

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Управление образования администрации МО "Черняховский муниципальный округ Калининградской области"**

**МАОУ "Лицей № 7 г. Черняховска"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
общественно-

гуманитарных наук

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Психология»**

для обучающихся 5 классов

**Черняховск 2024 года**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Психология» для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон об образовании в Российской Федерации РФ №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12.2010 №1897;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрено Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015г. №1/15;
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10, «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление от 29 декабря 2010г. № 189) зарегистрированный в Минюсте РФ 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 № 253;
- Изменения в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 № 253 приказ от 08.06.2015г. №576;

### 1.2. Цель и задачи изучения учебного предмета

Изучение психологии в основной школе направлено на достижение следующих цели и задач:

**Цель:** помочь ученику стать духовно-развитой и социально-адаптированной личностью через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание себя, человеческих отношений.

**Задачи:**

- Дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- Способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;

- Способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- Совершенствовать коммуникативные навыки.

### **1.3. Общая характеристика учебного предмета “Психология”**

5 класс – это сложный период для ребенка. Успешность адаптации зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько пятиклассник умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками. Ученик, которому комфортно в школе и в классе среди детей и с теми учителями, которые его учат, лучше усваивает учебную программу, меньше болеет, легче переносит возникающие трудности.

Критериями эффективности уроков психологии выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности, позитивная динамика эмоционального развития ребенка, повышение уверенности в себе и своих возможностях.

### **1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Обучение по программе " Психология " дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий учащиеся смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными и достойными членами общества. Возраст учащихся 5 классов благоприятен для развития. Именно в этот период формируются **нравственные ценности, жизненные перспективы**, происходит **осознание самого себя**, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, начинают формироваться **личностные смыслы жизни**.

#### **Ключевые идеи курса.**

1. Каждый человек обладает безусловной ценностью и представляет собой уникальную личность.
2. Основную роль в становлении личности играет ее собственная активность.
3. Цель развития человека — гармоничная личность.
4. Цель развития достижима через самопознание и самосовершенствование.

### **1.5. Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МАОУ «Лицей № 7 г. Черняховска» на изучение предмета «Психология» отводится в 5-х классах 34 часа (1 час в неделю).

### 1.7 Формы контроля

Формы контроля	Количество
Творческая работа	8

### 2. Основное содержание учебного предмета

№	№	Разделы	Количество часов по рабочей программе
	1	Введение в психологию	2
	2	Познание мира и себя в нем	4
	3	Общение	6
	4	Эмоции	4
	5	Личность	4
	6	Развитие познавательных способностей	11
	7	Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития	
		Всего	34

### 3. Результаты изучения учебного предмета.

В результате изучения курса «Психология» в 5 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета « Психология»: - чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;
- уважительное отношение к другим; сформированность потребностей, ценностей и чувств;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

**Предметные результаты** изучения психологии отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
  - формирование общего представления о психологической картине мира;
  - знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
  - формирование основ психологической культуры;
  - формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

**Личностные универсальные учебные действия**

У учащегося будут сформированы:

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словарики и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужной информации в словарики и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства( монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;

-контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.

-формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;

-стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

#### 4. Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока	Здоровьесберегающее сопровождение (ЗОЖ)	Элементы дополнительного содержания (ЭДС)
	<i>по плану</i>	<i>фактически</i>			
1			Что такое психология?	Правила ТБ	Профессия психолог, психологические центры
2			Внутренний мир человека. Творческая работа: «Доброе пожелание себе»	Релаксация	«Сказка»
<p><b>Познание мира и себя в нем (4 часа)</b>  <b>Личностные:</b> определять личностный смысл учения, регулировать свое поведение в соответствии с познанными нормами и этическими требованиями, оценивать усваиваемое содержание.  <b>Регулятивные:</b> учиться работать по предложенному плану учителя, самостоятельно формулировать задание, планировать свои действия, прогнозировать результаты, учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.  <b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного с помощью учителя, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, делать выводы.  <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и понимать высказывания собеседников, владеть диалоговой формой речи, формулировать собственное мнение и позицию.</p>					
3			Кто Я? Какой Я? Творческая работа: «Кто Я? Какой Я?»	Обучение саморегуляции	«Волны»
4			Самооценка, или что я думаю о себе.	Термин «психическое здоровье»	«Снежный ком» Профессия психотерапевт

