

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 112»

**ПРИНЯТО:**  
на заседании  
педагогического совета:  
Протокол №1 от 22.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор лицея  
Г.Н.Гаврин /  
Приказ № 210/01-02 от 22.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Научи себя учиться»  
для учащихся 7 классов  
на 2024-2025 уч. год

**Автор-составитель:**

Сарапулова Т.Н.  
педагог-психолог

2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса 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)

### Общие цели образования с учетом специфики элективного курса:

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 курса:

- 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.

### Общая характеристика элективного курса «Научи себя учиться»

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.

### Описание места элективного курса в учебном плане

В учебном плане МБОУ «Лицей №112» на предмет «Научи себя учиться» выделено 34 часа из расчета 1 ч в неделю для преподавания в 7 классе.

### Планируемые результаты освоения программы

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.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

*Интернет-ресурсы:*

<http://www.selevko.net/> официальный сайт Г.А. Селевко

<http://litlbetr.ru/razvitie-sposobnostey/razvitie-intellekta/> (тренировка внимания и памяти)

<http://azps.ru/training/> (упражнения для развития интеллектуальных способностей)

<http://www.citycat.ru/> (тренинги для развития интеллекта и памяти) <http://shard-copywriting.ru/>

*Материально-техническое обеспечение:*

Компьютер, мультимедийный проектор, DVD плеер.

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Раздел.<br>Тема урока  | Содержание примерной/ авторской программы   | К-во часов | Дата |
|-------|--|---|------------|------|
| 1     | <b>Что такое учение.</b><br>Введение. Что такое учение       | Учиться – учить себя. Народная мудрость об учении. Пример великих   | 1          |      |
| 2     | Есть такая профессия - ученик                                | Предмет труда. Результат труда. Общеучебные знания, умения, навыки  | 2          |      |
| 3     | Что такое урок?  | Структура урока. Цель. Содержание. Методы и средства. Контроль и оценка знаний на уроке   | 1          |      |
| 4     | Воля и трудолюбие  | Тест «Волевой ли ты человек?» Рекомендации «Как выработать у себя силу воли?»   | 2          |      |
| 5     | Индивидуальность в учении                                    | Индивидуальность способностей.<br>Индивидуальность биоритмов.<br>Индивидуальность восприятия. Тест «Канал восприятия»                                       | 2          |      |
| 6     | <b>Пять «САМО» в учении</b><br>Первое «САМО» - целеполагание | Этапы деятельности. Мотивы и цели учения  | 1          |      |
| 7     | Второе «САМО» - планирование                                 | Виды планов в самообразовании. Планирование и выполнение плана. Решение «слоновой задачи». Планирование развития самообразовательных умений на учебный год. | 1          |      |
| 8     | Третье «САМО» - организация                                  | Использование времени. Правила организации умственной деятельности во времени. Правила организации рабочего места   | 1          |      |
| 9     | Четвертое «САМО» - усвоение                                  | Процесс усвоения. Внимание. Виды внимания. Рекомендации по выработке умения сосредотачиваться. Интериоризация.  | 1          |      |
| 10    | Пятое «САМО» - контроль                                      | Контроль. Самооценка учащегося. Рекомендации по самоконтролю. Как исправить ошибку.   | 1          |      |
| 11    | <b>Организация учебной работы</b><br>Поиск информации        | Книга. Справочный аппарат. Личная библиотека. Виды чтения книг.   | 1          |      |
| 12    | Понимание  | Сущность понимания. Элементы понимания языка. Причинность. Ступени понимания языка. Условия понимания. Причины непонимания                                  | 2          |      |
| 13    | Тайны хорошей памяти   | Виды памяти. 7 тайн памяти. Рекомендации по развитию памяти   | 1          |      |

