

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО (7-9 класс)  
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска  
«5 №-а шõр общеобразовательной школы»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велõданin Усинск кар**

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«НАУЧИ СЕБЯ УЧИТЬСЯ»**

Направление:  
социальное

для учащихся 13 – 14 лет  
1 год обучения

Составитель:  
Карпова С.С.  
педагог-психолог

Усинск  
2023 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной составлена на основе авторской программы Г.К. Селевко «Научи себя учиться». Спецкурс «Научи себя учиться» является составной частью Программы «Самосовершенствование личности школьника» Г.К. Селевко (зав. кафедрой педагогики Ярославского ИПКПРО, канд. пед. Наук)

Курс «Научи себя учиться» направлен на вооружение детей принципами научной организации труда школьника. Этот курс, на общепедагогическом уровне рассматривает вопросы теории и практики организации учебного труда школьников. Особый акцент делается на формировании мотивации учения, овладении учащимися методами самостоятельной деятельности по самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию. Курс имеет большой воспитательный потенциал, так как помогает сформировать позитивные качества личности на всю жизнь.

Курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Этим курсом реализуется положение о ведущей роли теории в развитии личности; он является теоретической базой для всех учебных предметов.

### **Цель:**

Программа «Самосовершенствование личности школьника», готовит к социальному самоопределению, ставит **целью** педагогическое руководство этими процессами, активизацию факторов развития, профилактику девиантного поведения и негативных проявлений школьников, побуждение их к самосовершенствованию.

### **Задачи:**

- побудить учеников к умственному самовоспитанию, самообразованию;
- ознакомить с понятиями: самообразование, общеучебные умения, навыки общей культуры труда;
- сформировать мотивы самообразования;
- осмыслить учащимся эффективности своего учебного труда
- ознакомить с творческими и исследовательскими методами работы;
- ознакомить учащихся с методами и приёмами самообразования;
- ознакомить с творческими и исследовательскими методами работы;
- составить индивидуальную программу самообразования.

### **Формы, методы и техники, используемые в программе:**

- элементы сказкотерапия (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники ( психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт.- терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

### **Методы и техники, используемые в программе:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 17 часов в год. Продолжительность занятий – 45 минут.

### **Структура урока:**

В структуре каждого урока выделяют смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

- *Ритуал приветствия.* Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии в каждом учебном году. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
- *Объявление темы занятия,* за которым следует мотивирующее упражнение или обсуждение (в том числе – иногда – домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- *Работа по теме занятия.* Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.
- *Подведение итогов занятия.* Он предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов – создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть – в форме письменной работы в тетради.
- *Ритуал завершения занятия* (см. ритуал приветствия).

### **Формы, методы и техники, используемые в программе:**

- элементы сказкотерапия (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники ( психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт.- терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;

- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Перечень формируемых знаний и умений:

**Учащиеся должны знать:**

- понятия: учение, обучение, самообразование, индивидуальные психофизиологические особенности;
- характеристики учебного труда;
- значение воли в учебном труде;
- элементы и ступени понимания, условия понимания и причины непонимания;
- типы и тайны памяти;
- алгоритмы работы с информацией;
- основные причины затруднений в учебе;
- структуру составления программы самообразования.

**Учащиеся должны уметь:**

- аргументировать смысл учения в жизни человека;
- оценивать собственные умения учиться;
- давать объяснения результатам своей учебной деятельности;
- работать с книгой и различными источниками информации;
- анализировать причины затруднений в учебе;
- правильно организовать период подготовки и сдачи экзаменов.

**Ожидаемые результаты:**

- учащиеся должны осознавать себя субъектами образовательного процесса;
- проявлять главные составляющие трудолюбия: добросовестность, настойчивость, творческое отношение;
- корректировать индивидуальные особенности;
- избегать конфликтов с учителем в ситуации непонимания учебного материала;
- использовать приемы работы с информацией и запоминания;
- успешно готовиться к контрольным работам и зачетам;
- использовать технику самообразования в других сферах жизни.

### **Тематическое планирование**

№	Тема, цель	Количество часов	Используемая литература, ОЭР
1	<p><b>Что такое учение.</b>            Введение. Что такое учение?            Формирование у учащихся положительной мотивации к учёбе на примере таких выдающихся личностей как Демосфен, Суворов, Эйнштейн; расширение кругозора учеников; воспитание осознанного отношения к</p>	1	Учиться – учить себя. Народная мудрость об учении. Пример великих... Обсуждение пословиц об учении.

