МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования администрации Белинского района

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области

им. В. Г. Белинского

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	на заседании педсовета	Директор
протокол № 1	№ 1 от 28.08.2026г.	_____
		Котелкина С.Ю.
		Приказ № 279
		от 01.09.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа психолого – педагогической направленности

«Основы психологии»

Возраст обучающихся: 13 – 15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Макарова Н.А.

педагог -психолог

Белинский

2026 – 2028 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочного курса составлена на основе авторской педагогической разработки адаптационного типа факультативных занятий по курсу Селевко Г.К. «Самосовершенствование личности» для учащихся 8-9 классов (авторы составители Дьячкова Е.В., Барсем М.П., Гусева Л.В., Григорьева Л.Р., Зайцева М.Г.). Одно из примечательных явлений подросткового возраста - начало сознательного самовоспитания (намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития). Подросток начинает задумываться над своими физическими и личностными качествами и принимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Возрастные особенности старшеклассников (13-15 лет) объясняются, прежде всего, биологическими факторами. Эндокринные изменения стимулируют развитие организм, что проявляется в особенностях внешности и поведения. В этом возрасте резко повышается интерес к своему Я-физическому и Я-внутреннему. Подросток начинает ориентироваться на качества «настоящего мужчины» и «настоящей женщины». Появляется чувство взрослости, являющееся главным отличительным свойством возраста.

Существует особый тип результатов образования, связанный с процессом социализации учащихся. Одной из основных её задач является перевод подростка в позицию активного члена гражданского общества, способного самоопределяться на основе ценностей, вырабатывать собственное понимание и цели, разрабатывать проекты преобразования общества и отдельных его институтов, реализовывать данные проекты. Иными словами, речь идёт о формировании юного субъекта социального творчества.

Социальное творчество – высшая форма социальной деятельности; созидательный процесс, направленный на преобразование и создание качественно новых форм социальных отношений и общественного бытия.

Социальное творчество школьников – это добровольное посильное участие детей в улучшении, совершенствовании общественных отношений, преобразовании ситуации, складывающейся в окружающем их социуме. Такая деятельность всегда сопряжена с личной инициативой школьника, поиском им нестандартных решений, риском выбора, персональной ответственностью перед группой сверстников, педагогов, общественностью.

ЦЕЛЬ КУРСА: способствовать развитию у подростков готовности к осуществлению осознанного и целенаправленного процесса самовоспитания; развитие креативных способностей и социального творчества.

ЗАДАЧИ КУРСА:

- обеспечить создание на занятиях атмосферы психологической безопасности для запуска процессов открытого и продуктивного общения, самораскрытия подростков;

- содействовать формированию умений целеполагания, выбора приемов и средств работы подростков над собой;

• создать условия для проявления учащихся в социальной деятельности через коллективные творческие дела (КТД);

• содействовать получению детьми опыта самостоятельного общественного действия через разработку и проведение социального проекта.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа курса решает задачи самовоспитания и развитие креативных способностей, социального творчества.

Организация внешней части образовательного процесса (воспитания) должна способствовать появлению у ребенка внутреннего процесса самовоспитания, включающего такие элементы:

- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения и др. качества;

- осознание своих проблем и определение направления развития;

- устремленность к решению задач и проблем;

- самоконтроль, критический самоанализ и рефлексия своих успехов и неудач;

- умение корректировать программу своих действий;

Подросток при этом выступает как субъект своего воспитания, как творец своей личности.

Развитые на занятиях способности к творческому нестандартному мышлению школьники переносят на другие учебные предметы, а затем и на решения любых жизненных проблем.

Результатом данного курса предполагается реализация социального проекта учащимися.

Структура и организация занятий:

1. Разминка – упражнения, создающие благоприятную атмосферу, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу.

2. Завязка – проблемная ситуация, формирующая соответствующую мотивацию на занятие.

3. Основная часть - рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.

4. Упражнения на закрепление и применение.

5. Подведение итогов, рефлексия. Для учащихся – это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своем внутреннем состоянии и его причинах. Для руководителя – основной метод руководства процессами самосовершенствования учащихся.

6. Релаксация – расслабление, выход из интеллектуальной сферы.

Разделы курса предполагают теоретическое освещение вопросов и их практическое применение: подготовка, планирование и реализация.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа реализуется во внеурочное время на занятиях по психологии для учащихся 8-9 классов. Реализация программы рассчитана на 64 часа по 1 часу в неделю.

4. В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность развития УУД:

Личностные УУД:

- Рефлексивный анализ положительных личностных качеств, потенциалов, способностей.

Коммуникативные УУД:

-Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Умение согласовывать усилия при достижении общей цели;

- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- Умение передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации.

Регулятивные УУД:

- Умение ставить цели, планировать и оценивать свои действия;

- Умение проявлять настойчивость и усилие для достижения поставленной цели, для преодоления трудностей.

5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Курс разбит на ТРИ РАЗДЕЛА

Раздел 1. Я познаю и развиваю свои способности. (34ч.)

Цель: Формирование мотивов самопознания и развитие дивергентного мышления.

Отработка способов поведения, позволяющих развивать характер и повышать веру в себя. Развитие навыков самопрезентации. Умения управлять своими эмоциями. Тренинг развития творческого мышления подростков.

