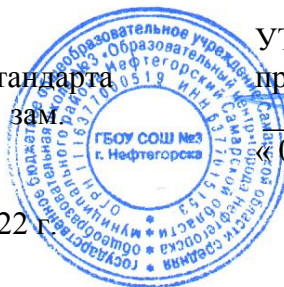


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр» города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области  
446600: Самарская область, г. Нефтегорск, ул. Нефтяников, д. 35  
Тел. (8 (846 70) 2-22-38; E-mail: [sch3\\_nft@samara.edu.ru](mailto:sch3_nft@samara.edu.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от  
31.08.2022 г. № 1

ПРОВЕРЕНО  
На реализацию стандарта  
в полном объеме зам.  
директора по ВР  
/Мальцева М.В.  
«01» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
Д.Д.Токарев  
«01» сентября 2022 г. № 1



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности**

**Курс: «Научи себя учиться»**  
**Класс: 7 класс**  
**Количество часов по учебному плану: 34 часа в год,**  
**1 час в неделю**  
**Составитель (и): Лескова Е.В.**

г. Нефтегорск  
2022-2023 уч. год

## Пояснительная записка

В седьмом классе у подростков наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности и проблем переходного возраста. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим эмоциональным состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины в классе, особенно на последних уроках или после контрольных работ.

Настроение подростков подвержено резким перепадам. Переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности могут затруднять взаимодействие с ними. Возрастает обидчивость, раздражительность. Поэтому даже не слишком значимое замечание нередко приводит к бурной реакции подростка.

Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. На уроках и дома подростки стремятся общаться, переписываться. Они начинают подолгу разговаривать друг с другом по телефону.

При этом значимым для них становится не только статус в классе или компании, но и то, какие качества видят в них сверстники. Поэтому им особенно интересно, что о них думают, как их воспринимают.

В этот период активно развивается словесно-логическое мышление, подростки с радостью воспринимают задания, для выполнения которых нужно размышлять, поспорить, придумать различные варианты решения проблемы. Кроме того, подростки начинают мыслить быстрее.

В отношении взрослых подростки занимают двойственную позицию. Они четко делят на тех, кому можно и кому нельзя доверять. С первыми они готовы обсуждать глубокие личные проблемы, свои переживания по поводу непонимания. От вторых резко закрываются, формализуют контакты. Новому взрослому завоевать доверие подростков достаточно сложно, это занимает много времени.

В отношениях с родителями подростки, как правило, уже наработали те или иные защитные механизмы, которые позволяют им справляться со своими переживаниями. Это могут быть запреты на чувства, закрытость в своем внутреннем мире или что-то другое.

В целом можно сказать, что наиболее эффективным становится взаимодействие, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

Данная программа актуальна тем, что решая психологические трудности данного возраста, дает подростку необходимые знания об эмоциональной сфере и умение контролировать её, а также умение понимать чувства и эмоции другого человека.

Программа модифицирована, разработана на основе программы Г.К. Селевко «Научи себя учиться».

**Цель программы:** решение основных психологических проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие познавательной сферы личности ребенка.

### Задачи:

- создание условий для самоанализа учащимися собственного “Я-образа”, развития навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия;
- стимулирование изучения своих особенностей;
- стимулирование положительного самоотношения и принятия других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

## **Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования**

Программа внеурочной деятельности «Научи себя учиться» для учащихся средней школы разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования, реализуемой в ГБОУ СОШ №3 г. Нефтегорска.

Содержание программы внеурочной деятельности «Научи себя учиться» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе для обучающихся 7 классов. Образовательная программа обучения средней школы ориентирована на единство учебной и внеурочной деятельности, учитывает особенности контингента учащихся. Данная программа внеурочной деятельности взаимосвязана и основана на единых принципах, целях и задачах, школы – создание условий для становления личности всех участников образовательного процесса.

### **Связь содержания программы с учебными предметами.**

Разработанная программа усиливает вариативную составляющую общего образования: в содержании программы рассматриваются аспекты, которые предлагаются в рамках базовых предметов (литературы, обществознания, биологии).

