 28 | Учимся быть смелыми. | 1 | |
| 29 | Мы стали смелее! | 1 | |
| 30 | Зависть здоровье забирает. | 1 | |
| 31 | Кто гнев умирят, тот сильным бывает. | 1 | |
| 32 | От чего зависит настроение. | 1 | |
| 33 | Игра «Разыщи радость». | 1 | |

Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного» 2 класс

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Примечание |
|----|--|--------------------------|------------|
| 1 | Твои новые друзья. Режим дня. | 1 | |
| 2 | Как ты растёшь. | 1 | |
| 3 | Что ты знаешь о себе | 1 | |
| 4 | Как ты познаешь мир. | 1 | |
| 5 | Мы рады встрече. | 1 | |
| 6 | Твои чувства. | 1 | |
| 7 | Понимаем чувства другого. | 1 | |
| 8 | Мы испытываем разные чувства. | 1 | |
| 9 | Мы испытываем разные чувства. | 1 | |
| 10 | Твое настроение. | 1 | |
| 11 | Как изменить настроение. | 1 | |
| 12 | Люди отличаются друг от друга своими качествами. | 1 | |
| 13 | Хорошие качества людей. | 1 | |
| 14 | Самое важное качество. | 1 | |
| 15 | Кто такой сердечный человек? | 1 | |
| 16 | Кого называют доброжелательным человеком? | 1 | |
| 17 | Трудно ли быть доброжелательным человеком? | 1 | |
| 18 | Я желаю добра ребятам в классе. | 1 | |
| 19 | Чистое сердце. | 1 | |
| 20 | Какие качества нам нравятся друг в друге? | 1 | |
| 21 | Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? | 1 | |
| 22 | Каждый человек уникален. | 1 | |
| 23 | В каждом человеке есть светлые и тёмные качества. | 1 | |
| 24 | Какой я? | 1 | |
| 25 | Твои поступки. | 1 | |
| 26 | Твои привычки. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 27 | Какой ты? | 1 | |
| 28 | Какой ты, учимся договариваться. | 1 | |
| 29 | Трудности второклассника в школе, дома, на улице | 1 | |
| 30 | Школьные трудности. | 1 | |
| 31 | Школьные трудности (продолжение). | 1 | |
| 32 | Домашние трудности. | 1 | |
| 33 | Домашние трудности (продолжение). | 1 | |
| 34 | Итоговое занятие. | | |

Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного» 3 класс

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Примечание |
|----|--|--------------------------|------------|
| 1 | Что изменилось за год. | 1 | |
| 2 | Я – третьеклассник. | 1 | |
| 3 | Кого можно назвать фантазёром? | 1 | |
| 4 | Я умею фантазировать. | 1 | |
| 5 | Мои сны. | 1 | |
| 6 | Я умею сочинять. | 1 | |
| 7 | Мои мечты. | 1 | |
| 8 | Фантазии и ложь. | 1 | |
| 9 | Я и моя школа. | 1 | |
| 10 | Что такое лень? | 1 | |
| 11 | Я и мой учитель Я и мой учитель (продолжение) | 1 | |
| | | | 1 |
| 12 | Как справляться с немогучками? | 1 | |
| 13 | Я и мои родители. | 1 | |
| 14 | Я умею просить прощения. | 1 | |
| 15 | Почему родители наказывают детей? | 1 | |
| 16 | Настоящий друг | 1 | |
| 17 | Умею ли я дружить? | 1 | |
| 18 | Умею ли я дружить (продолжение). | 1 | |
| 19 | Трудности в отношениях с друзьями. | 1 | |
| 20 | Ссора и драка. | 1 | |
| 21 | Как научиться разговаривать с людьми. | 1 | |
| 22 | Что такое интонация? | 1 | |
| 23 | Как научиться преодолевать трудности? | 1 | |
| 24 | Что такое сотрудничество? | 1 | |
| 25 | Я умею понимать другого. | 1 | |
| 26 | Как понять друг друга без слов? | 1 | |
| 27 | Как понять друг друга без слов. Игровой тренинг. | 1 | |
| 28 | Для чего нужна улыбка? | 1 | |
| 29 | Я умею договариваться с людьми. | 1 | |
| 30 | Мы умеем действовать сообща. | 1 | |
| 31 | Что такое коллективная работа. | 1 | |
| 32 | Социометрические исследования. | 1 | |
| 33 | Итоговое занятие. | 1 | |

Календарно- тематическое планирование курса «Все цвета, кроме черного» 4 класс

| № | Тема урока | Количество часов на тему | Примечание |
|----|---|--------------------------|------------|
| 1 | Как я изменился летом? | 1 | |
| 2 | Кто я? | 1 | |
| 3 | Расту - взрослою? | 1 | |
| 4 | Мои способности. | 1 | |
| 5 | Мои интересы. | 1 | |
| 6 | Мой путь к успеху. | 1 | |
| 7 | Мой внутренний мир. | 1 | |
| 8 | Уникальность внутреннего мира. | 1 | |
| 9 | Мой внутренний мир и мои друзья. | 1 | |
| 10 | Мои друзья – девочки и мальчики. | 1 | |
| 11 | Мой класс. | 1 | |
| 12 | Мой класс (продолжение). Социометрия. | 1 | |
| 13 | Что вы знаете друг о друге? | 1 | |
| 14 | Кто твой друг? | 1 | |
| 15 | Мои одноклассники. | 1 | |
| 16 | Мои одноклассники – какие они? | 1 | |
| 17 | Какие ученики мои одноклассники? | 1 | |
| 18 | Лидерство в классе | 1 | |
| 19 | Конфликты в классе. | 1 | |
| 20 | Как научиться жить дружно? | 1 | |
| 21 | Как помириться после ссоры? | 1 | |
| 22 | Какой у тебя характер? | 1 | |
| 23 | Как воспитать свой характер? | 1 | |
| 24 | Как сказать «нет» и отстоять своё мнение. | 1 | |
| 25 | Взаимопомощь в классе. | 1 | |
| 26 | Моё детство. | 1 | |
| 27 | Моё настоящее. | 1 | |
| 28 | Моё будущее. | 1 | |
| 29 | Мой будущий дом. | 1 | |
| 30 | Моя будущая профессия. | 1 | |
| 31 | Моё близкое будущее – 5 класс | 1 | |
| 32 | Что нового меня ждёт в 5 классе? | 1 | |
| 33 | Фантастическое путешествие. | 1 | |
| 34 | Итоговое занятие. | | |

Учебно-методическое обеспечение:

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, 2002
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013
3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь понимать других»: 3 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013
4. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь общаться»: 4 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013
5. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Графф, 2006

Материально-техническое обеспечение**Необходимые материалы:**

- бумага формат А3, шариковые ручки, маркеры, цветные карандаши, газетная бумага, ватман, мячик, игрушки.

Технические средства:

- компьютер, проектор.