5			Что я могу и чего не умею?	Релаксация	«Чемодан в дорогу», Знаменитые люди
6			Мои достоинства и недостатки. Творческая работа: «Мои достоинства и недостатки»	Термин «эмпатия»	«Горячий стул»
<p><b>Общение (6 часов)</b></p> <p><b>Личностные:</b> определять личностный смысл учения, регулировать свое поведение в соответствии с познанными нормами и этическими требованиями, оценивать усваиваемое содержание.</p> <p><b>Регулятивные:</b> учиться отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты собственной деятельности, учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информации, полученную на уроке.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> владеть диалоговой формой речи, формулировать собственное мнение и позицию, уметь выполнять различные роли в группе, осуществлять само-, взаимоконтроль.</p>					
7			Мой круг общения.	Психологическая безопасность	«Поменяйтесь местами те...» Профессии типа человек-человек, Мои друзья в разных
8			Дистанция в общении.	Эффективное общение	«Колодец обид»
9			Принципы взаимопонимания	Психологическая дистанция	«Необитаемый остров»
10			Нет друга, так ищи. А нашел – береги. Творческая работа: «Правила дружбы, взаимопонимания »	Безконфликтное общение	
11			Учимся быть толерантными.	Толерантность	
12			Психологическая культура человека.	Саморегуляция	«Полет на ковре- самолете»

<b>Эмоции (4 часа)</b>					
<b>Личностные:</b> определять личностный смысл учения, регулировать свое поведение в соответствии с познанными нормами и этическими требованиями, оценивать усваиваемое содержание.					
<b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок, оценивать результаты собственной деятельности, учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.					
<b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе знаний, перерабатывать полученную информацию, добывать новые знания.					
<b>Коммуникативные:</b> участвовать в работе группы, формулировать собственное мнение и позицию, уметь выполнять различные роли в группе, осуществлять само-, взаимоконтроль, договариваться и приходить к общему решению.					
13			В мире эмоций.	Эмоциональный самоконтроль	«Замороженные» Профессии человек-природа
14			Положительные и отрицательные эмоции. Творческая работа: «Рисуем свои эмоции»	Как разрядить отрицательные эмоции	«Спустим пары»
15			Как пережить стресс?	Разрядка остаточного напряжения	«Поймай комара»
16			Правила управления эмоциями. Творческая работа: оформить памятку по теме урока.		«Письмо»
<b>Личность (4 часа)</b>					
<b>Личностные:</b> определять личностный смысл учения, регулировать свое поведение в соответствии с познанными нормами и этическими требованиями, оценивать усваиваемое содержание.					
<b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок, оценивать результаты собственной деятельности, учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.					
<b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе знаний, перерабатывать полученную информацию, добывать новые знания.					
<b>Коммуникативные:</b> участвовать в работе группы, формулировать собственное мнение и позицию, уметь выполнять различные роли в группе, осуществлять само-, взаимоконтроль, договариваться и приходить к общему решению.					
17			Как стать Личностью?	Внутренний ресурс	«Маяк» Профессии типа человек-знак,

					знаменитые личности Башкортостана
18			Учимся планировать свои дела.		«Подснежник»
19			Мои личностные качества.	Развитие эмпатии	«Доверчивый столб»
20			Декларация твоей самооценки.	Повышение самооценки	«Ладощка»
<p><b>Развитие познавательных способностей (11 часов)</b></p> <p><b>Личностные:</b> определять личностный смысл учения, регулировать свое поведение в соответствии с познанными нормами и этическими требованиями, оценивать усваиваемое содержание.</p> <p><b>Регулятивные:</b> учиться работать по предложенному плану учителя, самостоятельно формулировать задание, планировать свои действия, прогнозировать результаты, учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного с помощью учителя, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, делать выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и понимать высказывания собеседников, владеть диалоговой формой речи, формулировать собственное мнение и позицию.</p>					
21			Познавательные процессы	Обучение навыкам расслабления	Профессии типа человек-техника «Пантомима»
22			Внимание. Методы исследования внимания.	Физминутка	«Автопортрет»
23			Память. Методы исследования памяти.	Физминутка	
24			Приемы развития внимания.	Как развивать свое внимание	«Что в нем нового»
25			Приемы развития памяти.	Как развивать свою память	
26			Восприятие. Методы исследования восприятия.	Физминутка	Визуализация