|    |  |   |         |  |
|----|--|---|---------|--|
| 14 | Повторенье – мать ученья?                            | Виды повторения. Определение собственного ритма повторения. Уровни усвоения. Условия эффективного повторения              | 1       |  |
| 15 | Чтение – вот лучшее учение                           | Быстрое чтение. Советы по быстрому чтению. Скорочтение. Советы по скорочтению   | 1       |  |
| 16 | От книги к конспекту                                 | Формы конспектирования. Советы по составлению конспекта   | 1       |  |
| 17 | Уча других – учимся сами                             | Самостоятельная работа с абзацем  | 1       |  |
| 18 | Как говорим, так и учимся                            | Дикция, темп речи. Общие требования к речи. Рекомендации для доклада, выступления   | 1       |  |
| 19 | Мыслью – следовательно, существую                    | Виды и формы мышления. Рекомендации по развитию мышления  | 1       |  |
| 20 | Железо логики  | Суждение. Умозаключение. Индукция/дедукция. Законы логики   | 1       |  |
| 21 | <b>Творчество и исследование</b><br>Попробуй докажи! | Что такое доказательство. Доказательства прямые и косвенные. Ошибки в доказательстве. Софизмы. Как строить доказательства | 1       |  |
| 22 | Проба умственных сил                                 | Что есть «ум» человека? Упражнения-тесты  | 1       |  |
| 23 | Творчество и исследование                            | Общественное/личностное творчество. Исследование. Алгоритм исследования. Рекомендации по развитию творческого мышления.   | 2       |  |
| 24 | <b>План самообразования</b><br>Домашняя школа        | Домашняя школа самосовершенствования. Что нужно для эффективного домашнего задания?                                       | 1       |  |
| 25 | Экзамены, зачеты, отметки                            | Секреты успешной сдачи экзаменов и зачетов.   | 1       |  |
| 26 | Учил-учил, и не выучил                               | Самоанализ работы дома. Анализ конкретной двойки. Причины трудностей.   | 1       |  |
| 27 | Ваш друг - компьютер                                 | Поиск информации в компьютере. Как владеть компьютером  | 1       |  |
| 28 | План самообразования                                 | Составление плана самообразования. «Мои достижения и проблемы»  | 2       |  |
|    |  |   | 34 часа |  |

*Литература:*

| № п/п | Название   | Автор                                 | Издательство                                      | Год издания |
|-------|--|---------------------------------------|---|-------------|
| 1     | Научи себя учиться   | Г.К. Селевко                          | М.: Народное образование, НИИ школьных технологий | 2009        |
| 2     | Как подготовить ребенка к экзамену   | Н.Ю. Кадашникова,<br>Т.Ф. Илларионова | Волгоград: Учитель                                | 2010        |
| 3     | Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности | М.А. Павлова,<br>О.С. Гришанова       | Волгоград: Учитель                                | 2012        |
| 4     | Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий                                 | Ю.А. Голубева                         | Волгоград: Учитель                                | 2014        |

Оценочные и методические материалы.

1. Описание технологии.

Преподавание элективного курса «Научи себя учиться» опирается на технологию саморазвития личности А.А.Ухтомского – Г.К.Селевко. **Главной целью** данной технологии является *формирование веры личности в самоё себя и признание смыслом жизни путь непрерывного самосовершенствования*. Ставка делается на внутриличностные факторы мотивации учащихся, на присущие детям природные потребности саморазвития, на стремление к самовыражению, самоутверждению, самоопределению и самоуправлению.

Основной ведущей инновационной идеей технологии саморазвития личности, почерпнутых в наследии А.А. Ухтомского, явилась **ставка на активизацию внутренних психических сил** школьника, его субъектной позиции, проявляющейся в потребностях развития и решающей роли направленности и Я-концепции в процессах развития личности.

Включение этих внутренних психологических механизмов и их стабильное функционирование оказалось возможным на основе использования теории доминанты, разработанной русским ученым и мыслителем А.А. Ухтомским.

А.А. Ухтомский выдвинул и обосновал фундаментальный общебиологический принцип доминанты, лежащий в основе направленной активности живых систем любых уровней организации. Применение этого принципа к психическим процессам объясняет и доказывает многие закономерности формирования и развития человеческой личности.

**Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, придающий психическим процессам и поведению человека определенную направленность и активность в данной сфере.**

Доминантный очаг может представлять собой функциональное образование в структуре личности, обеспечивающее стойкую направленность внимания, выполнение целенаправленной и системной деятельности, соответствующей этому образованию. Такие функциональные образования могут быть связаны с отдельными потребностями (например, любви), способностями (рисование), направленностью (истолкование всего с позиций астрологии) или другими качествами личности (например, добролюбие).

