

**Министерство просвещения Российской федерации**

**Департамент образования и науки Курганской области**

**МОУО Администрация Каргапольского района**

**МКОУ «Майская СОШ»**

РАССМОТРЕНО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДЕНО:

МО учителей математики Заместитель директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_­­\_\_\_\_\_/Вепрева И.В./ \_\_\_\_\_\_\_­­\_\_\_\_\_/Добрынскх Л.Ю./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Суханова А.И./

Протокол № 1 Протокол №1 Приказ № 102

от «28 августа 2022 г. от «30» августа 2022 г. от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Учись учиться»**

**(7 класс)**

**Автор- составитель:**

**учитель математики Боброва Т.О.**

**пос. Майский, 2022г.**

**Пояснительная записка**

Сегодня как никогда остро осознается, что главный ресурс современного мира - это сам человек в лучших его проявлениях. Современный динамично развивающийся мир предъявляет все более высокие требования к качественным характеристикам личности, таким, как развитость интеллекта, физическое и психическое здоровье, гибкость и мобильность, степень личной и социальной ответственности, толерантность, а главное – человечность, гуманизм, милосердие. Поэтому одной из актуальнейших задач сегодня становится создание возможностей для максимальной реализации каждым человеком своего потенциала.

Процесс социализации личности ученика будет спешным, если в ходе его учебно-познавательной деятельности будут развиваться самостоятельность, инициатива и творчество.

Данный элективный курс является одним из вариантов решения обозначенных выше проблем.

Элективный курс «Учись учиться» состоит из комплекса взаимосвязанных содержательных модулей, посвященных способностям и возможностям человека, профессиональному самоопределению, организации свободного и рабочего времени, эффективному общению, рациональному использованию собственности, информации как ресурсу, здоровью и здоровому образу жизни.

***Цель программы*** – развитие умения интегрировать и применять знания и навыки в конкретных образовательных и жизненных ситуациях, осознание необходимости и получение практических навыков выстраивания

собственной жизненной стратегии с учетом личностных и общественныхпотребностей.

Реализация поставленной цели направлена на

* воспитание базовых личностных качеств – человечности, трудолюбия, ответственности, толерантности, креативности;
* осознание себя в качестве важного субъекта межличностных и общественных отношений в семье, школе, стране;
* понимание необходимости своего образования, развития, самосовершенствования;восприятие важных экономических категорий (труд, собственность, потребность, богатство и др.) в духе гуманизма и в рамках родного национального, экономического и социально- исторического уклада

жизнедеятельности;

* воспитание бережного и рационального отношения к средствам и результатам труда, здоровью, времени и материальным ценностям;
* понимание необходимости владения правовой, информационной, коммуникативной культурой для успешной самореализации.

**Содержание программы**

***Введение (3 ч.)***

Ресурсы человека: здоровье, способности, информация, собственность. Ограниченность ресурсов человека.Необходимость управления своими ресурсами. Рациональное управление.

Целенаправленная деятельность. Целеполагание и мотивация. Что мешает достижению целей?Стратегия жизни.

***Тема 1. Представления о здоровье и здоровом образе жизни (3 ч.)***

Здоровье какмногоаспектное интегральное понятие. Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Цена здоровья и здорового образа жизни.Полезные и вредные привычки. Активное созидательное отношение к своему здоровью. Представление о здоровье как о способности к развитию и самореализации. Составляющие «Формулы выживаемости». Жизненные стрессы и их преодоление.

*Практикум.* 1) Тест на выявление уровня тревожности.

2) Определение уровня компьютерной зависимости.

***Тема 2. Способности человека (3 ч.)***

Способности человека. Развитие и саморазвитиеспособностей. Семья – стартовая площадка для развития способностей. Родительское программирование. Потенциал личности. Креативные способности.

*Практикум.*1)Выявление личностныхнаклонностей и способностей.

2) Тренинг креативных способностей.

