

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кысыл-Сырская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)

Согласовано:

На заседание МО

Протокол № 2

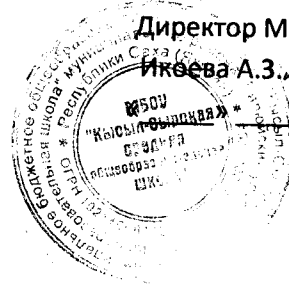
« 28 » 09 2020 г

Утверждено:

Директор МБОУ «КССОШ»

Икеева А.З. 

2020 г



Рабочая программа
по внеурочной деятельности обучающихся
«Учись учиться».
Возраст 9 класс.

Составитель:

Педагог – психолог Богданова Т.М.

Количество часов в неделю: 1

Всего: 34

КТП по курсу «Учись учиться» по психологии 9 класс

№ ур	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			ИКТ	
	1	2						3	4	5		6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<i>Введение (3 ч)</i>												
1.			Ресурсы человека: здоровье, способности, информация, ответственность. Ограниченность ресурсов человека.	Лекция с элементами беседы Тренинг	Лекционная система. Здоровьесберегающие. ИКТ	Дать представление о ресурсах и возможности человека	Слово учителя, сопровождаемое презентацией беседа по обсуждаемому вопросу, коллективное составление выводов. Рефлексия	Осознание собственных интеллектуальных и творческих возможностей	Формирование понимания ресурсов человека	Развитие самостоятельности, инициативы, творчества	Презентация	
2.			Необходимость управления своими ресурсами. Рациональное управление.	Лекция. Тренинг	Лекционная система. ИКТ	Научить рационально управлять своими ресурсами	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, коллективное составление выводов.	Осознание собственных интеллектуальных и творческих возможностей	Формирование понимания ресурсов человека	Развитие самостоятельности, инициативы, творчества	Презентация	
3.			Целенаправленная деятельность. Целеполагание и мотивация. Что мешает достигению целей? Стратегия жизни.	Лекция с элементами беседы Тренинг	Лекционная система. Технологичные решения исследовательских задач (ТРИЗ) ИКТ	Научить рационально управлять своими ресурсами	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, коллективное составление выводов. Рефлексия	Выработка правильной самооценки	Понимание термина «стратегия жизни»	Развитие самостоятельности, инициативы, творчества	Презентация	

Представления о здоровье и здоровом образе жизни (3)

4.	20.10.	Здоровье как многоаспектное интегральное понятие. Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Цена здоровья и здорового образа жизни. Полезные и вредные привычки.	Лекция. Тренинг	Лекционная система. Здоровьесберегающие. ИКТ	Научить давать оценку привычкам человека и избавляться от вредных привычек	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, коллективное составление выводов. Саморефлексия	Активное сознательное отношение к своему здоровью.	Формирование понимания связи здоровья и успешности человека в жизни	Активное сознательное отношение к своему здоровью.	Презентация
5.	24.10	Активное сознательное отношение к своему здоровью. Представление о здоровье как о способности к развитию и самореализации. Составляющие «Формулы выживаемости». Жизненные стрессы и их преодоление.	Лекция с элементами беседы. Тренинг	Лекционная система. Здоровьесберегающие. ИКТ	Привить любовь к здоровому образу жизни	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Саморефлексия	Активное сознательное отношение к своему здоровью.	Формирование понимания связи здоровья и успешности человека в жизни	Активное сознательное отношение к своему здоровью.	Презентация
6.	14.11	Практикум. 1) Тест на выявление уровня тревожности 2) Определение уровня компьютерной зависимости.	Тестирование	ТРИЗ	Научить избавляться от вредных привычек	Самостоятельная работа (тестирование)	Активное сознательное отношение к своему здоровью.	Формирование понимания связи здоровья и успешности человека в жизни	Активное сознательное отношение к своему здоровью.	

Способности человека (3 ч)

7.		Способности человека. Развитие и саморазвитие	Лекция с элементами беседы.	Лекционная система. Технология	Дать представление о	Слово учителя, беседа по обсуждаемому	Формирование объективной самооценки	Освоение путей развития и саморазвития	Понимание необходимости саморазвития	Презентация
----	--	---	-----------------------------	--------------------------------	----------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------

