МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Лицей № 40»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Кафедра воспитания	Педагогический совет	Директор Савицкая С.В.
Протокол № 1		
от «28» августа 2026 г.	Протокол № 11	Приказ № 170
	от «31» августа 2026 г.	от «1» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 77557)

учебного курса «Психология человека»

для обучающихся 5 класса

Петрозаводск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Психология успеха в общении» предназначена для обучающихся 5 классов МОУ «Лицей №40». Создана на основе авторской серии книг О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе» (5-6 класс).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Программа «Психология успеха в общении» направлена на упешное прохождение периода адаптации: снижение тревожности обучающихся, формирование умений пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствовать. В содержании программы выделяются две сквозные линии: «Знакомство классного коллектива» и «Сплочение классного коллектива».

ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Цель: создание условий для успешного прохождения периода адаптации учащихся 5 классов.

Для достижения поставленной цели в процессе реализации данной программы нами будут решены следующие задачи:

- ✓ Содействовать в овладении средствами эффективной межличностной коммуникации;
- ✓ Обучить основным способам саморегуляции и самоорганизации.
- ✓ Обучить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы;
- ✓ Способствовать развитию памяти, внимания, творческого мышления;
- ✓ Способствовать развитию эмоциональной сферы личности;
- ✓ Содействовать снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности обучающихся в себе, формированию позитивной самооценки.
- ✓ Содействовать формированию умений и навыков взаимодействия в коллективе и успешной адаптации к новым условиям обучения;
- ✓ Способствовать формированию способности к рефлексии и самоконтролю;
- ✓ Способствовать снижению школьной тревожности.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Психология успеха в общении» в 5 классах основного общего образования в учебном плане отводится 17 часов (1 час в неделю в первом учебном полугодии).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 5 КЛАСС

Знакомство классного коллектива.

Здравствуй, 5 класс! Устав лицея. Кто Я? Практикум. Какой Я? Практикум. Я могу. Практикум. Я нужен. Практикум. Я мечтаю. Практикум. Диагностика адаптации.

Сплочение классного коллектива..

Я в классном коллективе. Практикум. Слышать и слушать. Практикум. Мои границы и границы другого. Практикум. Конфликт: война или сотрудничество? Практикум. Цифровая гигиена. Наш класс. Практикум. Письмо в будущее. Повторение пройденного материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Предметные знания:

1. Основы общей общения: эмоции, чувства, самооценка, толерантность, эмпатия.

2. Основы социальной психологии: границы, роли и правила в коллективе, сплочение классного коллектива.

Личностные умения:

1. Распознавать и рефлексировать свои собственные эмоциональные состояния при общении с людьми и эмоциональные состояния других людей;

2. Выстраивать конструктивные отношения с окружающими: владеть и уметь использовать средства коммуникации; анализировать свою деятельность и выделять новые средства эффективной коммуникации;

3. Уметь найти выход из конфликтных ситуаций

4. Быть толерантным;

5. Видеть и реализовывать пути постоянного самосовершенствования;

6. Вырабатывать собственную личностную позицию в различных ситуациях;

7. Уметь совладать со стрессовыми ситуациями.

В результате изучения психологии успеха в общении на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
5 КЛАСС

К концу обучения в первом полугодии 5 класса обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы «Психология успеха в общении»:

Знакомство классного коллектива.

Формировать знания о правилах поведения в учебном процессе, позицию исследователя в процессе взаимодействия Получать информацию об особенностях других членах коллектива. Осознавать свои эмоции, чувства и возможности,способы развития позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.

Сплочение классного коллектива.

Формировать свою роль в классном коллективе, навыки конструктивного и бесконфликтного общения. Чувствовать свои границы и границы другого человека. Понять значимость цифровой гигиены для сохранения психологического здоровья. Создать символ и правила класса для поддержания благоприятной психологической атмосферы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знакомство классного коллектива.					
1.1	Здравствуй, 5 класс!	1			Библиотека ЦОК
1.2	Устав лицея.	1			Библиотека ЦОК
1.3	Кто Я? Практикум.	1			Библиотека ЦОК
1.4	Какой Я? Практикум.	1			Библиотека ЦОК
1.5	Я могу. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
1.6	Я нужен. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
1.7	Я мечтаю. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
1.8	Диагностика адаптации.	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Сплочение классного коллектива.					
2.1	Я в классном коллективе. Практикум.	1			Библиотека ЦОК

2.2	Слышать и слушать. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
2.3	Мои границы и границы другого. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
2.4	Конфликт: война или сотрудничество? Практикум.	2			Библиотека ЦОК
2.5	Цифровая гигиена	1			Библиотека ЦОК
2.6	Наш класс. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
2.7	Письмо в будущее.	1			Библиотека ЦОК
2.8	Повторение пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		9			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Здравствуй, 5 класс!	1			Библиотека ЦОК
2.	Устав лицея.	1			Библиотека ЦОК
3.	Кто Я? Практикум.	1			Библиотека ЦОК
4.	Какой Я? Практикум.	1			Библиотека ЦОК
5.	Я могу. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
6.	Я нужен. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
7.	Я мечтаю. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
8.	Диагностика адаптации.	1			Библиотека ЦОК
9.	Я в классном коллективе. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
10.	Слышать и слушать. Практикум.	1			Библиотека ЦОК

11.	Мои границы и границы другого. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
12.	Конфликт: война или сотрудничество? Практикум.	1			Библиотека ЦОК
13.	Конфликт: война или сотрудничество? Практикум.	1			Библиотека ЦОК
14.	Цифровая гигиена	1			Библиотека ЦОК
15.	Наш класс. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
16.	Письмо в будущее.	1			Библиотека ЦОК
17.	Повторение пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева — «Интермедиатор», 2005, 2017.

Справочник психолога средней школы/ О. Н. Инстратова, Т. В. Эксакусто. – Изд. 7-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 510, [1] с.: ил. – (Справочник).

Профилактическая программа «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» Соболева М.Е., Загоскина Т.В., Силинская Ю.П., Брейдак Т.А., Шибаева Е.А., Галацан Ю.В., Чиркова А.А. Бюджетное учреждение Вологодской области «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения» (БУ ВО «Областной центр ППМСП»)

Реестр коррекционно-развивающих, коррекционно-реабилитационных и профилактических программ для деятельности педагога-психолога (психолога в сфере образования)

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я- пятиклассник» Гусова З. Х., Гобаева И. Р., Соболева О. О. – Алания, г. Владикавказ. Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека цифрового образовательного контента: сайт – URL: https://educont.ru/ -

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606503

Владелец Савицкая Светлана Викторовна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027