27			Приемы развития восприятия.	Как развивать свое восприятие	
28			Воображение. Методы исследования воображения.	Комплекс дыхательной гимнастики	Визуализация
29			Приемы развития воображения. Творческая работа: дорисовать 20 кругов до образа.	Как развивать свое воображение	
30			Мышление. Методы исследования мышления.	Упражнения для тренировки зрения	
31			Приемы развития мышления.	Как развивать свое мышление	
<p><b>Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития (4 часа)</b>  <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок, оценивать результаты собственной деятельности, учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.  <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе знаний, перерабатывать полученную информацию, добывать новые знания.  <b>Коммуникативные:</b> участвовать в работе группы, формулировать собственное мнение и позицию, уметь выполнять различные роли в группе, осуществлять само-, взаимоконтроль, договариваться и приходить к общему решению.</p>					
32			Мотивационный тренинг.	Здоровая мотивация	Профессии типа человек-художественный образ
33			Тренинг общения. Творческая работа: коллаж «Я и мир вокруг меня»		
34			Тренинг уверенности в себе.		«Мысленное путешествие»

#### 5. Сведения об УМК. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Психология/Е.В.Селезнева ООО «Издательство Аст», 2001.

Психология для малышей: И.В.Вачков Изд-во «Педагогика-Пресс», 2006.

Уроки практической психологии в школе: Учебное пособие. Л.В.Строганова. «Педагогическое общество России», 2005.

Я-подросток. Мир эмоций. А.В.Микляева. Программа уроков психологии. «Речь» С-П, 2003.  
Психология. Разработки занятий. Сост. Мухаметова Р.М.. Изд-во «Корифей», 2006.  
Ресурсы интернета. Сайт «1 сентября», «Ваш психолог».

## **6. Оценочные материалы.**

1. Творческая работа №1: «Доброе пожелание себе » обвести свою ладошку цветными карандашами, на каждом пальчике написать доброе пожелание себе.
2. Творческая работа №2:«Кто Я? Какой Я?» Записать 15 позиций «Кто Я? Какой Я?»
3. Творческая работа №3: «Мои достоинства и недостатки» изготовить визитную карточку.
4. Творческая работа № 4:«Правила дружбы, взаимопонимания» Оформить памятку.
5. Творческая работа №5: «Рисуем свои эмоции».
6. Творческая работа №6: «Правила управления эмоциями» Оформить памятку.
7. Творческое задание на воображение № 7: дорисовать 20 кругов до образа.
- 8.Творческая работа № 8: выполнение коллажа « Я и мир вокруг меня».

### **Критерии оценивания творческих работ:**

#### **Оценка «5» ставится при условии:**

- правильное понимание поставленных задач при выполнении творческих работ;
- соответствие содержания выбранной тематике творческой работы;
- работа выполнялась самостоятельно;
- творческий подход в создании работы;
- оформление работы (оригинальность, аккуратность, эстетичность).

#### **Оценка «4» ставится при условии:**

- правильное понимание поставленных задач при выполнении творческих работ;
- соответствие содержания выбранной тематике творческой работы;
- работа выполнялась самостоятельно;
- незначительные отклонения в оформлении ( аккуратность, эстетичность).

#### **Оценка «3» ставится при условии:**

- работа выполнялась с помощью учителя;

- соответствие содержания выбранной тематике творческой работы;
  - поставленные задачи выполнены частично, работа не выразительна, в ней можно обнаружить грубые ошибки.
- Оценка «2» ставится при условии:** - поставленные задачи не выполнены.