Раздел 2. Я в общении. Планируем коллективное творческое дело. (28ч.)

Цель: Формирование навыков эффективной коммуникации. Развитие умения совместно планировать, собирать информацию и эффективно взаимодействовать в коллективных творческих делах (КТД).

Как научиться эффективным способам коммуникации. Умение отстаивать свою точку зрения. Навыки и умения ставить цели и достигать их. Коллектив и индивидуальность. Способы поведения в конфликте. Совместная работа школьников по разработке и подготовке социального проекта.

Раздел 3. Реализация социального проекта. (6ч.)

Цель: Получение детьми опыта самостоятельного общественного действия через подготовку социального проекта.

Социальный проект «Социально успешная личность»

Самодиагностика. Получение обратной связи.

Методы и приемы:

§ беседа и диалог на основе выдвигаемых идей и практических ситуаций;

§ групповые дискуссии;

§ тренинговые упражнения;

§ игровые упражнения (активизирующие, ролевые и игры с элементами психодрамы);

§ диагностические процедуры.

Формы контроля:

- рефлексия;

- обратная связь;

- самодиагностика.

6. Тематическое планирование 8 класс

Раздел 1. Я познаю и развиваю свои способности			
№	**Тема**	**Содержание**	**Часы**
1	Введение в курс.	Особенности курса. Примерное содержание. Упражнения на знакомство и командообразования. Входная диагностика.	4
2	Вырабатывайте характер	Анализ понятия «характер». Формирование стремления к развитию характера. Знакомство с различными способами развития характера.	4
3	Воспитание воли	Раскрытие понятия «воля». Рассмотрение признаков волевого поведения. Ознакомление с приемами воспитания воли.	4
4	Как стать интересным	Развитие навыков самопрезентации. Знакомство с миром увлечений и достижений обучающихся.	6
5	Создание своего имиджа	Знакомство с понятием «имидж». Составляющие имиджа. Как создать свой неповторимый образ.	6
6	Учитесь управлять своими эмоциями	Прояснение позитивного и негативного влияния эмоций на развитие жизненных ситуаций. Обучение определению своих эмоций и управлению ими.	4
7	Тренинг креативности	Специально подобранные упражнения и задания для развития творческих мыслительных способностей.	6
ИТОГО:			**34**

Тематическое планирование 9 класс

Раздел 2. Я в общении. Планируем коллективное творческое дело			
8	Искусство общения	Формирование навыков эффективной коммуникации (начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)	4
9	Мое мнение	Формирование представлений о том, как важно иметь собственное мнение, уметь ему следовать и отстаивать не агрессивно. Знакомство с приемами эффективной аргументации.	4
10	Вы в коллективе	Знакомство с понятием «коллектив». Уровни развития коллектива. Формирование у подростков представлений о себе, как о члене коллектива.	4
11	Учитесь дружить	Развитие представлений подростков о значении дружбы в жизни человека, качествах настоящего друга и условиях возникновения и сохранения дружбы.	4
12	Учитесь разрешать	Знакомство с понятием «конфликт» и «стратегии	4

	конфликты	поведения в конфликте». Формирование у подростков стремления к позитивному выходу из конфликта. Проигрывание стратегий поведения в конфликте.	
13	Введение в КТД.	Раскрытия понятия КТД. Создание активной группы. Упражнения активаторы.	2
14	Планирование социальной акции	Обсуждение: что, где, когда, с кем будет проводиться, как и в какой форме мы представим социальный проект.	2
15	Подготовка социального проекта	Социальный опрос, обработка результатов, сбор информации, оформление результатов социального проекта.	4
ИТОГО:			**28**
Раздел 3. Реализация социального проекта			
16	Социальный проект «Социально успешная личность»	Практическое занятие для учащихся	2
17	Социальный проект «Социально успешная личность»	Практическое занятие для учащихся	2
18	Социальный проект «Социально успешная личность»	Практическое занятие для учащихся	1
19	Заключительное занятие. Подведение итогов	Самодиагностика курса. Получение обратной связи.	1
ИТОГО:			**6**
ИТОГО: 34ч.			

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Литература

Авторская педагогическая разработка (адаптационного типа)

факультативных занятий по курсу Селевко Г.К. «Самосовершенствование личности» для учащихся 5–11-х классов. Авторы составители Дьячкова Е.В., Барсем М.П., Гусева Л.В., Григорьева Л.Р., Зайцева М.Г. МЭС от 28.04.2014 № 945.

Методические рекомендации:

Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Самосовершенствование личности. М.: Народное образование, 2000.

Программа курса:

Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Воспитай себя. М.: Народное образование, 2000.

Дополнительная литература

1. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)

2. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу ДЖ. Гилфорда и Дж. Рензулли). Для детей 9 – 14 лет. Методическое руководство. – СПб, ГП «ИМАТОН», 2009 (ГОССТАНДАРТ РОССИИ)

3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).

4. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондакова, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).

5. Рыбинский В. Н., Мельченко И. В. Творческое мышление. Развивающие занятия с детьми 9-14 лет. Серия: Игра, обучение, развитие, развлечение. Издательство: Академия Развития. Год издания: 2007.

6. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М., 2000.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

1. Развитие регулятивных, личностных и коммуникативных УУД.

2. Развитие креативных способностей и социального творчества.