

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №8»**

Рассмотрено на педагогическом совете протокол №4 от 28.08.2024г.	«Согласовано» заместитель директора по ВР <u>О.В.Прасол</u> 28.08.2024 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8» Н.С.Сазонова _____ приказ № от 28.08.2024г.
------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
направление общеинтеллектуальное
«УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ»
5 класс

Составитель:
О.В.Прасол,
учитель истории, заместитель директора
по воспитательной работе

Срок реализации программы:
01.09.2024 - 31.05.2025

г. Рубцовск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемая результативность курса	4
3.	Содержание программы курса внеурочной деятельности	4
4.	Тематический план	5
5.	Лист внесения изменений	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление внеурочной деятельности: общекультурное.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Учись учиться» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8» на 2024 - 2025 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8».

Актуальность программы

Настоящая программа создает условия для личностного развития ребёнка, обучает приемам и методам самовоспитания важнейших качеств личности, позволяет учащимся развить познавательные качества, обеспечивает саморазвитие, что в дальнейшем поможет им реализовать свои жизненные планы.

Цель программы: развитие УУД через учебные компетенции; реализация программы формирования жизнестойкости учащихся.

Задачи программы:

- развивать компетенции личностного самосовершенствования,
- развивать учебно- познавательные компетенции,
- развивать коммуникативные компетенции,
- развивать способности к преодолению чувства тревожности,
- обучать навыкам защиты от стресса,
- развивать личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.

Программа данного курса представляет собой систему интеллектуально-развивающих занятий для учащихся 5-х классов и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Структура занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу.
2. Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.
3. Подведение итогов занятия.

До и после окончания групповой работы проводится диагностика участников по методике М.И. Лукьяновой, Н.В. Калининой «Изучение мотивации обучения». Занятия проходят в специально подготовленном кабинете для групповой работы с учащимися.

Ценностные ориентиры содержания курса: программа развивает ценности добра, человечности, гуманности, эмпатии.

Методы работы: мозговой штурм, групповые упражнения, саморефлексия.

Формы работы: индивидуальная работа, самостоятельная работа, работа в парах, микрогруппах.

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

По завершении освоения программы «Учись учиться» учащиеся приобретут следующие уровни результатов:

1. Приобретение основ психологических знаний.
2. Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества (эмпатия, гуманизм, добро, толерантность).
3. Приобретение опыта самостоятельного социального действия (умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в

группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми).

Развитие личностных и метапредметных результатов через УУД:

1. Развитие компетенции личностного самосовершенствования;
2. Развитие учебно- познавательной компетенции.
3. Развитие коммуникативной компетенции.
4. Развитие способности к преодолению чувства тревожности.
5. Обучение навыкам защиты от стресса.
6. Развитие личных стратегий успеха в трудных жизненных через учебные компетенции.

Настоящая программа создает условия для духовно-нравственного развития ребёнка, более полного познания своих способностей, положительную мотивацию к обучению, а также к развитию и совершенствованию регулятивных УУД.

Организация мест демонстрации успешности учащихся: через межличностное общение со сверстниками, участие в дискуссиях, КТД.

Промежуточный контроль осуществляется через метод наблюдения во время учебного процесса и внеурочной деятельности, через саморефлексию учащихся на каждом занятии.

Итоговый контроль динамики развития личности учащегося, осуществляется по результатам психодиагностики.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Порядок зачета результатов освоения обучающимися рабочих программ внеурочной деятельности определен «Положением о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия№8».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Классификация по А.В. Хуторскому:

1. Развитие компетенции личностного самосовершенствования:
 - саморегуляция, самоконтроль, индивидуальность в учебной деятельности.
2. Развитие учебно-познавательной компетенции:
 - память, внимание, мышление.
3. Развитие коммуникативной компетенции:
 - учащийся в коллективе, культура речи, умение отстаивать свою позицию в коллективе, презентовать себя грамотно.

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя блоками:

1. Первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций.
2. Вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации.
3. Третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

Реализация программы курса «Учись учиться» осуществляется через различные **виды деятельности:** игровая, социальное творчество, проблемно – ценностное общение и др.

Формы проведения занятий: мозговой штурм, групповая работа, тренинг, выполнение упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Форма организации занятий	Сроки проведения	Кол-во часов
---	--------------	---------------------------	------------------	--------------

1	<p>Часть 1. Вводные занятия</p> <p>Тема: Развитие компетенции личностного самосовершенствования.</p> <p>Вводное занятие №1 «Знакомство»</p> <p>Цель занятия: Знакомство участников друг с другом, с ведущим.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая</p> <p>Упражнения: «Знакомство», «Кто я?», «Какая все же у меня есть прелестная штучка», «Аплодисменты по кругу».</p>	Сентябрь	1 ч.
2	<p>Занятие №2,3,4</p> <p>«Индивидуальность в учении»</p> <p>Цель занятия: Ознакомить учащихся с их способностями, через самопознание.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая.</p> <p>Упражнения: «Комплимент», «Менялки», «Заколдованные звери», «Ассоциация со встречей», «Спрячь букву от буквоежки», «Как превратить о в и?», « Можешь ли ты делать два дела сразу?»</p>	Сентябрь-октябрь	3 ч.
3	<p>Занятие №5,6,7</p> <p>«Развитие учебно-познавательной компетенции»</p> <p>Цель занятия: Развитие памяти учащихся.</p>	<p>Мозговой штурм, индивидуальная, групповая.</p> <p>Упражнения: «Доброе животное», «Рукопожатия», «Дружеская рука», «Запомни и повтори», «40 секунд».</p>	Октябрь	3ч.
4	<p>Занятие №8,9</p> <p>Цель: Развитие внимания учащихся.</p>	<p>Мозговой штурм, индивидуальная, групповая.</p> <p>Упражнения: «Путаница», «Я вижу», «Дракон», «Найди слова», «Цифры», «Найди животных», «Перепутанные линии», «Найди отличия».</p>	Октябрь-ноябрь	2 ч.