Формирование мотивации поведения и деятельности, по существу, представляет формирование доминанты. Первичной основой мотивации являются потребности, которые имеют в каждом возрастном периоде характерные особенности. В начальной школе доминирует очень мощная познавательная потребность, направляющая саморазвитие ребенка.

**Доминанта самосовершенствования личности** становится в педагогическом процессе **целью и средством**, включая в себя установки на самообразование, на самовоспитание, на самоутверждение, самоопределение, саморегуляцию и самоактуализацию.

Человек – весьма совершенная самоуправляющаяся и саморегулирующаяся система. Уровень самоуправления – одна из главных характеристик личностного развития.

Основу внутреннего саморегулирующего механизма представляют четыре интегральных группы качеств (психогенные факторы развития): **потребности, способности, направленность, Я-концепция**



2. Памятка по построению структуры урока

Элементы урока:

1. Постановка проблемной ситуации.
2. Беседа. Дискуссия.
3. Постановка темы урока.
4. Введение новых терминов. Презентация нового учебного материала.
5. Практическая работа.
6. Подведение итогов. Ситуации-пробы.
7. Домашнее задание.

Узловыми моментами построения урока являются элементы: «Постановка проблемной ситуации» и «Практическая работа». Проблемная ситуация сталкивает учащихся с определенной проблемой личностного роста, саморазвития. В ходе практической работы учащиеся оценивают свои личностные особенности и умения учиться. Выполнение каждой практической работы предполагает постановку задач саморазвития.

Ситуации-пробы дают возможность учащимся на практике использовать теоретические знания по самосовершенствованию Я-концепции.

### **3. Система оценивания**

Виды контроля: устные ответы, дискуссия, ситуации-пробы, письменные практические работы (упражнения-анкеты, упражнения-тесты).

*Устные ответы.*

Отметка «5» ставится за полное и правильное и обоснование основных вопросов темы.

Отметка «4» - при наличии небольших и непринципиальных ошибок и недочетов.

Отметка «3» - при грубых ошибках и недочетах в ответе, пробелах в усвоении учебного материала.

*Дискуссия.*

Отметка «5» ставится за активное участие в групповом обсуждении, при условии, что суждения носят аргументированный характер.

Отметка «4» ставится за активное участие, но суждения недостаточно аргументированы.

Отметка «3» - пассивное участие в дискуссии.

*Ситуации-пробы.*

Отметка «5» ставится, если учащийся в процессе проигрывания ситуации прибегал к социально-приемлемой позиции.

Если в ситуации-пробе не выдержаны социально-приемлемые позиции, то работа не оценивается.

*Практическая работа*

Отметка «5» ставится, если работа полностью эстетически выполнена. Оценены личностные возможности и умения, сделан вывод и поставлены задачи по самосовершенствованию.

Отметка «4» ставится, если полностью выполнена первая часть работы, а выводы и задачи прописаны недостаточно.

Отметка «3» ставится, если выполнена только первая часть работы.

### **4. Примерные задания**

*Проблемные ситуации.*

- 1.

Вы:

- можете учиться хорошо или плохо, интересоваться знаниями или нет;
- можете заставить себя преодолевать трудности, а можете отказаться;
- можете выбирать содержание, запоминать и усваивать что-то из того, чему обучал учитель, а можете не обратить внимание на это;
- можете дома прочитать, повторить материала;
- можете заняться самообучением, а можете идти гулять.

*Можете так, можете этак, но умеете ли?*

2.

Как вы думаете, для того чтобы преподавать, учителю нужны специальные знания и умения? А для того, чтобы учиться, нужны ли особые знания и умения?

3. Учение подходит под определение профессиональной деятельности. Как вы думаете, с какой областью производства связано учение?

4. Что нужно для того, чтобы хорошо учиться? Почему это не у всех получается?