	24.11.		способностей. Семья – стартовая площадка для развития способностей. Родительское программирование.	развития критического мышления ИКТ	развитии и саморазвитии человека	вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Саморефлексия		человека			
8.	01.12.		Потенциал личности. Креативные способности. Тренинг	Лекционная система.	Пробудить интерес к самосовершенствованию	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Ролевая игра. Саморефлексия	Формирование объективной самооценки	Освоение путей развития и саморазвития человека	Понимание необходимости саморазвития	Презентация	
9.	08.12.		Практикум. 1) Выявление личностных наклонностей и способностей. 2) Тренинг креативных способностей.	Тестирование. Практические занятия	Формирование понимания необходимости саморазвития	Самостоятельная работа. Ролевая игра Саморефлексия	Формирование объективной самооценки	Освоение путей развития и саморазвития человека	Понимание необходимости саморазвития	Аудио-материал	
Профессиональное самоопределение (4 ч)											
10.	15.12.		Образование и профессионализм. Образование как основа экономической и хозяйственной деятельности человека, семьи	Лекция с элементами беседы. ИКТ	Дать знания о способах и формах образования	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление	Профессиональное самоопределение	Помочь в выборе будущей профессии	Профессиональное самоопределение	Презентация	

11.	22.12	Затраты на образование и выгода от получения образования. Способы и формы получения образования.	Лекция с элементами беседы.	Лекционная система. ИКТ	Дата знания о способах и формах образования	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов.	Профессиональное самоопределение	Помочь в выборе будущей профессии	Профессиональное самоопределение	Презентация
12.	29.12	Трудовой потенциал личности и развитие способностей. Профессии и специальности. Способности – основополагающий фактор выбора профессии.	Лекция с элементами беседы	Лекционная система.	Дата знания о способах и формах образования	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Рефлексия	Профессиональное самоопределение	Понять связь способностей и будущей профессией	Профессиональное самоопределение	
13	12.01.	Практикум. Профессиональные интересы и склонности.	Практическое занятие	ТРИЗ	Выявить склонность к будущей профессии	Самостоятельная работа. Тестирование	Профессиональное самоопределение	Выявить собственную склонность к будущей профессии	Профессиональное самоопределение	
Информация как ресурс (3 ч.)										
14.	19.01.	Информация. Основные виды и свойства информации. Информационная культура. Как информация помогает рационально использовать ресурсы.	Лекция с элементами беседы	Лекционная система. Технологичность развития критического мышления. Здоровьебезопасные ИКТ	Изучить основные виды и источники информации	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление	Рациональное использование информации без ущерба здоровью	Изучить основные виды и источники информации	Рациональное использование информации без ущерба здоровью	Презентация

15.		Особенности поиска и применения различных видов информации.	Лекция с элементами беседы	Лекционная система.	Дата представления о разнообразии и видов информации	Выводов. Рефлексия	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Рефлексия	Рациональное использование информации без ущерба здоровью	Изучить основные виды и источники информации	Рациональное использование информации без ущерба здоровью	
16.	08.02	Практикум. Проектирование собственной деятельности по поиску и использованию информации (по выбору уч-ся): правовой, статистической, научной и пр.	Практические занятия	ТРИЗ. Игровые технологии. Здоровьеберегающие.	Научить быстро и правильно добывать необходимую информацию	Коллективная и самостоятельная работа. Проектирование деятельности. Саморефлексия	Рациональное использование информации без ущерба здоровью	Научиться быстро и правильно добывать необходимую информацию	Рациональное использование информации без ущерба здоровью		

Восприятие информации (4 ч.)

17.	09.02	Особенности восприятия информации. «Фильтры» восприятия. Визуальный, аудиальный, кинестетический и цифровой способ восприятия информации.	Лекция с элементами беседы. Тренинг	Лекционная система. ИКТ	Познакомить с особенностями восприятия человеком информации	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Рефлексия	Формирование умения использовать собственный потенциал	Понять, каковы каналы восприятия информации	Понимание каналов восприятия информации	Презентация Аудио-материал
18.		Метод непосредственного	Лекция с элементами	Лекционная система.	Познакомить с	Слово учителя, беседа по	Формирование умения	Познакомиться с особенностями	Понимание каналов	Презентация. Аудио-