5	<p>Занятие №10,11,12,13 «Мышление»</p> <p>Цель: Развитие всех видов мышления учащихся.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения:</p> <p>«Поздороваемся», «Контакт глазами», «Исключение слов», «Классификация слов», «Установи связи, проведи аналогии», «Анаграмма», «Слова-перевертыши», «Буриме, лимерики, загадки», «Аналогия не доказательство», «Иероглифы», «Новые понятия».</p>	<p>Ноябрь Декабрь</p>	<p>4 ч.</p>
6	<p>Занятие №14,15,16 «Коммуникативная компетентность»</p> <p>Цель: Развитие культуры речи, умение отстаивать свою позицию, умение презентовать себя грамотно.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Комплимент», «Менялки», «Выражение мысли другими словами», «Глагольные ассоциации», «Вербальная беглость», «Конструирование пословиц», «Неограниченные ассоциации», «Завершение предложения», «Как дела», «Контрабандисты», «Можешь ли ты делать два дела сразу».</p>	<p>Декабрь Январь</p>	<p>3 ч.</p>
7	<p>Занятие №17 «Коммуникативная компетентность»</p> <p>Цель: Повторная диагностика, подведение итогов.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая работа. Упражнения: «Строим город», «Пожелание», «Чемодан в дорогу»</p>	<p>Январь</p>	<p>1 ч.</p>

8	<p>Часть 2. Информационный блок Занятие №1 «Личные психологические зоны риска подростка» Цель: Познание подростками своих возрастных особенностей и совместное выделение с ними наиболее опасных психологических ловушек.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Комплимент», «Менялки»,» <i>Выражение мысли другими словами».</i></p>	<p>Январь</p>	<p>1 ч.</p>
9	<p>Занятие №2,3 «Возрастные особенности как факторы риска» Цель: Выявить возрастные особенности, которые являются факторами риска возникновения адиктивного поведения.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Поздороваемся», «Контакт глазами».</p>	<p>Февраль</p>	<p>2 ч.</p>
10	<p>Занятие №4,5 Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях. «Вопросы-ответы», «Ассоциации в парах» Цель: прочувствовать по ответам индивидуальные особенности человека</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Рукопожатие», «Дружеская рука» и т.д.</p>	<p>Февраль</p>	<p>2 ч.</p>
11	<p>Занятие №6 «Мои проблемы» Цель: Создать у каждого участника ощущения близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молчания»</p>	<p>Март</p>	<p>1 ч.</p>
12	<p>Занятие №7 «Я могу уверенно ответить. Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы» Цель: Развить навыки уверенного поведения, полученные в процессе выполнения упражнений</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Комплимент», «Менялки»,» <i>Выражение мысли другими словами», «уверенный, неуверенный, наглый».</i></p>	<p>Март</p>	<p>1 ч.</p>
13	<p>Занятие №8 «Я не такой, как все, и все мы разные» Цель: Помочь учащимся в развитии ощущения своей ценности</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Рукопожатие», «Дружеская рука», «Радость».</p>	<p>Март</p>	<p>1 ч.</p>
14	<p>Занятие №9 «Стоп! Подумай! Действуй!»</p>	<p>Мозговой штурм, групповая.</p>	<p>Апрель</p>	<p>1ч.</p>

	Цель: Выделение конструктивных решений для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.	Упражнения: <i>«Комплимент»«Стоп! Подумай! Действуй!».</i>		
15	Занятие №10,11 «Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха» Цель: Преодолеть существующий барьер, разрешить окружающим думать о себе, что угодно	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: <i>«Поздороваемся», «Контакт глазами». «Аукцион»</i>	Апрель	2 ч.
16	Занятие №12 «Основы саморегуляции» Цель: Преодолеть существующий барьер, разрешить окружающим думать о себе, что угодно	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: <i>«Путаница», «Я вижу», «Дракон»,</i>	Апрель	1 ч.
17	Занятие №13 «Программа защиты от стресса» Цель: Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: <i>«5 приемов борьбы со стрессом», «Рисунок своей собственной жизни»</i>	Апрель	1 ч.
18	Занятие №14, 15 «Формулирование целей. Главные цели и определение временных границ» Цель: Составление жизненной траектории учащегося	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: <i>«Комплимент», «Менялки», «Составление жизненной прямой».</i>	Май	2 ч.
19	Занятие №16 «Главные цели и определение временных границ» Цель: Составление жизненной траектории учащегося	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: <i>«Доброе животное», «Рыба для размышления»</i>	Май	1 ч.
20	Занятие №17 «Жизнь по собственному выбору» Цель: Завершение тренинговых занятий. Подведение итогов.	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: <i>«Комплимент», «Менялки», «А что дальше?».</i>	Май	1 ч.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	№ занятия /тема согласно рабочей программе	Тема занятия с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
-------	--------------------------------------------	-------------------------------------	---------------------	------------

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