### **Ситуации-пробы.**

#### **1. «Ваша мама – учитель»**

Вы - ученик. Вашим школьным учителем является ваша мама. Все знают об этом. Однажды ученики в классе несправедливо высказали вам: «Все оценки тебе достаются по блату. Все контрольные работы ты видишь и решаешь заранее дома»

Задание. Как вы отреагируете на эту ситуацию. Опишите ситуацию с позиций Я-ребенок, Я-взрослый, Я-родитель.

Социально-приемлемые позиции: самообладание, выдержка и чувство такта, стремление понять причину, вызвавшую такую реакцию, критическое отношение к себе, ориентировка на избежание конфликтов.

#### **2. «Ваша благодарность»**

Юноша (девушка) помог (ла) вам подготовиться к зачету (контрольной), мобилизовав ваши способности, волю, трудолюбие.

Задание. Выразите словами положительные эмоции, уважение, восхищение, благодарность за помощь и открытие в вас таких качеств.

Социально-приемлемые позиции: способность быть благодарным, умение выразить словами чувства.

#### **3. «Желание и долг»**

Завтра ваш класс должен выступать на встрече с ветераном. Вам по вашему желанию было поручено чтение литературного отрывка. Вы его еще не выучили, но приходят друзья и зовут смотреть блокбастер.

Задание. Как вы поступите? Какие мотивы будут лежать в основе вашего решения?

Социально-приемлемые позиции: свобода – это познанная необходимость, общественное имеет приоритет перед личным, ответственность, делу – время, а потехе – час.

### **Практические работы.**

#### **Упражнение-анкета «Умеете ли вы учиться?»**

|   |                                   |           |              |
|---|-----------------------------------|-----------|--------------|
| 1 | Мне нравится учиться              | 5 4 3 2 1 | Не нравится  |
| 2 | Я умею организовать рабочее место | 5 4 3 2 1 | Не умею      |
| 3 | Я соблюдаю режим труда и отдыха   | 5 4 3 2 1 | Не соблюдаю  |
| 4 | Я всегда планирую свои занятия    | 5 4 3 2 1 | Не планирую  |
| 5 | Я умею распределять время         | 5 4 3 2 1 | Не умею      |
| 6 | Я умею работать с книгой          | 5 4 3 2 1 | Не умею      |
| 7 | Я умею конспектировать            | 5 4 3 2 1 | Не умею      |
| 8 | Я всегда внимателен на уроках     | 5 4 3 2 1 | Невнимателен |
| 9 | Я умею наблюдать                  | 5 4 3 2 1 | Не умею      |

|    |                                      |           |               |
|----|--------------------------------------|-----------|---------------|
| 10 | Я регулярно тренирую память          | 5 4 3 2 1 | Не тренирую   |
| 11 | Я умею работать с компьютером        | 5 4 3 2 1 | Не умею       |
| 12 | Я умею логически мыслить             | 5 4 3 2 1 | Не умею       |
| 13 | Я умею выделять главное              | 5 4 3 2 1 | Не умею       |
| 14 | Я умею писать сочинение              | 5 4 3 2 1 | Не умею       |
| 15 | Я всегда добиваюсь решения задачи    | 5 4 3 2 1 | Не добиваюсь  |
| 16 | Я успеваю выполнить домашние задания | 5 4 3 2 1 | Не успеваю    |
| 17 | Я всегда анализирую итоги работы     | 5 4 3 2 1 | Не анализирую |
| 18 | Я могу объективно оценить себя       | 5 4 3 2 1 | Не могу       |

Результаты анкеты:

1. Умения планировать -
2. Умения организации деятельности -
3. Умения работать с информацией -
4. Уровень мыслительной деятельности -
5. Умения самоконтроля -

На основе полученных результатов выделите затруднения, слабые стороны в своей деятельности учения, определите ближайшие цели и задачи работы по обучению себя учебным умениям.