***Тема 3. Профессиональное самоопределение (4 ч.)***

Образование и профессионализм. Образование как основа экономической и хозяйственной деятельности человека, семьи. Затраты на образование и выгода от получения образования. Способы и формы получения образования.

Трудовой потенциал личности и развитие способностей. Профессии и специальности. Способности – основополагающий фактор выбора профессии.

*Практикум.* Профессиональные интересы и склонности.

***Тема 4. Информация как ресурс (3 ч.)***

Информация. Основные виды и свойства информации.Информационная культура. Как информация помогает рационально использовать ресурсы. Особенности поиска и примененияразличных видов информации.

*Практикум.*Проектирование собственной деятельности по поиску и использованию информации (по выбору уч-ся): правовой, статистической, научной и пр.

***Тема 5. Восприятие информации (4 ч.)***

Особенности восприятия информации. «Фильтры» восприятия. Визуальный, аудиальный,кинестетический и дигитальный способ восприятия информации. Метод непосредственного переживания информации. Визуализация. Изменение позиции восприятия. Саморефлексия. Условия эффективного восприятия информации. Основные способы использования нашего мозга. Память.

*Практикум.* 1) Определение типа восприятия информации учащимися и его анализ.

2) Упражнения на создание ресурсного состояния сознания.

***Тема 6. Рабочее и свободное время (3 ч.)***

Время. Распределение времени (бюджет времени).Рабочее время. Планирование времени. Рациональное использование рабочего времени. Информация и время. Сон. Отдых. Свободное время. Стереотипы досуговой деятельности. Активный и пассивный отдых. Рациональное распределение свободного времени. Организация пространства дляработы и отдыха.

*Практикум*. 1) Планирование и организация времени в конкретных ситуациях.

2) Организация места и помещения для работы и отдыха.

***Тема 7. Толерантность по отношению к себе (4 ч.)***

Особенности личности.Чувство собственного достоинства. Развитие способности к самоанализу, самопознанию, ведению позитивного внутреннего диалога о самом себе. Развитие самоуважения.

*Практикум*. 1) Изучение типологических свойств и темперамента учащихся.

2) Упражнение «Какой я?»

3) Создание памятки на «черный день».

***Тема 8. Эффективное общение (5 ч.)***

Взаимодействие с окружающими и удовлетворение потребности в общении.Коммуникативная культура. Этические принципы общения. Эффективное общение. Коммуникативные навыки – азы психологии общения. Поведение при первой встрече. Выстраивание траектории общения. Искусство слушать Типы слушаниясобеседника: рефлексивное и нерефлексивное. Типы слушателей. Правила выяснения, уточнения и обобщения информации при слушании. Понимающе слушание – установление эмоционального контакта. Выбор дистанции при общении.

Деловое общение. Основные характеристики делового общения. Деловой этикет. Письменное деловое общение. Устное деловое общение. Одежда и внешний облик делового мужчины и деловой женщины. Презентация и нормы делового этикета. Самопрезентация.

*Практикум.* 1) Поведение при первой встрече. Как обратить на себя внимание

и расположить к себе собеседника?

2) Речевая культура делового человека.

3) Презентация и самопрезентация.