	16.02		переживания информации. Визуализация. Изменение позиции восприятия.	Беседы. Тренинг	Здоровьесберегающие ИКТ	особенности восприятия человеком информации	обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов.	использовать собственный потенциал	восприятия человеком информации	восприятия информации	материал
	02.03		Условия эффективного восприятия информации. Основные способы использования нашего мозга. Память.	Лекция с элементами беседы. Тренинг	Лекционная система. Здоровьесберегающие ИКТ	Познакомиться с особенностями восприятия человеком информации	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Саморефлексия.	Формирование умения использовать собственный потенциал	Познакомиться с возможностями человеческой памяти и путями её развития	Формирование умения использовать собственный потенциал	Презентация
	09.03		Практикум. 1) Определение типа восприятия информации учащимися и его анализ. 2) Упражнения на создание ресурсного состояния сознания.	Практические занятия	Игровые технологии ТРИЗ	Исследование и осознание учащимися собственных ресурсов	Самостоятельная работа. Тестирование. Практическая работа. Саморефлексия	Исследование собственных ресурсов	Познакомиться с возможностями человеческой памяти и путями её развития	Исследование собственных ресурсов	
Рабочее и свободное время (3 ч.)											
21.	16.03		Время. Распределение времени (бюджет времени). Рабочее время. Планирование времени. Рациональное использование рабочего времени.	Лекция с элементами и беседы. Тренинг	Лекционная система. Технологическая разработка критического мышления. ИКТ	Научить рационально использовать время	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного	Формирование умения рационально использовать время, забота о здоровье	Научиться составлять правильный режим работы и отдыха	Формирование умения рационально использовать время, забота о здоровье	Презентация

			Информация и время.			опыта, коллективное составление выводов.							
22.	30.03.		Сон. Отдых. Свободное время. Стереотипы досуговой деятельности. Активный и пассивный отдых. Рациональное распределение свободного времени. Организация пространства для работы и отдыха.	Лекция с элементами и беседа. Тренинг	Лекционная система. Технологии развития критического мышления Здоровьесбер егакошие. ИКТ	Научить рационально использовать время	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов.	Саморефлексия	Формирование умения рационально использовать время, забота о здоровье	Научиться составлять правильный режим работы и отдыха	Формирование умения рационально использовать время, забота о здоровье		Презентация. Аудио-материал
23.	06.04.		Практикум. 1) Планирование и организация времени в конкретных ситуациях. 2) Организация места и помещения для работы и отдыха.	Практическое занятие	ТРИЗ Игровые технологии	Научить рационально использовать время	Работа в парах	Саморефлексия	Формирование умения рационально использовать время, забота о здоровье	Научиться составлять правильный режим работы и отдыха	Формирование умения рационально использовать время, забота о здоровье		
Толерантность по отношению к себе (4 ч.)													
24.	13.04.		Особенности личности. Чувство собственного достоинства.	Лекция с элементами и беседа.	Лекционная система. ИКТ	Познание себя о «я»	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов.	Саморефлексия	Развитие способности к самонализу и самоуважению	Познакомиться с психологически ми особенностями человека	Развитие способности к самонализу.		Презентация
25.			Развитие способности к самонализу,	Лекция с элементами	Технология развития	Познание себя	Слово учителя, беседа по	Саморефлексия	Развитие способности к	Познакомиться с психологически	Развитие способности к		

			самопознанию, ведению позитивного внутреннего диалога о самом себе. Развитие самоуважения.	и беседы. Тренинг	критического мышления	о «я»	обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Саморефлексия	самонализу и самоуважению	ми особенностями человека	самонализу.	
26.	20.04.		Практикум. 1) Изучение типологических свойств и темперамента учащихся. Практикум 1) Упржнение «Какой я?» 2) Создание памятки на «черный день».	Практическое занятие	ТРИЗ развития критического мышления. ТРИЗ. ИКТ	Изучение собственного о «я»	Самостоятельная работа. Тестирование. Психологический тренинг. Коллективная и индивидуальная работа. Саморефлексия	Определение собственных типологических свойств и темперамента	Определение собственных типологических свойств и темперамента	Определение собственных типологических свойств и темперамента	Аудио-материал
27.	24.04.	04.05		Практическое занятие	Технология развития критического мышления. ТРИЗ. ИКТ	Изучение собственного о «я»	Психологический тренинг. Коллективная и индивидуальная работа. Саморефлексия	Определение собственных типологических свойств и самонализ	Определение собственных типологических свойств и темперамента	Определение собственных типологических свойств и самонализ	Аудио-материал
Эффективное общение (5 ч.)											
28.	11.05		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	Лекция с элементами и беседы. Тренинг	Лекционная система. Технологическая развития критического мышления. Игровые технологии Здоровьесбергающие. ИКТ	Развивать культуру общения	Слово учителя, беседа по обсуждаемому вопросу, подбор примеров на основе жизненного опыта, коллективное составление выводов. Саморефлексия	Выстраивание траектории общения	Повторить этические нормы общения	Развитие коммуникативной культуры	Презентация
29.			Искусство слушать Типы слушания собеседника.	Лекция с элементом и беседы.	Лекционная система. Технологическая		Слово учителя, беседа по обсуждаемому	Выстраивание траектории общения	Научиться секретам правильного	Развитие коммуникативной культуры	Презентация

				критического мышления. Игровые технологии ИКТ									
33.		Резерв											
34.		Резерв											

Итого: 34 часа