Цели:

---



---

Задачи:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**Тест «Волевой ли ты человек?»**

Насколько велика у вас сила воли, настолько плодотворны ваши работа и учеба. Постарайтесь ответить на 10 вопросов с максимальной откровенностью. Если ответите «да» - поставьте себе 2 очка; если «не знаю», «затрудняюсь ответить», «иногда случается» – 1 очко; если «нет» - 0 очков. Сумма полученных данных даст представление о вашей воле.

|   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| 1 |  | 6  |  |
| 2 |  | 7  |  |
| 3 |  | 8  |  |
| 4 |  | 9  |  |
| 5 |  | 10 |  |

∑ баллов – \_\_\_\_\_

Интерпретация результатов: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Упражнение-тест «Трудолюбивый ли вы?»**

Вам предлагаются некоторые качественные утверждения, относящиеся к трем главным составляющим трудолюбия: добросовестность в труде, настойчивость в преодолении трудностей и творческое отношение к труду. В каждом из столбцов следует выбрать себе соответствующее вашей самооценке утверждения и получить от 1 до 10 баллов.

### Проявления трудолюбия

| Добросовестность в труде   | Настойчивость в преодолении трудностей  | Творческое отношение к труду   | Оценка (баллы) |
|--|---|--|----------------|
| Стремлюсь совершенствовать свои знания и умения, чтобы работать еще лучше  | Стремлюсь совершенствовать свои знания и умения, считая, что это помогает в борьбе с трудностями  | Никогда не останавливаюсь на достигнутом, всегда ищу возможности дальнейшего улучшения, совершенствования, чтобы в каждый последующий раз было лучше, чем в предыдущий | 10             |
| Любую необходимую работу выполняю добросовестно, считая, что «иначе работать нельзя».                                    | Трудностей в работе не боюсь, всегда настойчив в их преодолении, считая, что «иначе работать нельзя».   | Стремлюсь в своей деятельности к новому, разнообразному; во всяком деле нахожу интересное и необычное  | 9              |
| Если уверен, что моя работа необходима, то выполняю ее добросовестно   | Если уверен, что мой труд необходим, то настойчив в борьбе с трудностями до тех пор, пока, не преодолею их.                                     | Стремлюсь постоянно совершенствовать содержание своего труда.  | 8              |
| Добросовестен, стремлюсь сделать своим трудом кому-либо приятное, принести пользу  | Настойчив в преодолении трудностей, если знаю, что своим трудом могу принести пользу, порадовать.   | Вношу усовершенствования в процесс труда, рационально его организую.   | 7              |
| Проявляю бескорыстную добросовестность, если увлечен процессом или содержанием труда                                     | Обычно настойчив в преодолении трудностей, если увлечен процессом или содержанием труда.  | Рационально использую рабочее время и место. Работаю инициативно   | 6              |
| Тружусь добросовестно, стремясь сделать свою работу лучше всех.  | В преодолении трудностей всегда проявляю самостоятельность, от помощи отказываюсь, стремлюсь самоутвердиться, доказать, что работаю лучше всех. | Постоянно совершенствую свои знания и умения, работаю с дополнительной литературой, со справочными материалами   | 5              |
| Проявляю добросовестность, работаю без принуждения, если хочу получить за свой труд поощрение.                           | Стремлюсь преодолеть трудности сам, без помощи, если знаю, что получу за это поощрение.   | Актуализирую имеющиеся знания, умения и навыки в новых видах деятельности.   | 4              |
| Необходимыми знаниями и умениями владею, но работаю только по принуждению, избегая наказания.                            | Пытаюсь преодолеть трудности сам, без помощи, но только чтобы, избежать осуждения, наказания.   | Работаю самостоятельно.  | 3              |
| Берусь за порученное дело с желанием, знаниями и умениями владею, но желание быстро гаснет, так как не хватает терпения. | В любой работе трудности пытаюсь преодолеть только с подсказкой, с помощью, так как всегда не уверен в себе.                                    | Равняюсь в работе на образцы.  | 2              |
| Добросовестность в труде проявляю редко, так как не имею необходимых знаний и умений.                                    | Настойчивость в труде проявляю редко и только с подсказкой, ленюсь.   | Не проявляю ни самостоятельности, ни активности, ни творчества.  | 1              |

∑ баллов - \_\_\_\_\_

Интерпретация результатов. \_\_\_\_\_

---



---



---



---

На основе полученных результатов определите программу самовоспитания  
трудолюбия

Задачи:

- 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_