**КТП по курсу «Учись учиться» 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | | **Тема урока** | **Тип урока** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. |  |  | Ресурсы человека: здоровье, способности, информация, собственность. | Лекция с элементами беседы Тренинг |
| 2. |  |  | Необходимость управления своими ресурсами. | Лекция. Тренинг |
| 3. |  |  | Целеполагание и мотивация. | Лекция с элементами беседы Тренинг |
| 4. |  |  | Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Полезные и вредные привычки. | Лекция. Тренинг |
| 5. |  |  | Активное созидательное отношение к своему здоровью. Составляющие «Формулы выживаемости». | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 6. |  |  | *Практикум.* 1) Тест на выявление уровня тревожности  2) Определение уровня компьютерной зависимости. | Тестирование |
| 7. |  |  | Способности человека. Развитие и саморазвитие способностей. | Лекция с элементами беседы. |
| 8. |  |  | Потенциал личности. Креативные способности. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 9. |  |  | *Практикум.*1)Выявление личностных наклонностей и способностей.  2) Тренинг креативных способностей. | Тестирование. Практическое занятие |
| 10. |  |  | Образование и профессионализм. | Лекция с элементами беседы. |
| 11. |  |  | Способы и формы получения образования. | Лекция с элементами беседы. |
| 12. |  |  | Профессии и специальности. Способности – основополагающий фактор выбора профессии. | Лекция с элементами беседы |
| 13 |  |  | *Практикум.* Профессиональные интересы и склонности. | Практическое занятие |
| 14. |  |  | Информация.  Основные виды и свойства информации. Информационная культура. | Лекция с элементами беседы |
| 15. |  |  | Особенности поиска и применения различных видов информации. | Лекция с элементами беседы |
| 16. |  |  | *Практикум.* Проектирование собственной деятельности по поиску и использованию информации (по выбору уч-ся): правовой, научной и пр | Практическое занятие |
| 17. |  |  | Особенности восприятия информации. «Фильтры» восприятия. | Лекция с элементами беседы.Тренинг |
| 18. |  |  | Метод непосредственного переживания информации. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 19. |  |  | Условия эффективного восприятия информации. Память. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 20. |  |  | Практикум. 1) Определение типа восприятия информации и его анализ.. | Практическое занятие |
| 21. |  |  | Время. Распределение времени (бюджет времени). | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 22. |  |  | Сон. Отдых. Свободное время. Стереотипы досуговой деятельности. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 23. |  |  | *Практикум*. 1) Планирование и организация времени в конкретных ситуациях. | Практическое занятие |
| 24. |  |  | Особенности личности.Чувство собственного достоинства. | Лекция с элементами беседы. |
| 25. |  |  | Развитие способности к самоанализу, самопознанию. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 26. |  |  | *Практикум*. 1) Изучение типологических свойств и темперамента учащихся. | Практическое занятие |
| 27. |  |  | *Практикум* 1)Упражнение «Какой я?»  2) Создание памятки на «черный день». | Практическое занятие |
| 28. |  |  | Коммуникативная культура. Этические принципы общения. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 29. |  |  | Искусство слушать Типы слушания собеседника. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 30. |  |  | Деловое общение. Деловой этикет. | Лекция с элементами беседы. Тренинг |
| 31. |  |  | *Практикум:*1) Поведение при первой встрече. | Практическое занятие |
| 32. |  |  | Самопрезентация | Лекция.  Практическое занятие |
| 33. |  |  | Презентация: « Я и моя семья» |  |
| 34. |  |  | Презентация: «Моя будущая профессия» |  |

**Итого: 34 часа**

**Литература:**

1) Бабенкова Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. Новые стандарты.- М.: УЦ «Перспектива», 20 13.

2) Искусство жить с непохожими людьми/ под ред. А.Г. Асмолова, Г.У. Солдатовой, А.В. Макарчук,- Библиотека газеты «Ежедневные новости. Подмосковье», 2010.

3) Льюис Р. Деловые культуры в международном бизнесе от столкновения к пониманию. М., 1999.

4) Онишина В.В. Метод непосредственного переживания информации.- М., 2013.

5) Мировоззрение: Для чего мы живем и каково наше место в мире/ под ред. Т.В.Барчуновой. – Ярославль, 2001.

6) Моргенстерн Д. Самоорганизация по принципу «Изнутри наружу»/ М., 2005.

7) Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности / спб., 2004.

8) Сильва Х., МиэлеФ, Управление разумом по методу Сильва/ Минск, 2001.

9) Танцоров С.Т. Групповая деятельность в развивающем образовании. Рига,1997.

10) Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – Киев, 200