

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании цикловой  
комиссии  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 9  
от 19.05. 2023 года  
Председатель ЦК  
  
Коваленко Н.П.

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
на заседании научно-  
методического совета  
колледжа  
Протокол № 4  
от 09.06.2023 года  
Председатель  
  
Копылова Н.С.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом  
ГБПОУ «ЗКФКиЗ»  
№ 300 от 14.06.2023 года  
Директор колледжа  
  
С.А. Аксёнов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учимся учиться

*название учебного предмета*

основной образовательной программы основного общего образования

Шадринск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	3
3. Место предмета в учебном плане	3
4. Ценностные ориентиры содержания предмета «Учимся учиться»	4
5. Требования к результатам освоения предмета в основной школе:	5
6. Содержание обучения	6
7. Тематическое планирование	7
8. Контроль планируемых результатов	7
9. Учебно - методический материал и техническое обеспечение	8

## 1. Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. В связи со спецификой обучения в ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» особое внимание уделяется умению «научить ребенка учиться» помимо занятий физической культурой, которым уделяется повышенное внимание.

Овладение обучающимися универсальными учебными действиями означает формирование «умения учиться», т.е. способности к самостоятельному добыванию и усвоению новых знаний и умений, и его коммуникативную компетентность. Формирование универсальных учебных действий является целенаправленным, системным процессом.

Перегрузка учащихся домашними заданиями, вследствие того, что они не успевают должным образом усвоить учебный материал на уроках и поэтому вынуждены многое доучивать и дорабатывать дома, а дома не умеют рационально организовать выполнение домашнего задания, делает проблему формирования общеучебных умений и навыков особенно актуальной.

В рабочей программе значительное место уделено формированию не только навыков осознания требований учителя и школы, но и навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, умений работать с негативными эмоциональными состояниями, развитию коммуникативных навыков, навыков самопознания и саморазвития.

Цель программы: создание условий для формирования способности к самостоятельному открытию новых знаний, к организации собственной учебной деятельности у обучающихся.

Задачи учебного предмета:

- 1) способствовать формированию компетентности целенаправленного управления своей учебной деятельностью;
- 2) развивать познавательную сферу обучающихся;
- 3) учить адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Программа по учебному предмету «Учимся учиться» для основной школы составлена в соответствии с:

- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Рабочая программа «Учимся учиться» для 6 класса создана на основе авторских: «Учись учиться», Маркова Ольга Владимировна; Е.Г. Коблик «Первый раз в 5 класс» и Г. Селевко «Познай себя».

В программе учебного предмета учитываются межпредметные связи, а также возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования. В программе предложен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

### 3. Место предмета в учебном плане

Предмет «Учимся учиться» изучается в ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» шестом классе. Предмет был введен за счет части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 1 час. Общее количество времени, отводимое на изучение курса составляет 34 часа.

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	1	34	34
<b>Итого</b>			<b>34</b>

### 4. Ценностные ориентиры содержания предмета «Учимся учиться»

В основу изучения учебного предмета заложены основные ценностные ориентиры, достижения которых определяется основными образовательными и воспитательными результатами.

Научить школьника эффективно учиться важно по многим причинам:

- 1) умение учиться помогает эффективно овладеть научными знаниями различной сложности, разнообразных видов и из различных областей, что формирует в итоге развитое мировоззрение, предметную компетентность и широкую осведомленность;
- 2) умение учиться приводит к быстрым и качественным результатам обученности, а успех, как известно, порождает сам себя, создавая устойчивую мотивацию к учению на долгие годы, пробуждая жажду приобретения знаний;
- 3) умение учиться приводит к развитию и самосовершенствованию личности (саморазвитию и самообразованию) через развитие познавательной сферы ученика.

### 5. Требования к результатам освоения предмета в основной школе

#### Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения предмета «Учимся учиться»

##### Предметный результат:

Ученики научатся:

- психологическим установкам на самосовершенствование;
- приемам умственного самовоспитания, самообразования;
- формировать мотивы самообразования;
- сформировать сознательное отношение к учению;
- методам и приемам самообразования.

Ученики получают возможность научиться: самостоятельно углублять знания по различным предметным областям и учебным предметам.

##### Метапредметные результаты

##### Познавательные УУД

Ученики научатся:

- расширить и углубить полученные ранее знания;
- систематизировать и обобщить полученные знания;

Ученики получают возможность научиться:

- *самостоятельно подбирать и анализировать материал, пользоваться справочной литературой;*

##### Коммуникативные УУД

Ученики научатся:

- развивать коммуникабельность и умение общаться с людьми в разных ситуациях;

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме.

*Ученики получают возможность научиться:*

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения практических задач с помощью средств ИКТ.