### **Особенности реализации программы: формы, режим и место проведения занятий, виды деятельности.**

- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Ведущей формой организации занятий является групповые формы работы, в ходе которых у ребят вырабатываются следующие качества: самостоятельность, взаимопонимание, взаимовыручка, коллективизм, дружба.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть носит информационный и информативно-ознакомительный характер с предстоящей деятельностью. Практическая часть состоит из заданий и упражнений. Содержание определяется возрастными особенностями школьников.

Важна смена различных видов деятельности на протяжении всего занятия, например, сочетание лекции и получения обратной связи, подача теоретического материала частями, с возможностью учащихся в промежутках анализировать материал.

Режим занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 40 мин.

Занятия проводятся в аудитории.

Виды деятельности:

- познавательная деятельность;
- тестирование;
- практические упражнения.

Реализация программы «Научи себя учиться» осуществляется за счет часов внеурочной деятельности во второй половине дня 1 час в неделю (34 часа).

Технологии проведения занятий включают в себя традиционные информационные (мини-лекции, беседы) и активные формы и методы обучения (практические упражнения, групповые формы работы и т.д.).

Для реализации программы используются следующие **методы**: наглядный, словесный, практический.

**Наглядный метод:**

- просмотр слайдов, презентаций;
- рассматривание наглядного материала;
- рассматривание стимульного материала.

**Словесный метод:**

- беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов;
- ответы на вопросы педагога, детей;
- сообщение дополнительного материала;

**Практический метод:**

- проведение интеллектуальных игр;
- самотестирование;
- самонаблюдение;

В образовательном учреждении имеются все условия для реализации программы «В мире чувств и эмоций»: аудитория для проведения групповых занятий, компьютер, наглядный и дидактический материал.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

**Описание личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы.**

***Личностные:***

- - готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- - сформированность мотивации к учению и познанию,
- - социальные компетентности, личностные качества;

***Метапредметные:***

• освоение учащимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях (умение действовать и взаимодействовать с окружающими исходя из знаний об индивидуальных особенностях).

***Предметные:***

- доступные по возрасту начальные сведения о психологических особенностях и характеристиках;
- умение анализировать различные ситуации в контексте полученных знаний и принимать верные решения.

***Личностные универсальные учебные действия***

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- Выраженной познавательной мотивации;
- Устойчивого интереса к новым способам познания.

***Регулятивные универсальные учебные действия***

***Обучающийся получит возможность:***

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся получит возможность:**

- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в различных ситуациях
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся получит возможность:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом знаний о своих психологических особенностях

- адекватно воспринимать оценки учителей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

- Проведение мониторинга уровня школьной тревожности – два раза в год в начале и в конце курса.
- Анкетирование учащихся в конце курса

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
1.	Что такое ученье.	1 ч
2.	Есть такая профессия – ученик.	1 ч
3.	Воля и трудолюбие.	1 ч
4.	Индивидуальность в ученье.	1 ч
5.	Пять «само» в учении. Первое «само» - целеполагание.	1 ч
6.	Второе «само» - планирование.	1 ч
7.	Третье «само» - организация.	1 ч
8.	Четвертое «само» - усвоение.	1 ч
9.	Поиск информации.	1 ч
10.	Понимание.	1 ч
11.	Тайны хорошей памяти.	1 ч
12.	Повторение – мать учения?	1 ч
13.	Повторение – мать учения?	1 ч
14.	Чтение – вот лучшее учение.	1 ч
15.	От книги к конспекту.	1 ч
16.	Уча других, учимся сами.	1 ч
17.	Что такое урок?	1 ч
18.	Как говорим, так и учимся.	1 ч
19.	Мыслью – следовательно, существую.	1 ч

20.	Железо логики.	1 ч
21.	Попробуй, докажи!	1 ч
22.	Проба умственных сил.	1 ч
23.	Проба умственных сил.	1 ч
24.	Творчество и исследование.	1 ч
25.	Пятое «само» - контроль.	1 ч
26.	Домашняя школа.	1 ч
27.	Экзамены, зачеты, отметки.	1 ч
28.	Учил-учил и не выучил.	1 ч
29.	Ваш друг – компьютер.	1 ч
30.	План самообразования.	1 ч
31.	План самообразования.	1 ч
32.	Заключение.	1 ч
33.	Заключение.	1 ч
34.	Заключение.	1 ч
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>