	учебному труду.		
2	Есть такая профессия – ученик. Объяснить значение понятий: школа, ученик, учиться, образование; рассмотреть роль образования в жизни человека и общества.	1	Предмет труда. Результат труда. Общеучебные знания, умения, навыки. Самоанализ умения учиться.
3	Что такое урок? Расширить знания учащихся о видах уроков, структуре урока.	1	Структура урока. Цель. Содержание. Методы и средства. Контроль и оценка знаний на уроке. Самоанализ умения учиться. Обсуждение проблемной ситуации «Ваша мама – учитель» Обсуждение проблемной ситуации «Вы в роли учителя»
4	Воля и трудолюбие. Формировать профессиональные компетенции по развитию волевых качеств.	1	Тест «Волевой ли ты человек?» Рекомендации. «Как выработать у себя силу воли?». Работа с тестом «Волевой ли ты человек?» Работа с таблицей «Проявления трудолюбия».
5	<b>Пять «САМО» в учении</b> Первое «САМО» - целеполагание. Сформировать у учащихся представление о цели, потренировать ставить перед собой наиболее важные и достижимые цели.	1	Этапы деятельности. Мотивы и цели учения. Самоанализ собственных мотивов и целей учения. Обсуждение проблемной ситуации «Желание и долг».
6	Второе «САМО» - планирование Сформировать навыки постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей, самопрограммирования на успех.	1	Виды планов в самообразовании. Планирование и выполнение плана. Решение «слоновой задачи». Планирование развития самообразовательных умений на учебный год. Выполнение упражнения на аналогичное составление планирования.
7	Третье «САМО» - организация. Расширить представления учащихся о свойствах систем, способных к самоорганизации, и механизме самоорганизации.	1	Использование времени. Правила организации умственной деятельности во времени. Правила организации рабочего места. Работа с тестом «Рационально ли вы используете время?»
8	Четвертое «САМО» - усвоение. Сформировать у учащихся представление о внимании; познакомить учащихся с	1	Процесс усвоения. Внимание. Виды внимания. Рекомендации по выработке умения сосредотачиваться. Интерриоризация. Повторная

	видами и свойствами внимания; сформировать потребность развития наблюдательности.		работа с тестом «Канал восприятия». Наметить задачи по коррекции своего восприятия. Работа в парах с текстом.
9	Пятое «САМО» - контроль. Формирование (расширение) представлений подростков о самоконтроле, необходимости выработки и преимущества обладания навыками самоконтроля.	1	Контроль. Самооценка учащегося. Рекомендации по самоконтролю. Как исправить ошибку. Выполнение упражнения на рефлексии. Описание «Я-учащий себя».
10	<b>Организация учебной работы</b> Поиск информации. Научиться находить достоверную информацию с помощью книг по интересующему вопросу, развивать критическое мышление; формировать умение работать в группе.	1	Посещение библиотеки. Книга. Справочный аппарат. Личная библиотека. Виды чтения книг.
11	Понимание. Расширить знание учащихся о понимании языка.	1	Сущность понимания. Элементы понимания языка. Причинность. Ступени понимания языка. Условия понимания. Причины непонимания. Эксперимент на восприятие речи. Самоанализ «Мое понимание учебных предметов». Работа с тестом «Понятлив ли я?»
12	Тайны хорошей памяти. Вспомнить классификацию основных видов памяти; определить преобладающий тип памяти каждого ученика в классе, для того, чтобы каждый из ребят смог опираться на свой тип памяти для лучшего запоминания материала в процессе учения; дать рекомендации учащимся по усовершенствованию памяти.	1	Виды памяти. 7 тайн памяти. Рекомендации по развитию памяти. Микротренинг памяти. Определение своего собственного ритма повторения.
13	От книги к конспекту. Рассмотрение одного из видов сжатия текста – конспекта, углубление знаний учащихся о конспекте как виде информационной переработки текста, обучение приемам составления концептуальных конспектов.	1	Формы конспектирования. Советы по составлению конспекта. Работа в группах. Взаимообучение различным формам и видам конспектирования. Проработка содержания материала в процессе общения ученика с учеником в парах

			сменного состава. Описания «Я- в работе с информацией».
14	<b>Творчество и исследование</b> Попробуй, докажи! Способствовать развитию умений анализировать, сравнивать, обобщать.	1	Что такое доказательство. Доказательства прямые и косвенные. Ошибки в доказательстве. Софизмы. Как строить доказательства. Выполнение упражнения на разоблачение софизмов.
15	Проба умственных сил. Расширить представление обучающихся об интеллектуальных способностях человека.	1	Что есть «ум» человека? Упражнения-тесты.
16	<b>План самообразования</b> Домашняя школа. Подвести учащихся к пониманию необходимости выполнения и правильной организации подготовки домашнего задания; воспитывать трудолюбие и добросовестное отношение к учебе как к труду.	1	Домашняя школа самосовершенствования. Что нужно для эффективного домашнего задания? Обсуждение проблемной ситуации «Несправедливая оценка». Дискуссия «Домашнее задание» Обсуждение проблемной ситуации «Несправедливая оценка». Дискуссия «Домашнее задание».
17	План самообразования. Работы над темами самообразования — систематическое повышение учащимися своего уровня образования.	1	Составление плана самообразования. «Мои достижения и проблемы».
	<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>	

### Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Дата
1	<b>Что такое учение.</b> Введение.	1	
2	Есть такая профессия – ученик.	1	
3	Что такое урок?	1	
4	Воля и трудолюбие.	1	
5	<b>Пять «САМО» в учении</b> Первое «САМО» - целеполагание.	1	
6	Второе «САМО» - планирование	1	
7	Третье «САМО» - организация.	1	
8	Четвертое «САМО» - усвоение.	1	
9	Пятое «САМО» - контроль.	1	
10	<b>Организация учебной работы</b>	1	
11	Понимание.	1	
12	Тайны хорошей памяти.	1	
13	От книги к конспекту.	1	
14	<b>Творчество и исследование</b>	1	
15	Проба умственных сил.	1	
16	<b>План самообразования</b>	1	
17	План самообразования.	1	