Регулятивные УУД

Ученики научатся:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий;

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

*Ученики получают возможность научиться:*

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Личностные результаты:

Ученики научатся:

- пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации;

- уважительно относиться к культуре умственного труда;

- стремиться к самосовершенствованию

- *Ученики получают возможность научиться:*

*глубже раскрыть свои собственные возможности.*

В целом планируемые результаты изучения предмета «Учимся учиться» представлены следующим образом:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

3. Ориентирование в своей системе знаний и осознание необходимости нового знания.

4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-познавательной деятельности.

5. Овладение информационно-логическими умениями.

6. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

**Результативность** изучения программы «Учимся учиться» определяется на основе самостоятельного выполнения общеучебных универсальных учебных действий: реализация учебно-познавательных и учебно-практических задач, чтение учебного текста, устный ответ, определение понятий, освоение теоретического материала, подготовка домашнего задания, работа с различными источниками информации.

## **6. Содержание обучения**

### **6 класс**

#### **Тема 1. «Я-ученик 5 класса» (2 часа)**

Ученик 5 класса в системе школьного образования. Характеристика основного общего образования. Отличия от обучения в начальной школе.

#### **Тема 2. «Для чего нужно учиться?» (3 часа)**

Учеба в жизни каждого человека. Процесс взросления. Самоопределение. Учеба и моё будущее. Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные - непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.

Мышление – конкретное и абстрактное. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

#### **Тема 3. Что поможет мне учиться? (3 часа)**

Правила работы на уроке. Формирование учебных навыков. Самораскрытие детей и развитие эмпатии.

#### **Тема 4. «Я и школа» (4 часа)**

Взаимодействие в школе. Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека. Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание. Темперамент. Внимание, его особенности. Тренировка и управление вниманием. Отражение школьных событий в повседневной жизни. Направленность, интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека – доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство. Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

#### **Тема 5. «Найди себе друзей» (3 часа)**

Взаимодействие в группе. Качества, которые важны для дружбы. Что такое самооценка и как её повысить?

#### **Тема 7. «Конфликт и как его избежать?» (3 часа)**

Общение и виды общения. Формы взаимодействия. Конфликт. Виды конфликтов. Способы решения конфликта.

#### **Тема 6. «Как стать личностью?» (3 часа)**

Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание как основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание и самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей.

#### **Тема 7. «Самопознание как форма совершенствования» (4 часа)**

Человек – загадка для самого себя. Знания о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий самопознания.

### **Тема 8. «Роль самопознания в становлении личности» (4 часа)**

Самопознание и самонаблюдение. Его роль в становлении личности. Виды самопознания. Самоанализ. Сравнение себя с другими людьми. Возрастные особенности самопознания. Каков я? Каким я должен быть? «Идеальное Я». Моделирование личности.

### **Тема 9. «Я вне школы» (3 часа)**

Формирования навыков познавательной деятельности вне школьного времени. Организация свободного времени. Любимое занятие. Познание окружающего мира.

### **Тема 10. «Я учусь учиться» (2 часа)**

Практикум. Проектная деятельность.

незаконченный рассказ, описание картины и т.д.

## **7. Тематическое планирование 6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Тема 1. «Я-ученик 5 класса» (2 часа)	2
2.	Тема 2. «Для чего нужно учиться?» (3 часа)	3
3.	Тема 3. Что поможет мне учиться? (3 часа)	3
4.	Тема 4. «Я и школа» (4 часа)	4
5.	Тема 5. «Найди себе друзей» (3 часа)	3
6.	Тема 7. «Конфликт и как его избежать?» (3 часа)	3
7.	Тема 6. «Как стать личностью?» (3 часа)	3
8.	Тема 7. «Самопознание как форма совершенствования» (4 часа)	7
9.	Тема 8. «Роль самопознания в становлении личности» (4 часа)	2
10.	Тема 9. «Я вне школы» (3 часа)	2
11.	Тема 10. «Я учусь учиться» (2 часа)	2
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

## **8. Контроль планируемых результатов**

Диагностика результатов личностного развития. Такая диагностика предполагает проявление учеником качеств своей личности: оценки поступков, обозначение своей жизненной позиции, культурного выбора, мотивов, личностных целей. Целенаправленное наблюдение самооценка ученика по принятым формам результаты учебных проектов, результаты разнообразных внеучебных и внешкольных работ, достижений учеников. Формирование навыков работы в группе. Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках накопительной системы – портфолио.

## **9. Учебно - методический материал и техническое обеспечение**

1. Касаар В. Я не люблю учиться!
2. Методические материалы к курсу «Научи себя учиться» // <https://infourok.ru>.
3. Платонов К. Занимательная психология
4. Петрановская Л. Что делать, если ждёт экзамен?
5. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
7. Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии: Книга для подростков

#### ***Учебно-методическое обеспечение***

1. Аудио-, видеозаписи
2. Набор тематических таблиц
3. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
4. Психологические тесты
5. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека