

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Киришская средняя общеобразовательная школа №8"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Психология»**  
**5 класс**

Программа разработана  
педагогом –психологом  
Белаш Е.Е.

**2024**

## Пояснительная записка

Программа модуля «Я - пятиклассник» (далее – программа) разработана для обучающихся 5-ых классов. Модуль «Я-пятиклассник» является курсом, направленным на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей. Программа реализуется в рамках учебного предмета «Психология» в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, рассчитана на 1 года обучения с общим объемом 34 академических часа (1 час в неделю). Уровень изучения предмета-базовый. Программа имеет модульную структуру и включает 3 модуля: «Образ «Я», «Мир эмоций», «Общение в жизни человека»

Учебная программа разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, для обучающихся 5-ых классов. Данная программа составлена в соответствии ФГОС ООО, согласно которым организация образовательной деятельности должна быть основана на дифференциации содержания образования с учетом образовательных потребностей и интересов обучающихся (п.17 ФГОС ООО).

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности. Цель преподавания психологии в школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром

Программа предмета «Психология» учитывает, что у школьников 5 класса сложный возрастной период, связанный с переходом в среднюю школу, но который одновременно является благоприятным временем для пробуждения у детей интереса к самому себе, для постепенного понимания своих возможностей, способностей, особенностей характера, темперамента, для развития и укрепления доверия к себе, чувства собственного достоинства.

**Цель** программы «Я пятиклассник»: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста , формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

## 7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента:

**Аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментальнотехнологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический компонент** содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный компонент** предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный компонент** обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации. Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

**Межпредметные связи могут выражаться:**

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

## 3. ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень** - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

**Личностные результаты**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Применительно к данной программе**

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);

- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;

*Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы;

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

**Предметные результаты:**

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- опыт творческой самодеятельности,
- **овладение культурой психической деятельности,**
- **формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.**

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

**Основные формы и методы работы.**

Преподавание программы предполагает использование различных педагогических форм, методов и приемов: лекционно-семинарской системы занятий, конференций, дискуссий, диспутов, экскурсий, организационно-деятельностных и ролевых игр, тренингов, профессиональных проб в открытой социальной среде и др.

В ходе изучения учебного курса предусматривается выполнение индивидуальных и групповых творческих заданий, написание рефератов, эссе, разработка и реализация социально-воспитательных проектов, выполнение профессиональных проб.

### **Место модуля «Я- пятиклассник» в учебном плане.**

Программа модуля «Я-пятиклассник» учебного предмета «Психология» реализуется в 5-х классах в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, общий объем 34 академических часа, рассчитан на 1 год обучения (1 час в неделю).

Программа имеет модульное строение и представлена следующими модулями:

Модуль 1. «Образ «Я».

Модуль 2. «Мир эмоций».

Модуль 3. «Общение в жизни человека».

Модули могут сочетаться между собой в разных комбинациях и реализовываться в разном хронологическом порядке.

### **Содержание учебного предмета**

I раздел. Образ «Я» Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Я-неповторимый человек. Наши сходств и различия. Моя самооценка. Ярмарка достоинств. Мои увлечения. Мы и наши привычки. Наши права и обязанности.

II раздел. Мир эмоции. Наши эмоции и чувства. О чем говорят чувства. Отрицательные эмоции. Нужна ли агрессия? Что такое тревожность. Диагностика тревожности. Школьные страхи. Преодоление тревожности. Настроение- ОК.

III раздел. Общение в жизни человека. Как начать разговор? Как поддерживать и завершать разговор? Барьеры общения. Активное слушание. О чем говорят выразительные движения? Учимся взаимопониманию. Хочу дружить! Конфликт. Предотвращение и разрешение конфликтов. Толерантность.

### **Требования к уровню подготовки**

Учащиеся должны знать:

- о себе как о человеке с большими возможностями развития;
- социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща, согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации;
- адекватно относиться к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, быть уверенным в своем поведении;

## 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание программы	Количество часов
	1.Образ «Я»	12
1.	Давайте познакомимся.	1
2.	Что такое 5 класс?	1
3.	Я-неповторимый человек	1
4.	Наши сходства и различия	1
5.	Моя самооценка.	1
6.	Ярмарка достоинств	1
7.	Мои увлечения	1
8.	Мы и наши привычки	2
9.	Наши права и обязанности	1
10.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о себе».	1
11.	Давайте познакомимся.	1
	2.Мир эмоций.	10
12.	Наши эмоции и чувства	1
13.	О чем говорят чувства	1
14.	Отрицательные эмоции	1
15.	Нужна ли агрессия?	1
16.	Что такое тревожность. Диагностика тревожности.	2
17.	Школьные страхи	1
18.	Преодоление тревожности	1
19.	Настроение- ОК	1
20.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о мире эмоций».	1
	3.Общение в жизни человека.	11

21.	Как начать разговор?	1
22.	Как поддерживать и завершать разговор?	1
23.	Барьеры общения	1
24.	Активное слушание	1
25.	О чем говорят выразительные движения?	1
26.	Учимся взаимопониманию	1
27.	Хочу дружить!	1
28.	Конфликт	1
29.	Предотвращение и разрешение конфликтов	2
30.	Толерантность	1
31.	Заключительный урок-конференция «Зачем нужно знать себя?».	1
	Итого	34ч.

### **ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

### **5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «Я-ПЯТИКЛАССНИК»:**

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.

10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области "Технология". Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.

11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.

12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.

13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.

14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.

15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.

17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.

18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.

19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.

20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012

23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск, 2004.

3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко М.: Педагогическое общество России, 2001.

4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.

5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.

6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант», 2004.

Интернет-ресурсы:

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;

<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;



<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».

<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908370

Владелец Шлыкова Анжела Юрьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025